

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

Besuchen Sie uns im Internet:
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.