

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

5

1 Das beste Rezept, ein hohes Altes zu erreichen

13

2 Wie vergiftet ist unsere Nahrung?

15

Furcht vor umweltvergifteten Nahrungsmitteln	15
Die BSE-Seuche	15

3 Die Situation gestern und heute

17

Zurück zur Natur	17
Die Ernährung im 20. Jahrhundert ist „besser“ als im vergangenen Jahrhundert ..	17

4 Mortalität, Bevölkerungsentwicklung und Lebenserwartung

19

Zum Rückgang der Gesamtsterblichkeit in Deutschland	19
Die Gesamtsterblichkeit und Sterbefälle in einzelnen Altersgruppen	19
Zum Rückgang der Sterbefälle bei jungen Leuten	20
Rückgang der Sterbefälle durch Kreislaufkrankheiten	23
Rückgang der Myokardinfarktsterblichkeit	38

5 Bevölkerungsentwicklung in Deutschland

55

6 Zunahme der Lebenserwartung

59

Alterssterblichkeit	60
Säuglingssterblichkeit	60

7 Obergrenze der Lebensfähigkeit des Menschen

66

8 Wandel von Krankheiten und Todesursachen in Deutschland

68

9 Zur Registrierung von Sterbefällen

71

10 Zusammenfassung vorangegangener Kapitel

74

11 Arteriosklerose, Atherosklerose und Alter

79

Arteriosklerose oder Atherosklerose?	79
Die Ursachen der Arteriosklerose sind multifaktorieller Natur	84
Das Erscheinungsbild der Arteriosklerose ist unterschiedlich	84
Sonderformen der Arterio- und Atherosklerose	85
Neue Aspekte in der Arterioskleroseforschung	86
Zur quantitativen Bestimmung des Cholesteringehaltes	87
Woher stammt das Cholesterin im Atherom?	87
Ist die Arteriosklerose eine Proliferationskrankheit?	88
Die familiäre Hypercholesterinämie – Sonderform der Atherosklerose	95
Arteriosklerose, körperliche Arbeit und Alkoholismus	98
Die Kaninchenarteriosklerose	99

12 Einige wichtige Krankheiten im Alter

100

Der Mensch „wird so alt wie seine Gefäße“	101
Krankheiten mit genetischem Defekt	101
Essentielle Hypertonie	104
Hypertonie, extrem gefährlicher Risikofaktor	108
Zur Kochsalzzufuhr	109

Zuckerkrankheit	109
Zuckerkrankheit, extrem gefährlicher Risikofaktor	111
Gicht	114
Auslösende Ursachen	115
Das Bild der Gicht	116
Die Behandlung der Gicht	116
Diätempfehlungen	116
Hirnblutungen und Schlaganfälle	117
Übergewicht	118
Calcium, Osteoporose, Osteomalazie	120
Das Bild der Osteoporose	120
Calcium – ein „Stuhlion“	128
Dorsopathien (Rückenleiden)	131
Arthropathien (Gelenkleiden)	132
Das Magnesiummangelsyndrom	132
Nachweis von Magnesiummangel	132
Ausscheidung durch den Stuhl	134
Aufgaben im Stoffwechsel	134
Tagesbedarf	135
Magnesiummangelzustände bei Krankheiten	135
Das Krankheitsbild des Magnesiummangelsyndroms	136
Manifestationen in verschiedenen medizinischen Fachgebieten	142
Zum Wechsel des Symptombildes („Roulettspiel“)	143
Die Bedeutung des Elektromyogramms	145
Magnesiumtherapie	145
Fettstoffwechselkrankheiten	146
Öffentliche Kritik an der lipidsenkenden Therapie	150

13 Bedeutung von Cholesterin

152

Zu Biochemie und Physiologie	153
Diätetische Cholesterineinschränkung	154
Symptomatische Reaktionen des Blutcholesterinspiegels	158
Endogene Cholesterinbildung	161
Hohe und niedrige Blutcholesterinspiegel	162
Cholesterinstoffwechsel	165
Die Normalverteilung des Serumcholesterins	168
Das „gute“ und das „böse“ Cholesterin	173
Oxydierte Sterole und „oxydiertes LDL“	179
Zum Einsatz moderner „Lipidsenker“	181
Zur Wirkung von CSE-Hemmern	184
CSE-Hemmer beeinflussen den „Isoprenoidweg“	186
Wirkung von Nikotin auf CSE-Hemmer	191
Zusammenfassung	191
Vitamin E (Tocopherol) als Antioxidans	192

14 Lecithin / Phospholipide

195

15 Änderung der Ernährungs- und Lebensweise

198

Die „Nationale Verzehrsstudie“	200
Genußmittel	203
Alkohol	203
Nikotin	204
Koffein	206

16 Krebs und Ernährung

207

Krebsauslösende Stoffe	207
Krebs, hochungesättigte Fettsäuren und Lipidsenker	209

17 Körperliche Bewegung im Alter

211

18 Die Verdauung

212

Der Geruchssinn	212
Verdauung im Mund	213
Die Speiseröhre	213
Verdauung im Magen	214
Verdauung im Darm	216
Obstipation	216
Die Darmflora	217

19 Die Ernährung des älteren Menschen

220

Grundregeln für eine gesunde Ernährung	220
Energiebedarf im Alter	222
Zufuhr an Nährwertträgern	224
Anmerkungen zu den Nährstoffempfehlungen	230

20 Die wichtigsten Mineralstoffe

233

Die Bedeutung von Kochsalz und Wasser	233
Kochsalzbedarf bei besonderen Bedingungen (Tropen, Hitze, Fieber usw.)	234
Kochsalzbedarf im Alter	236
Kalium	236
Calcium	237
Klinische Zeichen von Calciummangel	238
Magnesium	238

21 Spurenelemente in der Ernährung

239

Chrom (Cr)	239
Eisen (Fe)	240
Fluor (F)	240
Iod (J)	240
Kobalt (Co)	241
Kupfer (Cu)	241
Mangan (Mn)	241
Molybdän (Mo)	241
Nickel (Ni)	242
Selen (Se)	242
Silicium (Si)	242
Vanadium (V)	242
Zink (Zn)	242
Zinn (Sn)	243
Zur Gefährdung der Gesundheit durch Schwermetalle	243
Amalgam als Zahnfüllung	243

22 Vitamine

245

Literatur und weiterführende Literatur

249

Sachverzeichnis

261