

Inhalt

Einleitung 7

- Ein stark polarisierendes Thema 7
- Meine ganz persönliche Reise 10
- Kritische Stimmen ernst nehmen 12
- Was Sie von diesem Buch erwarten dürfen 15

Nahrungsergänzungen: Die Grundlagen 17

- Welche Arten von Nahrungsergänzungen gibt es? 17
- Vorgaben für Nahrungsergänzungen 24
- Was für Nahrungsergänzungsmittel spricht 28
- Ausreichende Versorgung und Mangel 43

Nahrungsergänzungen richtig anwenden 45

- Das A&O der Produkte: die Qualität 46
- Das individuelle Nährstoff- und
Nahrungsergänzungsprofil herausfinden 51
- Ängste und Sorgen 58
- Risiken und Nebenwirkungen 61

Die 28 wichtigsten Nahrungsergänzungen 71

- Ergänzungen im Selbsttest 72

Nahrungsergänzungen auf einen Blick 109

- Quickfinder Adaptogene 110
- Quickfinder Aminosäuren & Derivate 114
- Quickfinder Antioxidantien 116
- Quickfinder Ballaststoffe & Bindemittel 118
- Quickfinder Fettsäuren & Ketone 120

Quickfinder Mineralstoffe & Spurenelemente	122
Quickfinder Pflanzenextrakte	126
Quickfinder Probiotika	132
Quickfinder Proteine	134
Quickfinder Vitalpilze	136
Quickfinder Vitamine	138
Quickfinder Vitaminoide	140
Quickfinder Sonstige Stoffe	142

Anhang

Danksagung	147
Quellenverzeichnis	149
Literaturempfehlungen	154
Aussagekräftige Blutwerte für die Blutanalyse	156