

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
Liebe Leserin, lieber Leser . . . . .	6
Warum dieses Buch? . . . . .	7
<b>Worum geht's?</b>	11
Nährstoffversorgung in Deutschland . . . . .	12
Was sind Nahrungsergänzungsmittel? . . . . .	20
Wie kommen Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt? . . . . .	28
Health Claims: Wirksamkeit nachgewiesen . . . . .	31
Wie Sie vom Supplement-Marketing manipuliert werden . . . . .	37
Vitamine kann man nicht überdosieren, oder? . . . . .	44
Shooting in the Dark: Warum Blutwerte so wichtig sind . . . . .	49
Sind Selbsttests sinnvoll? . . . . .	63
Menschen sind keine Mäuse . . . . .	70
PAINS: Schmerzen im Labor . . . . .	82
Ein Nährstoff kommt selten allein . . . . .	86
Gepanschte Supplemente: lebensgefährliche Wirkung! . . . . .	94
<b>Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln</b>	99
Mit Supplementen gegen den Killer Nr. 1:	
Herz-Kreislauf-Krankheiten . . . . .	100
Diabetes: Welche Supplemente können helfen? . . . . .	115
Nahrungsergänzungsmittel und Krebs: viel Schatten und wenig Licht . . . . .	122
Immunbooster: Kann man das Immunsystem stärken? . . . . .	133
Longevity: mit Supplementen zur ewigen Jugend . . . . .	144
Optimal versorgt in der Schwangerschaft . . . . .	153
Supplemente für Kinder: Vitaminbärchen statt Gemüse? . . . . .	165
Vegan und vegetarisch: Wer braucht Supplemente? . . . . .	173
Medikamente und Supplemente: gute Freunde, schlechte Freunde . . . . .	181
Zielgruppe Männer: Prostata, Potenz und Co. . . . .	193

Algen: Supplemente aus dem Wasser . . . . .	203
Alles für sie – Supplemente und Frauengesundheit . . . . .	207
Alte Gelenke wie neu? . . . . .	223
»Darmflora« ist lange her . . . . .	234
Haut, Haare, Beauty . . . . .	244
Die Pilze, unsere Freunde? . . . . .	254
Höher, schneller, weiter: Supplemente im Sport . . . . .	258
Augen auf! . . . . .	274
Weniger Stress, besser schlafen – funktioniert das? . . . . .	279
Gehirn und Psyche . . . . .	288
CBD und HCC: Alles Gute aus dem Cannabis? . . . . .	303
Detox: Entgiften und entschlacken mit Supplementen? . . . . .	307
Die Leber – das unterschätzte Organ . . . . .	313
Hilfe auf dem Weg zum Traumgewicht? . . . . .	319
Aminosäuren: die Eiweißbausteine gibt's auch einzeln . . . . .	325
Mythos Vitamin C: das vermeintliche Wundermittel . . . . .	332
Vitamin D: eine Geschichte voller Missverständnisse . . . . .	339
<b>Wie Sie Nahrungsergänzungsmittel klug einsetzen</b> . . . . .	<b>357</b>
Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich sinnvoll? . . . . .	358
Diese Präparate sind gefährlich . . . . .	366
Wie Sie sich vor Überdosierungen und Wechselwirkungen schützen können . . . . .	372
Wissen für Ihre Gesundheit . . . . .	376
Sachregister. . . . .	378
Impressum . . . . .	382