

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort mit drei Fragen .....</b>	<b>7</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Umweltgifte und Alltagsgifte .....</b>	<b>13</b>
Anorganische Umweltgifte .....	13
Organische Umweltgifte .....	29
Pestizid-Skandale .....	33
Natürliche Wirkstoffe als Pestizide und Insektizide .....	34
Luft- und Wasserkontamination .....	41
Luftkontamination .....	42
Saurer Regen und Waldsterben .....	46
<b>2. Natürlich was Natürliches! .....</b>	<b>52</b>
<b>3. Rauschgifte .....</b>	<b>65</b>
<b>4. Doping .....</b>	<b>76</b>
Verbotene Wirkstoffgruppen .....	76
Dopingtrends .....	79
<b>5. Arzneimittelmisbrauch .....</b>	<b>81</b>
<b>6. Genussgifte .....</b>	<b>85</b>
Alkoholische Getränke .....	85
Coffeinhaltige Getränke .....	99
<b>7. Das Kleingedruckte auf den Speisekarten und den     Verpackungen konfektionierter Nahrungsmittel .....</b>	<b>110</b>
<b>8. „Tod mit Messer und Gabel“ .....</b>	<b>132</b>
<b>9. Nahrungsergänzungsmittel, Mikronährstoffe,     Orthomolekulare Medizin .....</b>	<b>149</b>
<b>10. Kosmetika und Anti-Aging .....</b>	<b>159</b>
<b>11. Allergien und Unverträglichkeiten .....</b>	<b>176</b>
<b>12. Antibiotika und andere Arzneistoffe in der Intensivtierhaltung .....</b>	<b>186</b>
<b>13. Chemische und biologische Waffen (C- und B-Waffen) .....</b>	<b>189</b>
<b>14. Vom Gift zum Arzneistoff .....</b>	<b>195</b>

<b>15. Interaktionen zwischen Nahrungsmitteln und Arzneistoffen .....</b>	<b>210</b>
<b>16. Wenn und Aber .....</b>	<b>214</b>
<b>Anhang: Begriffe, Definitionen und Grundkenntnisse .....</b>	<b>229</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>239</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>253</b>