

INHALT

Maßeinheiten und Abkürzungen	6
Vorwort	7
I. VITAMINE	10
Fettlösliche Vitamine	11
Vitamin A (Retinol, Beta-Carotin)	12
Vitamin D (Colecalciferol, Ergocalciferol)	14
Vitamin E (Tocopherole)	16
Vitamin K (Menaquinon, Phylloquinon)	19
Wasserlösliche Vitamine	20
Vitamin B1 (Thiamin)	20
Vitamin B2 (Riboflavin)	22
Vitamin B3 (Niacin)	23
Vitamin B6 (Pyridoxin)	24
Vitamin B12 (Dibencozid, Cobalamin)	25
Vitamin B15 (Pangamsäure)	27
Vitamin C (Ascorbinsäure)	28
Vitamin B5 (Pantothensäure)	31
Vitamin H (Biotin)	32
Vitamin B9 (Folsäure)	32
Multivitaminpräparate	34

2. MINERALIEN UND SPURENELEMENTE	36
Natrium	36
Kalium	38
Calcium	40
Phosphor	42
Chlor	44
Magnesium	44
Eisen	47
Zink	49
Kupfer	51
Jod	52
Selen	53
Mangan	55
Chrom	56
Bor	59
3. ESSENTIELLE FETTSÄUREN	61
Charakteristika der Fettsäuren	61
Linol- und Linolensäure	62
Anwendung der Fettsäuren	63
4. ANTIOXIDANTIEN	67
Anwendung der Antioxidantien	69
Alpha-Liponsäure	71
Lycopin	74

5. STIMULANTIEN	76
Ephedrin	76
Coffein	82
Mate	85
6. SUBSTANZEN MIT EINFLUSS AUF DEN HORMONSTOFFWECHSEL	87
Tribulus terrestris	87
Chrysin	90
Guggulsterone	92
Ipriflavin	95
Clomiphen	97
Cyclofenil	100
Metformin	102
Phosphatidylserin	106
Gamma-Hydroxybutarat (GHB)	109
Gamma-Aminobuttersäure (GABA)	112
Ornithin Alpha-Ketoglutarat (OKG)	114
Drüsenextrakte	116
Smilax Officianalis	118
Beta Sitosterol	119
Gamma Oryzanol	120
Saw Palmetto	121
Yohimbe	124
7. HORMONE UND PROHORMONE	129
Melatonin	129

Dehydroepiandrosteron (DHEA)	132
Charakteristika der Prohormone	135
4-Androstendion	136
4-Androstendiol	139
5-Androstendiol	141
19-Norandrostendion/19-Norandrostendiol	144
Anwendung der Prohormone	144
Prohormone als Cyclodextrinkomplexe	146
Die Kontroverse um Prohormone	149
 8. NOOTROPIKA	 154
Piracetam	154
Hydergin	157
 9. DIVERSE LEISTUNGSSTEIGERENDE VERBINDUNGEN	 160
Glutamin	160
Beta-Hydroxy-Methylbutarat (HMB)	165
Clenbuterol	168
Konjugierte Linolensäure (CLA)	172
Glycerin	174
Aspirin	177
Inosin	179
Coenzym Q10	182
Johanniskraut	183
Ginseng	185
Eleutherococcus senticosus	189

Creatin	190
Succinate	198
Fructose	199
Mittelkettige Triglyzeride (MCTs)	200
Ginkgo biloba	202
Cholin/Lecithin	204
Para-Aminobenzoessäure (PABA)	206
Vanadylsulfat	207
 10. PROTEINKONZENTRATE & WEIGHT GAINER	 210
Proteinkonzentrate	210
Lactalbumin	212
Casein	214
Sojaprotein	216
Eiprotein	218
Meal Replacement Powder	218
Weight Gainer	221
 ANHANG – PRÄPARATE	 226