

Inhalt

7 *Aktuelle Studien*

- 4 Sauerkirschen
- 5 L-Carnitin
- 6 MFGM-Lipide
- 8 Pflanzenstoffe gegen Bluthochdruck und Cholesterin
- 8 Carotinoide und Knochengesundheit

10 *Vitamine*

- 10 Fleischlos und gesund
- 15 Vitamin K2 und D3 für Knochen und Herz
- 46 Pangamsäure ergänzt B-Vitamine

12 *Pflanzenextrakte*

- 12 Malate in Nahrungsergänzungsmitteln
- 22 Ernährungsmedizinischer Stellenwert von Beta-Glucanen

19 *Kollagenpeptide*

- 19 Nagelgesundheit

28 *Stress*

- 28 Chronischer Stress begünstigt kardiovaskuläre Erkrankungen

32 *Probiotika*

- 32 Ein Überblick der Einsatzmöglichkeiten

38 *Antioxidantien*

- 38 Eine Übersicht antioxidativer Potentiale in Nahrungsmitteln

43 *Dosierungsformen*

- 43 Sporternährung

48 *Omega-3*

- 48 Lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren