

Ursel Fuchs
Richard Fuchs

Vitaminbomben

Nahrungsergänzung
Functional Food

Versprechungen -
Risiken - Nebenwirkungen



Inhaltsverzeichnis

Teil 1

Vorwort: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	13
Alte Forscher lagen schon ganz richtig – bei Skorbut und Beriberi fehlte etwas	17
3900 Kilo Sauerkraut an Bord	17
Das Geheimnis der Reis-Schalen	18
Funk – der Vitamin-Erfinder	19
»... die Wunder bewirken sollen«	20
Organische Spurenstoffe = Vitalstoffe	20
Bedarfsweckung statt Bedarfsdeckung	22
Es geht mehr um »Genuss«	23
Die Konzentration nimmt zu	23
Gefahren aus zu viel Industrienahrung	24
Wirklich wichtig ist das harmonische Konzert der Vitalstoffe	24
Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich	26
Für die Vitamine brauchen wir Natur: die Pflanze und das Tier	27
Die 13 Unentbehrlichen	29
Im Fett gespeichert – im Wasser löslich:	
Generell haben wir keinen Vitaminmangel	30
Warum auf Mengenangaben verzichten?	30
Warum nicht nach dem Alphabet?	31
Was sind eigentlich Antioxidantien?	32
Die speichern wir aus der Natur: E-De-Ka-A – die vier Fettlöslichen	32
Die holen wir uns täglich frisch vom Markt – die Wasserlöslichen: Vitamin C und alle B-Vitamine	34
Jede Menge Mengen- und Spurenelemente	38
Viel hilft viel – grundverkehrt	38

Vitalstoffe aus frischem Obst und Gemüse können schon die reinsten Heilmittel sein	43
Riecht nicht, schmeckt nicht, wirkt nicht	44
Von vielem zu wenig – oder von allem genug? Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?	46
Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme/Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe, Faserstoffe	47
»Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein«	49
Primitivkost kontra Zivilisationskost	50
Biophotonen zeigen die innere Ordnung	52
Das Vielerlei im Frischkornbrot	53
Der Run auf Gesundheit aus dem Labor	55
Schon Babys kennen »Multivitaminsaft«	56
Arznei- oder Nahrungsmittel?	56
»Für Klarheit und Wahrheit«	57
Vorsicht – zweifelhafte Werbung!	58
Der umstrittene »Krebs-Arzt«	61
Ein gigantischer Markt – und er wächst unaufhörlich	63
Seid verschlungen, Millionen!	64
Vitamine mit Einsatz von Gentechnik	64
Und wie ist das mit der Kennzeichnung – und möglichen Risiken?	65
Nutzen nicht nachgewiesen – Schäden nicht auszuschließen	67
Wie die Industrie wirbt – und wie manches Industrie-Vitamin wirkt	68
Die Werbung für ACE/Antioxidantien: »Aktiver Schutz vor Umweltgiften«	69
Warnung nicht nur für Raucher	69
Die Werbung für Vitamin C: »Stärkt die Widerstandskraft«	70
Vitamin C: Hochdosiert nicht unbedenklich	70
Die Werbung für Vitamin D: »Anti-Osteoporose-Vitamin«	71
Vitamin D: fragen Sie den Arzt!	71
Die Werbung für Vitamin E: »Aktiver Zellschutzfaktor«	71
Vorsicht bei Vitamin E	72
Die Werbung für Beta-Carotin: »Hautschutz durch Hautnahrung«	72
Keine Extraportion für Raucher	73

Mineralstoffe pur – helfen auch nicht nur	74
Die Werbung für Calcium-Präparate: »Für Wachstum und Knochenaufbau«	74
Zu viel Calcium kann schaden	74
Die Werbung für Magnesium: »Schirmt Stress wohltuend ab ...« .	75
Magnesium mit Nebenwirkungen	75
Die Werbung für Selen: »Selen baut die schädlichen Zellgifte ab«	75
Selen nur auf ärztlichen Rat	75
Die Werbung für Eisen: »Eisen bei Erschöpfungszuständen«	76
Kein Eisen mit Multivitaminen	76
Die Werbung für Zink: »Zink fördert Haarwuchs und Immunabwehr«	76
Zink und Eisen nicht zusammen	76
Pflanzenstoffe gibt's nun auch schon als Pillen	77
Vitalstoffe sollen komplex und komplett sein	77
Das ähnelt einem Doppelblindversuch	77
»Zurück zur Natur« – das ist seinen Preis wert	79

Teil 2

55100 000-mal Functional Food bei google	83
Gesundheit und Wellness, zwei globale Mega-Trends	86
Sorgen um den Zustand des menschlichen Genotyps	89
Wie viel Chemie verträgt der menschliche Organismus?	89
»Codex Alimentarius« und sein Einfluss auf die EU-Kommission	91
Functional Food: Lebens-, Nahrungs- oder Arzneimittel?	93
Antilopenfleisch für Sprinter, Epo für Rennradfahrer	95
»Humanfuttermittel« mit gesundheitsversprechendem Zusatznutzen	97
Japan: »Foods for Specified Health Use (FOSHU)	99
Hypoallergener Reis: Außer millionenschweren Spesen nichts gewesen	102

