

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 URSACHEN 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

## 284 XIII DIVERSE SUBSTANZEN

Fette und Fettsäuren	293
Phospholipide	294
Cholin	295
Heilpflanzen und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe	297
Ginkgo biloba	300
Algen	301

## 303 XIV VITAMINE & CO. IM KREUZFEUER

Zugelassene Medikamente	304
Anerkannte Therapien	305
Mikronährstoffe	306
Vitamin D	312
Ein Blick über die Grenzen	315
Das Gesundheitswesen als Krankmacher	318

## 323 XV HINWEISE ZUR BESCHAFFUNG

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

## 329 XVI WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Kosten-Nutzen-Vergleiche	329
Nachweismethoden	330
Dosierung / Rezepturen	332

## 345 SCHLUSSBEMERKUNG

Literatur	348
Erklärung der Fachausdrücke	351
Register	373