

8	EINLEITUNG
15	I WAS IST KRANKHEIT?
	Die organische Ebene 15
	Die psychische Ebene 16
	Die seelische Ebene 17
	Die drei Säulen der Gesundheit 17
	Stand der Dinge 19
21	II DIE CHEMISCHE FABRIK MENSCH
	Freie Radikale 22
	Die Zelle 26
	Enzyme und Coenzyme 28
	Radikalfänger 30
	Radikale als „Heiler“ 32
36	III DER SAUERSTOFF
	Sauerstoff und direkte Oxidationen 40
47	IV TATORTE DER FREIEN RADIKALE
	Was passiert an den „Tatorten“? 50
62	V URSAACHEN DES OXIDATIVEN STRESSES
	Nahrungsschere 63
	Extreme Lebensweisen 69
	Wasser 71
	Genussgifte 73
	Umweltgifte 87
	Aldehyde . 91
	Schwermetalle 99
	Stickstoffhaltige Verbindungen 104
	Halogenierte / chlorierte Kohlenwasserstoffe 106
	Strahlung 106
	Elektrosmog 108
	Krankheiten 117
	„Der Schwindel mit den Vitaminen“ 122
	Darm 134
	Der ganz alltägliche oxidative Stress 139

## **148 VI KRANKHEITEN**

- Arteriosklerose 149
- Arthrose und Arthritis 163
- Krebs 165
- AIDS 177
- Umwelterkrankungen 179
- Extrembelastungen 182
- Altern 185

## **192 VII MAKRONÄHRSTOFFE**

## **203 VIII SCHADSTOFFE**

## **210 IX MIKRONÄHRSTOFFE**

## **224 X VITAMINE**

- Vitamin A 226
- Carotinoide 230
- Vitamin E 235
- Vitamin C 238
- Vitamine der B-Gruppe 244
- Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin) 246
- Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin) 247
- Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin) 249
- Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin) 251
- Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin) 253
- Folsäure 258
- Pantothensäure (Vitamin B5) 260
- Biotin (Vitamin H) 261
- Coenzyme 262
- Coenzym Q<sub>10</sub> (Ubichinon) 262
- Alpha-Liponsäure (Thioctsäure) 265

## **267 XI MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE**

- Magnesium 268
- Zink 269
- Selen 272

## **276 XII PROTEINE UND AMINOSÄUREN**

- Glutathion 278
- Cystein 279

Methionin	281
Taurin	281
Carnitin	282
<b>284 XIII DIVERSE SUBSTANZEN</b>	
Fette und Fettsäuren	293
Phospholipide	294
Cholin	295
Heilpflanzen und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe	297
Ginkgo biloba	300
Algen	301
<b>303 XIV VITAMINE &amp; CO. IM KREUZFEUER</b>	
Zugelassene Medikamente	304
Anerkannte Therapien	305
Mikronährstoffe	306
Vitamin D	312
Ein Blick über die Grenzen	315
Das Gesundheitswesen als Krankmacher	318
<b>323 XV HINWEISE ZUR BESCHAFFUNG</b>	
Der Arzt	323
Do-it-yourself	324
Network-Firmen	325
Plagiat-Produkte	326
Supermärkte	326
Apotheke	327
US-Produkte	327
Vereine	327
Hi-Life e.V.	328
Allgemeines	328
<b>329 XVI WAS SONST NOCH WICHTIG IST</b>	
Kosten-Nutzen-Vergleiche	329
Nachweismethoden	330
Dosierung / Rezepturen	332
<b>345 SCHLUSSBEMERKUNG</b>	
Literatur	348
Erklärung der Fachausdrücke	351
Register	373