USA: fett-, cholesterin- und natriumreduzierte Kost	104
Gewichtige Gründe für das Übergewicht der US-BürgerInnen	105
Isotonische Drinks, Diet-Coke und Ultra-Light-Beer	109
EU: Pflanzliche Wirkstoffe in funktionellen Lebensmitteln	111
Letzte Meldung: Brüssel erforscht gesundheitsfördernde Wirkung von Pizza und Ketchup	113
Milcherzeugnisse mit pro- und prebiotischen Kulturen.	115
»Animal Pharming«: Milch als Ausgangsprodukt für Pharmaka – eine neue Art von Functional Food	118
Von der Kuhmilch des Bauern zur pateurisierten Industriemilch	120
Ältere Milch: nicht mehr dick, sondern stinkend faulig	123
Joghurts mit Bakterienstämmen aus dem Darm oder der Milch	124
In der Tierhaltung sollten Probiotika Antibiotika ersetzen	125
Die kritische Nachfrage. Erheblicher Forschungsbedarf	128
Können Prebiotika die Gesundheit verbessern?	130
Nestlé LC1- und Yakult-Umsätze, gesund für die Hersteller	132
Welche Milchsäure? Links- oder rechtsdrehend?	133
»Probiotika - eine Option für die Süßwarenindustrie?«	136
Probiotisches Müsli, Müsliriegel und Knusperflocken	138
Früher Kaffee-Ersatz, heute Ballaststoff: Zichorie-Extrakt	140
Was haben Pet Food und Frühstückscerealien gemeinsam?	142
Aktiv-Müsliriegel mit herunterstützender Wirkung	145
Gefüllte Snacks aus dem Doppelschnecken-Extruder	146
»PRoMüsli«, »Müsli Plus« und probiotische »Knusperflocken- Müsli«	147
Functional Food-Backwaren mit Omega-3-Fettsäuren	151
Bäcker mit der Deutschen Herzstiftung im Bunde	152
Jod, Magnesium, Selen und andere Zutaten in Backmischungen	153
Können Omega-3-Fettsäuren LDL-Cholesterin senken?	156
Butter oder Margarine, das ist hier die Frage	158
Cholesterin ist ein elementarer Baustein aller Körperzellen	159
Ursachenbündel verantwortlich für erhöhten Cholesterinspiegel	160
Milliardengeschäft mit blutfettsenkenden Medikamenten	162
Functional Food mit Omega-3-Fettsäuren	163

Wasser, ein wirklich funktionelles Lebensmittel:

»Stirbt das Wasser, stirbt der Mensch«	166
Wasser enthält, was die Apotheke hergibt	167
Für 1,1 Milliarden Menschen kein sauberes Wasser	167
Die Vermarktung des Trinkwassers aus der Leitung	168
Die Vermarktung des Wassers in Plastikflaschen	169
Was trinken Bundesbürger?	169

Schadstoff Zucker in Getränken

Trend- und Lifestyle-Drinks für segmentierte Märkte	173
Gewinner sind immer die Hersteller	174
Wellness durch Monofrucht- oder Frucht-Gemüse- Mix-Getränke	174
Abwarten und Tee trinken	179

Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, Nahrungsergänzungsmittel 180

Studienergebnisse: Der Konsum isolierter Vitamine kann schaden	181
Carotinoide in Obst und Gemüse mindern das Krebsrisiko	183
Spurenelemente, ein Mangel macht krank, eine Überdosis auch ..	185
Enzyme – Katalysatoren für chemische Reaktionen	186
Vollkorn-Roggenbrot und Frischkornbrei statt Laxanzien	188
Da haben Sie Ihr Fett: zu viel Fett macht fett	189

Doping auf dem Sportplatz und im Fitness-Studio

Anabolika geben Kraft und können töten	192
Nahrungsergänzungsmittel als Doping	194
Epo, Aktivposten der Gentechnik und im Sport	195
Einst Appetitzügler, heute Glücksdroge: Ecstasy	198

Brüssel entdeckt die Quadratur des Kreises:**Nachhaltige Landwirtschaft und Agro-Gentechnik**

Erste, zweite und dritte Generation gentechnisch manipulierter Pflanzen	204
Zauberformeln: »Molecular Farming« und Nutrigenomforschung	206
300 Testfelder in Nordamerika mit transgenen Pflanzen, die Medikamente und Impfstoffe produzieren	207
Image-Transfer als neue Marketing-Idee	208

Wie funktionieren naturbelassene Lebensmittel?

»Ordnungszustände« der Nahrung. Nachweis durch Biophotonenmessung	210
--	-----

Kollath: »Die Ordnung unserer Nahrung«	211
Verdauungsleukozytose – die Abwehr des Körpers gegen Kochkost	212
Der Speiseplan im Paradies	213
Bioaktive Pflanzenstoffe für den menschlichen Stoffwechsel	214
Getreide, funktionell mit Krebschutzfaktor	215
Deutschland: mit über 300 Sorten größte Brotauswahl	217
Nachwort	218
Sachregister	221
Personenregister	245