



Titelgeschichte ab Seite **26**

Inhalt

6 *Aktuelle Studien*

- 6 Vitamin-D-Mangel
- 8 Mittelmeer-Diät
- 11 Schwarze Johannisbeeren

14 *Ernährung*

- 14 Ernährungsmanagement vor Operationen

16 *Pflanzenextrakte*

- 16 Kurkumin und Weihrauch
- 18 Pycnogenol® für die kognitive Funktion

24 *Proteine*

- 24 Proteine aus Hanf

26 *Kollagenpeptide*

- 26 Prävention von Sportverletzungen

30 *Gesundes Altern*

- 30 PQQ
- 37 Q10

34 *Vitamine*

- 34 Vitamine und Übergewicht

40 *Nahrungsergänzung*

- 40 Lohnherstellung von NEM

44 *Haut*

- 44 Ceramide gegen trockene Haut

46 *Stoffwechselstörungen*

- 46 NEM für Stoffwechselprozesse