

Konrad Thome, Heilpraktiker und Musiktherapeut, im Optimal-Verlag

**Aus dem Inhaltsverzeichnis  
des neuen Ratgebers von Heilpraktiker Konrad Thome  
„Nährstoffe zum Über-Leben“**

**Teil I: Nährstoffe zum Leben**

Anregungen zu einer gesunden Ernährungsweise

Die Frage nach der Allgemeingültigkeit

Die Frage des Ernährungstyps

- 1. Die Konstitutionstypen nach Carl Huter
- 2. Der eigene Instinkt 21
- 3. Nahrungsmittelunverträglichkeit  
Histaminintoleranz (HIT)

Grundprinzipien einer gesunden Ernährung

- 1. Auswahl der Lebensmittel 28  
Die Ernährungspyramide  
Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette
- 2. Verarbeitung der Lebensmittel
- 3. Zubereitung der Lebensmittel
- 4. Erneuerung der Eßkultur  
Merksätze für das richtige Eßverhalten nach Dr. Mayr

Gesunde Lebensmittel von A bis Z 38

Das Bauchhirn – die andere Intelligenz:

Über die Bedeutung der Nervengeflechte im Darm

Die Aufgaben des Bauchhirns

Das Gedächtnis des Bauchhirns

Das Bauchhirn und Erkrankungen des Verdauungsapparates

Möglichkeiten der Selbsthilfe

Biochemische Behandlung des Bauchhirns

**Teil II: Nährstoffe für die Seele**

Möglichkeiten der orthomolekularen Medizin in der Behandlung

psychisch kranker Menschen und bei ADHS

Neues aus der Pyrrolurie Forschung

**1. Einführung** 61

Hoffnung für Schizophrene 61

Orthomolekulare Medizin und orthomolekulare Psychiatrie

Fallbeispiel 63

**2. Alternative Behandlungsformen für psychisch kranke Menschen**

2.1 Die allgemeine Bedeutung der Ernährung und Lebensführung

2.2 Verschiedene hilfreiche Therapieformen

Phytotherapie

Homöopathie / **Biochemie nach Dr. Schüßler**

Bachblütentherapie

**3. Orthomolekulare Medizin und psychische Erkrankungen**

3.1 Das psychotische Syndrom nach Dr. Pfeiffer

3.1.1. Histapenie 76

3.1.2. Histadelie 79

Was ist was? Die wichtigsten Fachbegriffe

3.1.3 Pyrrolurie

3.1.1 Nahrungsbedingte Hypoglykämie

3.1.2 Zerebrale Allergie 88

3.1.3 Zusammenfassung: Das psychotische Syndrom 91

3.2 Depressionen	92	
3.3 Suchterkrankungen		94
3.4 Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und andere kindliche Verhaltens- und Lernstörungen		
3.4.1 Pyrrolurie		97
3.4.2 Histaminintoleranz		98
3.4.3 Hypoglykämie		
3.4.4 Nährstoffdefizite	100	
3.4.5 Schwermetallbelastungen		
3.4.6 Zusammenfassung: ADHS		
3.5 Zusammenfassung: Orthomolekulare Medizin		
3.6 und psychische Erkrankungen		107
4. <u>Pyrrolurie heute</u>		
4.1 Pyrrolurie in der Praxis		
Multiorganbeschwerden		
4.2 Aus der Forschung		115
Mögliche Abweichungen der Meßwerte		
Mitochondriopathie als mögliche Ursache der Pyrrolurie		
4.3 Aus der Praxis: Erfahrungsberichte		
5. <u>Nervennahrung</u>		
5.1 Nährstoffe für die Seele von A bis Z		
Rezepte		136
5.2 Psychische Wirkungen von Lebensmitteln (nach Hildegard von Bingen)		
6. <u>Anhang</u>		
<b>Hilfreiche Adressen, Literaturverzeichnis, Stichwortverzeichnis</b>		

## **Optimal-Verlag**

65779 Kelkheim (Taunus), Robert-Koch-Straße 1

Telefon 06174 (61713), Fax 06174 (61739)

Email-Bestellungen (bitte mit voller Adresse) an [optimal-verlag@web.de](mailto:optimal-verlag@web.de)