

Inhaltsverzeichnis

Vorwort mit drei Fragen	7
Danksagung	11
1. Umweltgifte und Alltagsgifte	13
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
2. Natürlich was Natürliches!	52
3. Rauschgifte	65
4. Doping	76
Verbotene Wirkstoffgruppen	76
Dopingtrends	79
5. Arzneimittelmissbrauch	81
6. Genussgifte	85
Alkoholische Getränke	85
Coffeinhaltige Getränke	99
7. Das Kleingedruckte auf den Speisekarten und den Verpackungen konfektionierter Nahrungsmittel	110
8. „Tod mit Messer und Gabel“	132
9. Nahrungsergänzungsmittel, Mikronährstoffe, Orthomolekulare Medizin	149
10. Kosmetika und Anti-Aging	159
11. Allergien und Unverträglichkeiten	176
12. Antibiotika und andere Arzneistoffe in der Intensivtierhaltung	186
13. Chemische und biologische Waffen (C- und B-Waffen)	189
14. Vom Gift zum Arzneistoff	195

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