



Titel: Osteoporose

Es ist leichter, dem Knochenabbau vorzubeugen als ihn zu therapieren. Eine Übersicht der Mikronährstoffe für die Knochengesundheit, Prävention und Therapie von Uwe Gröber.

© Crevis – shutterstock.com

Titelgeschichte auf Seite **32**

Inhalt

6 *Aktuelle Studien*

- 6 Palmöl
- 8 Fruchtpeptide
- 10 Curcuma
- 12 Heidelbeeren

14 *Kollagen*

- 14 Schönheit von Innen
- 17 Getränkekonzepte mit Kollagenpeptiden

20 *Pflanzenextrakte*

- 20 Konjac-Extrakt für die Haut
- 22 Garcinia für die Gewichtsreduktion

24 *Astaxanthin*

- 24 Astaxanthin für Herz und Hirn

28 *Melatonin*

- 28 Ein vielseitiger Wirkstoff nicht nur bei Schlafstörungen

32 *Knochen, Osteoporose*

- 32 Knochenaktive Mikronährstoffe

41 *Morbus Crohn*

- 41 Die Rolle von Mikronährstoffen

46 *Vitamin K2*

- 46 Wirkverstärkungen in Omega-3-Formulierungen