

Simone von Laffert  
Monika Schiffer

# VORSICHT GESUND!

Orientierung  
im  
Gesundheits-  
dschungel

'D



Piper  
München Zürich

# Inhalt

Vorwort

## DER GESUNDHEITSMARKT

|   |     |
|---|-----|
| Der Stein des Anstoßes: Was heißt überhaupt » gesund «?         | 11  |
| Gesundheitsmarketing: Der denkfaule Konsument als Erfolgsrezept | 21  |
| Gesunde Geschäfte: Der gesunde Kunde im Visier                  | 33  |
| Medizin goes Lifestyle: Schöner leben mit Medikamenten          | 45  |
| Lifestyle-Pillen im Trend: Schlank, fit und immer gut drauf     | 48  |
| Anti-Aging: Ein Megatrend sieht alt aus                         | 57  |
| Pflanzliche Heilmittel: Natürlich gesund?                       | 74  |
| Aromatherapie: Die Duftverschmutzung                            | 84  |
| Das Dilemma der gesunden Ernährung:<br>Der Biß ins Ungewisse    | 91  |
| Der Vitalstoffwahn: Darf es ein bißchen mehr sein ?             | 114 |
| Heilkraft mit Exotikbonus: Die wunderbare Welt der Wundermittel | 131 |
| Krankmachende Ideale: » Gesund ist nur die Amöbe «              | 141 |

## DAS GESUNDHEITSARCHIV

|   |     |
|---|-----|
| Wirkungen, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Risiken | 146 |
|---|-----|

|  |            |
|--|------------|
| <b>Substanzen für therapeutische und medizinische Zwecke</b> | <b>147</b> |
| Pflanzliche Heilmittel                                       | 147        |
| Anti-Aging-Hormone   | 161        |
| Lifestyle-Präparate  | 167        |
| Tees   | 176        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Substanzen zur Nahrungsergänzung und -anreicherung</b> | <b>179</b> |
| Vitamine  | 182        |
| Antioxidantien  | 196        |
| Mineralstoffe   | 198        |
| Sekundäre Pflanzenstoffe                                  | 209        |
| Omega- Fettsäuren   | 210        |
| Ballaststoffe   | 212        |
| Pro- und Präbiotika                                       | 213        |
| Sonstige Substanzen                                       | 216        |

## **ANHANG**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Gesetze im Gesundheitsmarkt | 230 |
| Register                    | 241 |