

Titel: Krillöl

Krill (*Euphausia superba*) enthält wertvolles Omega 3, aber auch Cholin, das den Homocystein- und Fettstoffwechsel in der Leber unterstützt.

© Visuals Unlimited, Inc./Richard Herrmann

© Alex_Murphy – shutterstock.com

Beitrag auf Seite **40**

Inhalt

6 *Aktuelle Studien*

- 6 Pflanzliche Probiotika helfen bei Allergien
- 8 Schwarze Johannisbeeren für Sportler
- 10 Kaempferol bei Adipositas

12 *Epigenetik*

- 12 Kann man Vitalität messen ?

16 *Pflanzenextrakte*

- 16 Moringa – Multivitamin und hoher Proteingehalt
- 36 Pflanzliche Stoffe für das Gewichtsmanagement
- 49 Holunderbeerenextrakt

18 *Mikrobiom*

- 18 Darmgesundheit 2.0

21 *Zink*

- 21 Zink für die Männergesundheit

26 *Vitamin D*

- 26 ... ist es wirklich so wichtig ?

32 *Long-COVID*

- 32 Zwischen Endotheliopathie mit Koagulopathie und mitochondrialer Dysfunktion

36 *Gewichtsmanagement*

- 36 Pflanzliche Inhaltsstoffe
- 38 Probiotik

38 *Probiotik*

- 38 Lactobazillus für das Gewichtsmanagement

40 *Krillöl*

- 40 Krillöl für die Herzgesundheit

43 *Omega-3-Öl*

- 43 Omega-3-DHA und Vitamin B gegen Demenz

46 *Liposome*

- 46 Die Wirkstoff-Trojaner

49 *Immunsystem*

- 49 Holunderbeerenextrakt

54 *Augengesundheit*

- 54 Makuladegeneration
Vitalstoffe für Prävention und Therapie