

Inhalt

6 Aktuelle Studien

- 6 Ballaststoffe und Depressionen
- 7 Vitamin-D-Mangel in der Schwangerschaft
- 8 Paprika gegen Erkrankungen der Retina
- 10 Maulbeerextrakt senkt Blutzuckerspiegel
- 11 Walnüsse und gesundes Altern
- 12 Jod für die kindliche Gehirnentwicklung

14 Vitamine

- 14 Vitamin D und Covid-19
- 30 Folate, Vitamin B9, B11
- 46 Vitamin K2

16 Gelenkentzündungen

- 16 Astaxanthin und Kollagen gegen rheumatoide Beschwerden
- 20 Astaxanthin und entzündliche Gelenkerkrankungen

24 Immungesundheit

- 24 Kollagenpeptide und Immungesundheit
- 48 Pflanzenextrakte und Immunsystem
- 50 Omega-3-Fettsäuren und Immunsystem
- 55 Vitalstoffe gegen Covid-19

27 Augengesundheit

- 27 Mirtogenol® für die Augengesundheit

30 Folate

- 30 Unterversorgung mit Folaten

33 Schlaf

- 33 L-Theanin für gesunden Schlaf

36 Schilddrüse

- 36 Schilddrüsenerkrankungen mit Vitalstoffen behandeln

40 Magnesiumcarbonat

- 40 Physiologie und Bedarf

44 Osteoporose

- 44 Prophylaxe mit Vitamin D, K2 und Magnesium

46 Vitamin K2

- 46 Statine und Gefäßverkalkungen

50 Omega 3

- 50 Omega-3-Fettsäuren helfen dem Immunsystem

55 Covid-19

- 55 Abwehrkräfte natürlich stärken