

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Schach dem Herzinfarkt</b> .....	13
Mit 93 Jahren fit und gesund .....	17
Nährstoffe als Partner – die orthomolekulare Medizin ....	18
<b>24-Stunden-Service: Herz und Kreislauf</b> .....	23
Lebenspumpe Herz .....	23
Kein Transport ohne Straße: die Blutgefäße .....	25
Lebenssaft Blut .....	27
<b>Gefäßverkalkung – Wurzel allen Übels</b> .....	31
Cholesterin – zu Unrecht unter Beschuß .....	35
Arterienkleber Lipoprotein (a) .....	40
Der dritte im Bunde: Fibrinogen .....	44
Störfaktor Homocystein .....	47
Vitamine: Helfer beim Homocystein Abbau .....	48
<b>Risiko Bluthochdruck</b> .....	51
Den Bluthochdruck natürlich normalisieren .....	55
<b>Kraft und Rhythmus</b> .....	61
Nährstoffe für den richtigen Tritt .....	61
Kraft für die Muskelzellen .....	63
<b>Nährstoffproblem Diabetes</b> .....	71
Zuckerkrankheit: Mangel im Überfluß .....	71

<b>Schutz vor freien Radikalen</b> .....	75
Ein unheiliges Paar: Radikale und Cholesterin .....	77
Nährstoffe, die Radikalenpolizei .....	78
<b>Fette: viel besser als ihr Ruf</b> .....	83
Auf die Bausteine kommt es an .....	84
Das Verhältnis macht's .....	90
Gehärtete Fette: gehen Sie auf Distanz .....	94
<b>Das Nährstoffkonzept</b> .....	101
Nährstoffpräparate: Das sollten Sie beachten .....	103
Offizielle Nährstoffempfehlungen: Kritik erlaubt .....	106
<b>10 Märchen über die Nährstoffmedizin</b> .....	111
<b>Glossar</b> .....	118
<b>Tabellen und Grafiken</b> .....	128