

Inhalt

- 1**
- 7 **Diagnose Krebs**
- 2**
- 11 **Möglichkeiten und Grenzen von Nahrungs-
ergänzungsmitteln in der Krebsbehandlung**
- 14 Wie unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel
von Arzneimitteln?
- 18 Nahrungsergänzungsmittel sind unsicherer als
Arzneimittel
- 18 Die Rohware ist entscheidend
- 19 Extrakt ist nicht gleich Extrakt
- 22 Weniger Regeln bezüglich Reinheit
- 26 Eine Frage der Menge
- 34 Typische Fehleinschätzungen
- 35 Natürlich ist sicher? Nein!
- 35 Etwas ist gut – mehr ist besser? Nein!
- 35 Sicher, weil seit Jahrhunderten genutzt? Nein!
- 37 Tomatenextrakt ist wie Tomate? Nein!
- 38 Die Rolle der Medien
- 41 Von Prominenz und Schleichwerbung
- 43 Wenn Wissenschaftler Geld machen wollen
- 44 Schlechte Werbung für wahre Wissenschaft
- 46 Können Nahrungsergänzungsmittel wirken?
- 48 Warum Erfahrungsmedizin?
- 49 Wer heilt, hat Recht?
- 50 Der weite Weg von Tierversuchen und Zellstudien
bis zum wirksamen Produkt
- 52 Trau keiner einzelnen Studie
- 52 Von Eminenzen und Evidenzen
- 58 Das (angebliche) Pharmakartell



- 63 Nahrungsergänzungsmittel: Ist ihr Stellenwert anerkannt?
- 64 Vitamine und Spurenelemente
- 66 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 68 Was können Nahrungsergänzungsmittel leisten?
- 71 Was muss bei der Einnahme beachtet werden?
- 73 Wie können Nahrungsergänzungsmittel schaden?
 - 75 Reden ist Gold, Schweigen gefährlich
 - 76 Nahrungsergänzungsmittel können Nebenwirkungen haben
 - 78 Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit Medikamenten haben
 - 82 Nahrungsergänzungsmittel können Einfluss auf die Blutgerinnung haben
 - 82 Nahrungsergänzungsmittel können Laborwerte verändern
 - 83 Nahrungsergänzungsmittel können Einfluss auf Blutdruck und Herzfrequenz haben
- 84 Wo bekomme ich qualifizierte Ernährungsberatung?

3

- 86 **Nahrungsergänzungsmittel richtig einkaufen**
- 88 Einkaufen beim Arzt oder Ernährungsberater?
- 89 Einkaufen in der Apotheke?
- 91 Einkaufen im Internet?
 - 91 Schutz vor wirtschaftlichem Schaden
 - 92 Schutz vor gesundheitlichem Schaden
- 94 Einkaufen im Ausland?
- 95 Wer trägt die Kosten?
 - 98 Hilfe, wenn die Krankenkasse nicht zahlen will
 - 99 Unter Umständen steuerlich absetzbar
- 101 Wo bekomme ich vertrauenswürdige Informationen?
- 104 Achtung, Quacksalberei!
- 107 Checkliste Einkauf

4

- 109 **„Wundermittel“ von A-Z**
 - Açai-Beere 112 | Aloe vera 112 | Amygdalin/Laetril/ (Pseudo-)Vitamin B₁₇ 112 | Artemisinin (aus Beifuß) 113 | Biestmilch 113 | Bittere Aprikosenkerne 113 | Carnivora (Presssaft der Venusfliegenfalle) 113 | Chaparral-Tee / Kreosotbusch 114 | Essiac-Tee / Flor Essence 114 | Falcarinol 115 | Fischöl 115 | Galavit 115 | Galgant 116 | Gelée royale 116 | Germanium (organisch) 116 | Ginseng 117 | Goji-Beeren 117 | Granatapfel 118 | Graviola (Guanabana) 118 | Grüntee 119 | Haifischknorpelextrakt 119 | Haifischleberöl 120 | Himalaya-Salz 120 | Ingwer 121 | Kava-Kava 121 | Katzenkrallen (Cat's Claw) 121 | Knoblauch 122 | Kolostrum (Kuh) 122 | Lapacho-Tee 122 | Leinsamen 123 | Mangostane (Mangosteen) 123 | Melatonin 124 | Noni 124 | OPC 125 | Pau d'Arco 125 | Propolis 125 | Resveratrol 126 | Sägepalme (Saw palmetto) 126 | Shiitake 127 | Silber (kolloidales) 127 | Soja 127 | Squa-len 128 | Stutenmilch 128 | Süßholzwurzel / Lakritz 128 | Traubenkernextrakt 128 | Ukrain 128 | Zeolith 129 |

5

- 131 **Checklisten für Gespräche**
- 133 Die Gesundheitsmittelliste
- 134 Das Gespräch mit dem Arzt oder Heilpraktiker
- 138 Das Gespräch mit dem Apotheker
- 140 Das Gespräch mit dem Ernährungsberater

6

- 141 **Anhang**
- 142 Stichwortverzeichnis
- 144 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH Referenzwerte der DGE, ÖGE, SGE/SVE) für gesunde Erwachsene
- 145 Listen zur Therapiedokumentation
- 148 Adressen der Verbraucherzentralen
- 150 Impressum