

- 4 **Der Sencha-Tee in der Naturheilpraxis**  
*Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt*
- 8 **Superstars Aminosäuren:  
Bedeutung abseits vom Leistungssport**  
*Dr. med. Andrea Arland*  
*Dr. Martin Arland*
- 18 **Fachteil von Seite F1 bis F80**
- 19 **Vitamin-D-Mangel und Übergewicht  
– Warum diese Thematik mehr  
Aufmerksamkeit verdient**  
*Dr. Edmund Schmidt*  
*Nathalie Schmidt*
- 22 **Was tun bei antioxidativem Stress?  
Antioxidantien und andere Maßnahmen  
(Teil 2 von 3)**  
*Dr. med. Nussy Wagner*
- 34 **Impressum**

# Ernährung

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten und Apotheker

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin  
International Journal of orthomolecular and related medicine  
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>F2</b> <b>Einfluss einer einmonatigen Supplementation mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen auf das Krankheitsbild der Atopischen Dermatitis</b><br/><i>Dietmar Rösler, Birgitt Hantich-Hladik, Gertrude Markolin, Christian Kößlbacher, Angelika Pouget, Julia Horn, Kerstin Schrotter, Norbert Fuchs</i></p> <p><b>F10</b> <b>Mikrobiom im Fokus der Infektiologie – wie Probiotika das Infektionsgeschehen positiv beeinflussen können</b><br/><i>Dr. rer. nat. Stephanie Kolleritsch</i></p> <p><b>F14</b> <b>Eisen: Ein globales Problem der Unterversorgung</b><br/><i>Dr. Dorit Schuller</i></p> <p><b>F23</b> <b>Die Bedeutung von Pro- und Postbiotika für topische Anwendungen</b><br/><i>Martin Monzel</i></p> <p><b>F28</b> <b>Die Rolle des Mikrobioms im Estrogen-Metabolismus</b><br/><i>Prof. Dr. med. Burkhard Schütz<br/>Meike Crecelius, M. Sc.</i></p> <p><b>F33</b> <b>Hühnersuppe als verzinktes Medikament</b><br/><i>Em.Prof. Dr. Erich F. Elstner</i></p> | <p><b>F36</b> <b>Komplementäre Präventionstherapie der Migräne (Teil 2: Mikronährstoffe)</b><br/><i>Dr. rer. nat. Lisa König</i></p> <p><b>F43</b> <b>Welche Therapie bei HNO-Tumoren schont die Speicheldrüsen?</b><br/><i>Emanuel Schaaf</i></p> <p><b>F46</b> <b>Osteoporose – der schleichende Knochenschwund</b><br/><i>Dorothee Ogoske</i></p> <p><b>F50</b> <b>Knochenfrakturen und Kreuzband-Rupturen im Leistungssport</b><br/><i>Klaus Erpenbach, Ann Sophie Erpenbach, Wolfgang Mayer, Robert Rein, Stefan Mücke</i></p> <p><b>F58</b> <b>Die Darm-Hirn-Interaktion</b><br/><i>Dr. med. Elke Mantwill, Alicia Mantwill</i></p> <p><b>F62</b> <b>Sehen und Verstehen – Zusammenhänge und therapeutische Hinweise bei Augenerkrankungen</b><br/><i>Claudia Sinclair</i></p> <p><b>F66</b> <b>Naturheilverfahren bei primären Kopfschmerzen (Teil 2)</b><br/><i>Andree Benedde</i></p> <p><b>F76</b> <b>Die Wasserstoff-Energiewende</b><br/><i>Em.Prof. Dr. Erich F. Elstner</i></p> <p><b>F79</b> <b>Abonnementformular</b></p> |
|---|---|

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.OMundErnaehrung.com](http://www.OMundErnaehrung.com)

**OM & Ernährung**  
ISSN-Nummer 1660-8631

office@OMundErnaehrung.com  
www.OMundErnaehrung.com

Abonnement-Sonderkonditionen  
für Medizinische Gesellschaften

**Collect Edition OM PTE Ltd.**  
Zentrale Singapore  
vorstand@collect.ag  
www.collect.ag

**Chefredaktion**  
Rainer Kurz  
**Stellvertreter**  
Petra Sandvort  
**Anzeigen**  
Armin Weber  
**Abonnement**  
Conrad Vögeli

Für Artikel, die mit dem Namen des/der Autoren versehen sind oder im Namen einer Gesellschaft erscheinen, zeichnen allein die Urheber dieser Texte verantwortlich.