

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>5</b>
1.1 Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?	5
1.2 Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe in der Ernährung	6
1.3 Versorgungssituation mit sekundären Pflanzenstoffen	9
<b>2 Phenole</b>	<b>11</b>
2.1 Flavonoide	11
2.2 Stilbene	12
2.3 Gerbstoffe	12
2.4 Phenolsäuren	13
2.5 Carotinoide	13
2.6 Alkaloide	14
2.7 Organo-Schwefel-Verbindungen	14

<b>3</b>	<b>Ausgewählte Pflanzenstoffe in der Therapie</b>	<b>16</b>
3.1	Rote Früchte (Anthozyane)	16
3.2	Oranges und dunkelgrünes Gemüse (Carotinoide)	22
3.3	Zitrusfrüchte (Bioflavonoide)	24
3.4	Tomaten (Lycopin und andere)	25
3.5	Kurkuma (Curcumin)	29
3.6	Ingwer (Gingerol)	34
3.7	Safran (Safranal)	37
3.8	Rhodiola (Rosavin)	40
3.9	Grüner Tee (EGCG)	43
3.10	Kakao (Flavanole)	47
3.11	Soja (Isoflavone)	53
3.12	Brokkoli (Glucosinolate)	55
3.13	Apfel (Quercetin/OPC)	57
3.14	Rote Trauben (Resveratrol)	58
<b>4</b>	<b>Einfluss bestimmter Lebensmittel oder spezieller Ernährungsformen auf die Entstehung von Krebs</b>	<b>61</b>
<b>5</b>	<b>Therapie mit sekundären Pflanzenstoffen</b>	<b>65</b>
5.1	Kriterien für hochwertige Präparate	70
5.2	Supplementierung mit sekundären Pflanzenstoffen	72
	<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>76</b>
	<b>Glossar</b>	<b>78</b>
	<b>Literatur</b>	<b>82</b>
	<b>Über die Autoren</b>	<b>91</b>
	<b>Impressum</b>	<b>95</b>