

Titel: Ingwer

Titelgeschichte ab Seite 35

Inhalt

6 *Aktuelle Studien*

- 6 Vitamin D und psychische Gesundheit von Kindern
- 8 Agaven-Fruktan für die Darmgesundheit
- 10 Schwarzkümmel gegen Stress und Schlafprobleme
- 12 Heidelbeeren und DHA gegen trockene Augen

14 *Pflanzenextrakte*

- 14 Haferkuren
- 26 Pycnogenol®
- 32 Curcuwin Ultra+
- 35 Ingwer

16 *Kognitive Störungen*

- 16 Mikronährstoffe gegen kognitive Störungen
- 50 Probiotika für die Prävention kognitiven Abbaus

22 *Gewichtsmanagement*

- 22 Sättigung und Modulation des Mikrobioms

26 *Männergesundheit*

- 26 Pycnogenol® für die Männergesundheit

32 *Mobilität und gesundes Altern*

- 32 Curcumin

38 *Sport und Ausdauerleistung*

- 38 Bioaktive Kollagenpeptide
- 42 Pflanzliche Proteine

44 *Lachs-Proteinhydrolysat*

- 44 Eisenstoffwechsel, Darmgesundheit und andere Gesundheitsvorteile

48 *NADH für unsere Zellen*

- 48 Eine Zündkerze für den Organismus

50 *Probiotika*

- 50 Eine Probiotika-Kombination für die Prävention kognitiven Abbaus

54 *Herzinsuffizienz*

- 54 Niedrige Selenwerte erhöhen das Risiko

56 *Vitamin K2*

- 56 Stärkung von Knochen und Gelenken

61 *Hefeprotein, Beta Glucan, Bierhefe*

- 61 Multitalente für die Gesundheit