



# Bücher-Empfehlungen

## Orthomolekulare Medizin

- Gröber, Uwe: Mikronährstoffe: Metabolic Tuning – Prävention – Therapie, Wissenschaftliche Verlagsgemeinschaft, Stuttgart, 3. Auflage 2011
- Gröber, Uwe: Arzneimittel und Mikronährstoffe: Medikamentenorientierte Supplementierung, Wissenschaftliche Verlagsgemeinschaft, Stuttgart, 4. Auflage 2018
- Gröber, Uwe und Michael F. Holick: Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins, Wissenschaftliche Verlagsgemeinschaft, Stuttgart, 3. Auflage 2015
- Löffler, Bernd-Michael: Sie leiden an einer stillen Entzündung?! Warum Sie Calcium, Magnesium, Bor zusammen mit Vitamin D3 benötigen, Institut für Mitochondriale Medizin, Berlin 2015
- Strunz, Ulrich: Blut. Die Geheimnisse unseres „flüssigen Organs“: Schlüssel zur Heilung, Heyne Verlag, München 2016

## Mitochondrien

- Kuklinski, Bodo und Ina van Lunteren: Neue Chancen – Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor „Freien Radikalen“, Aurum Verlag, Bielefeld 2010
- Kuklinski, Bodo und Anja Schemionek: Mitochondrientherapie – die Alternative, Schulmedizin? – Heilung ausgeschlossen, Aurum Verlag, Bielefeld 2014
- Kuklinski, Bodo: Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie, Aurum Verlag, Bielefeld 2015

## Hormone

- Kharrazian, Datis: Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln: Wenn Sie sich trotz normaler Blutwerte schlecht fühlen, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2013 (USA 2010)
- Platt, Michael E.: Die Hormonrevolution, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 5. Auflage 2012 (USA 2007)
- Platt, Michael E.: Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2015
- Römmler, Alexander: Hormone: Leitfaden für die Anti-Aging-Sprechstunde, Thieme Verlag, Stuttgart 2014
- Scheuernstuhl, Annelie und Anne Hild: Natürliche Hormontherapie: Alles Wissenswerte über Hormone, die Ihre Gesundheit ins Gleichgewicht bringen, Aurum Verlag, Bielefeld 2010/2014

## Erschöpfung

- Eichinger, Uschi: Der Burnout-Irrtum. Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel – Burnout fängt in der Körperzelle an, Systemed Verlag, Lünen, überarbeitete Neuauflage 2016
- Erpenbach, Klaus und Heike Schröder: Voll fertig! Bin ich nur müde oder schon krank? Mehr Energie und Gesundheit dank neuer Erkenntnisse aus der Mitochondrien-Medizin, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2016
- Fauteck, Jan-Dirk: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter Verlag, Wien 2017
- Strienz, Joachim: Leben mit chronischer Erschöpfung – CFS, Zuckerschwerdt Verlag, Germering bei München 2015
- Wilson, James L.: Grundlos erschöpft? Nebennieren-Schwäche – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts. Was ist Cortisol-Mangel und wie können wir ihn heilen? Goldmann Verlag, München 2011 (USA 2001)



## HPU

Ritter, Tina und Luitgard Baumeister-Jesch: Stoffwechselstörung HPU: Diagnose, Vitalstoffe und Entgiftung bei Hämopyrrolaktamurie, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2015

## Anderes

Herman, Nadja: Fettlogik überwinden, Ullstein Verlag, Berlin 2016

Marletta-Hart, Susan: Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe, Aurum Verlag, Bielefeld, 8. Auflage 2009

Gray, Aubrey de: Niemals alt! So lässt sich das Altern umkehren – Fortschritte der Verjüngungsforschung, transcript Verlag, Bielefeld 2010