

# 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