

Gregor Huesmann  
unter Mitarbeit von Petra Kniebes

# **Schwarzbuch Wundermittel**

**HIRZEL**

1. Ewige Jugend aus der Pillenschachtel?.....	5
Vorbemerkung .....	7
2. Tummelplatz für schwarze Schafe?.....	9
Haifit und der „Scheiß des Monats“.....	11
Symonale - Weizenkeimöl für die Potenz.....	15
Stop-Al - Mit Löwenzahn und Erdrauch gegen Alkohol im Blut . . . .	19
ANF - Nichtraucher in 24 Stunden.....	24
Zitronen-Kapseln - Sauer ist gar nicht lustig.....	28
Schlank im Schlaf? Der Betrug mit dubiosen Diäten.....	32
Mit Wundermitteln die Gesundheit revolutionieren.....	43
Die Tomate in der Kapsel.....	50
3. Werbetricks und <b>PR-Kniffe</b> .....	59
Wie viel Werbung ist erlaubt?.....	61
Vollmundige Versprechungen: So mogeln Werbetexte.....	66
„Wissenschaftliche Studien haben ergeben ...“.....	73
Wie kommt die Pille in die Zeitung?.....	78
4. Einkaufen-aber wo?.....	87
Apfelessig allerorten: Ein Streifzug durch Discounter und Katalogwelten.....	89
Einkaufsparadies Internet? Wenn Surfen Nebenwirkungen hat . . . . .	96
5. Fakten, die Sie kennen sollten.....	101
Arzneimittel oder Lebensmittel: Was sind Nahrungs- ergänzungsmittel?.....	103
Was es sonst noch gibt: Von Functional Food, Nutraceuticals und Pharma Food.....	109
Fast Food contra Frischkost: Was in Deutschland auf den Teller kommt.....	119
Können die Pillen schaden?.....	127
Auch Placebos haben eine Wirkung.....	132
6. Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?.....	135
Achtung Risiko! Wer ein Extra brauchen kann.....	137
Mit Antioxidantien gegen Herzinfarkt und Krebs?.....	142
Gefäßschutz mit Folsäure, weniger Erkältungen dank Vitamin C? ....	152

Mineralstoffe und Spurenelemente - kleine Mengen, große Wirkung	159
Essentielle Fettsäuren - Nahrung für Herz und Hirn.....	168
Vitamine und Mineralstoffe in Megadosen - hilft viel wirklich viel?	172
Wie finde ich die richtige Nahrungsergänzung?.....	176
<b>Literatur.....</b>	<b>181</b>