

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