

Titel: Ernährungskompetenz

Genuss und gesunde Ernährung schließen sich nicht aus. Heike Lück-Knobloch klärt über Risiken auf und gibt Empfehlungen

© beats1 – shutterstock.com

Beitrag auf Seite **46**

Inhalt

- 6 Aktuelle Studien**
 - 6 Zink und Eisen in der Muttermilch
 - 8 Zitrus-Flavonoide
 - 10 Rotklee-Extrakt für die Wechseljahre
 - 12 Vegan und schwanger
 - 13 Parkinson und mediterrane Ernährung
- 16 Darreichungsformen**
 - 16 Kapseln: Alternativen zu Titandioxid
- 18 Proteine**
 - 18 Beruhigendes Potenzial von Lactium®
- 20 Pflanzenextrakte**
 - 20 Lutein: Nährstoff für Mutter und Baby
 - 30 Astaxanthin
 - 44 Pflanzenextrakte für die Sporternährung
 - 54 Aloe Vera
 - 61 Urgetreide Emmer, Einkorn, Dinkel
 - 64 Capsicum und Ingwer-Extrakt
- 25 Mikrobiom**
 - 25 Darm-Mikrobiota, Einfluss auf die Haut
- 28 Blutdruck**
 - 28 Q10, Pycnogenol®, Magnesium
- 30 Astaxanthin**
 - 30 Oxidative Balance
- 35 Pycnogenol**
 - 35 Pycnogenol® für Herz und Kreislauf
- 40 Mineralstoffe**
 - 40 Magnesiummangel
Insulin-Resistenz, Bluthochdruck,
Herz-Kreislauf Erkrankungen
 - 52 Basenhaushalt
- 56 Tiernahrung**
 - 56 Heilpflanzen in der Tiernahrung