

Inhalt

Blutdruck	08
1 Faszination Herz-Kreislauf-System	09
2 Schlüsselnährstoffe	11
3 Lifestyleempfehlungen	12
4 Fragen an den Experten	15
5 Zusammenfassung	18
6 Referenzen	19
Cholesterin	20
1 Erhöhter Cholesterinspiegel – ein Volksleiden	21
2 Schlüsselnährstoffe	22
3 Lifestyleempfehlungen	25
4 Fragen an die Expertin	27
5 Zusammenfassung	29
6 Referenzen	30
Darm und Verdauung	20
1 Faszination Darm	33
2 Schlüsselnährstoffe	34
3 Lifestyleempfehlungen	37
4 Fragen an die Expertin	38
5 Zusammenfassung	40
6 Referenzen	41
Diabetes mellitus	42
1 Diabetes mellitus – die bekannte Zuckerkrankheit	43
2 Schlüsselnährstoffe	44
3 Lifestyleempfehlungen	46
4 Fragen an die Expertin	48
5 Zusammenfassung	50
6 Referenzen	51

Immunsystem & Abwehrkräfte	52
1 Das Immunsystem – der Schutzschild unseres Körpers	53
2 Schlüsselnährstoffe	54
3 Lifestyleempfehlungen	57
4 Fragen an die Expertin	59
5 Zusammenfassung	61
6 Referenzen	62
Knochen & Gelenke	64
1 Faszination Knochen und Gelenke	65
2 Schlüsselnährstoffe	66
3 Lifestyleempfehlungen	68
4 Fragen an den Experten	70
5 Zusammenfassung	72
6 Referenzen	73
Müdigkeit & Erschöpfung (Eisenmangel)	74
1 Eisenmangel – das bekannte Frauenleiden	75
2 Schlüsselnährstoffe	76
3 Lifestyleempfehlungen	78
4 Fragen an die Expertin	79
5 Zusammenfassung	82
6 Referenzen	83
Schlaf	84
1 Der Schlaf – Erholung für unseren Körper	85
2 Schlüsselnährstoffe	86
3 Lifestyleempfehlungen	88
4 Fragen an die Expertin	90
5 Zusammenfassung	92
6 Referenzen	93
Stress & Resilienz	94
1 Stress – ein unliebsamer Begleiter des Alltags	95
2 Schlüsselnährstoffe	96
3 Lifestyleempfehlungen	98
4 Fragen an die Expertin	99
5 Zusammenfassung	101
6 Referenzen	102