

Dr. Betty Kamen

Chrom-Faktor

Woran Chrommangel schuld ist,
und was richtige Ernährung bewirkt

*Aus dem Amerikanischen von
Anne Follmann und Ute Weber*



Ariston Verlag • Genf / München

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Michael E. Rosenbaum 9

Vorbemerkungen der Autorin 11

Zur zweiten Auflage 13

Zur dritten Auflage 15

Erstes Kapitel: Chrom

Was es ist, was es bewirkt, wo es vorkommt. 17

Glossar 17

Chrom als Adaptogen 18

Was ist Chrom? 19

Was Chrom bewirkt 23

Wo Chrom vorkommt 34

Zweites Kapitel: Energie

Was sie ist, wie Sie sie aus Nahrungsmitteln, Sport und Zusatzstoffen bekommen. 51

Glossar 51

Chrom als Verbesserer der Energieumwandlung 52

Was ist Energie? 53

Wie Sie Energie aus Nahrungsmitteln gewinnen 66

Wie Sie Energie durch Sport bekommen 74

Wie man Energie durch Zusatzstoffe erhält 76

Drittes Kapitel: Fitneß

Was sie ist, was sie beeinflusst, wie Bodybuilder sie sich erhalten. 79

Glossar 79

Chrom als Fitneßförderer 79

Was ist Fitneß? 80

Was Fitneß beeinflusst	82
Wie Bodybuilder Fitneß erlangen	86

Viertes Kapitel: Gewicht

<i>Wie Sie zunehmen, wie Sie abnehmen, wie Sie Ihr Gewicht halten.</i>	103
--	-----

Glossar	103
Chrom als Mittel zur Fettbekämpfung	104
Warum Sie zunehmen	104
Wie Sie abnehmen können	114
Wie Sie Ihr Gewicht halten	119

Fünftes Kapitel: Streß

<i>Was Streß ist, und wie Sie mit ihm umgehen können.</i>	127
---	-----

Glossar	127
Chrom als Mittel gegen Streß	127
Was Streß ist	128
Wie Sie mit Streß umgehen können	134

Sechstes Kapitel: Gesundheit des Herzens

<i>Warum Sie sie verlieren, wie Sie sie behalten können.</i>	147
--	-----

Glossar	147
Chrom als Helfer, Ihr Herz gesund zu erhalten	148
Was Gesundheit des Herzens bedeutet	148

Siebtes Kapitel: Blutzucker

<i>Was er ist, und wie Sie ihn kontrollieren können.</i>	163
--	-----

Glossar	163
Chrom als Blutzuckerstabilisator	164
Was ist Blutzucker?	165
Den Blutzuckerspiegel kontrollieren	172

Achtes Kapitel: Strategie

*Was sollen wir essen, welche Zusatzstoffe nehmen,
wie Sport treiben?* 189

Glossar 189

Strategie 189

Was sollten wir essen? 190

Wie man Chrom als Zusatzstoff einnehmen kann 208

Wie Sie sich Bewegung verschaffen können 213