

Udo Pollmer • Susanne Warmuth

# Pillen, Pulver, Powerstoffe

Die falschen Versprechen  
der Nahrungsergänzungsmittel

äichborn

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	7	Glutaminsäure:		
Algen: gut & giftig	1	9	die Schlemmerdroge	1	78
Alpeneier: schwer im			Grapefruitkernextrakt:		
Kommen	1	12	putzt die Platte	1	82
Äpfel: das höllische Brain			Grünlippmuscheln:		
Föod aus dem Paradies	1	15	gestrandete Hoffnungen	1	86
Arsen: das Schönheitsvitamin	1	18	Himalayasalz: versetzt		
Ascorbinsäure:			Gebirge	1	89
errötende Würstchen	1	21	Joghurt: schützt vor		
Betain: des Karpfen Tod	1	26	innerer Verwesung	1	92
Capsaicin: Gelobt sei,			Kaffee: zerstreut die		
was scharf macht!	1	29	Melancholie	1	95
Carnitin: der			Kaugummi: klasse Masse		
Mehlwurmfaktor	1	33	für Körper und Seele	1	101
Chitosan: bekannt aus			Kreatin: Doping für den		
Abwasser- und Fernseh-			Suppenkasper	1	103
kanälen	1	38	Lakritz: macht spitz	1	107
Coca-Cola: »das gesündeste			Liebesmittel: 5 am Tag	1	111
Getränk der Welt«	1	41	MCT-Fette: Durchgefallen!	1	115
Eisen: Blech vom Experten	1	46	Melatonin: Dunkel ist des		
Energydrinks:			Treibens Sinn	1	118
flügelahme Enten	1	51	Moisturool: feuchte Träume	1	124
Essig: saure Brüsch	1	55	Mumienpulver: Pech		
Feigen: Erleuchtung			gehabt	1	126
garantiert	1	58	Noni-Saft: ein		
Fischöl:			Südseemärchen	1	130
Jetzt mit Lach(s)faktor	1	61	Orotsäure: Schäferstündchen		
Folsäure: böses Spiel			mit dem Indikationslyriker	1	137
mit der Angst	1	65	PABA: Naschwerk für		
Folsäure: Flop mit			Parasiten	1	139
Nebenwirkungen	1	71	Phytosterine: Angeschmiert!	1	141
Gamma-Hydroxybuttersäure			Präbiotika: vor allem		
(GHB): K.o.-Tropfen für			warme Luft	1	145
Partykings	1	75	Probiotika: Griff ins Klo	1	148

## Inhalt

<b>Q10:</b> Würmer, wollt ihr ewig leben?	1 153	<b>Urin:</b> alles Pipifax	1 177
Sauerstoffwasser: zum Gotterbarmen	1 156	<b>Vitamin B<sub>12</sub>:</b> beherzte Gorillas	1 182
<b>Selen:</b> Dunkel war's, der Mond schien helle ....	1 158	<b>Vitamin E:</b> Viagra für Karnickel	1 187
<b>Spinat:</b> das Männergemüse	1 163	Yeti-Spucke: Lockruf des ewigen Lebens	1 190
<b>Strychnin:</b> no dope, no hope	1 166	<b>Zink:</b> ein Fest für Pilze	1 194
<b>Taurin:</b> Ochs oder Schimmel?	1 170	Ende der Märchenstunde	1 200
<b>Theriak:</b> Alter Schwede!	1 173	Stichwortverzeichnis	1 201