

Rüssel J. Reiter
Jo Robinson

Melatonin

Die neue Waffe
gegen Alter und Krankheit

Aus dem Amerikanischen
von Henning Thies

Droemer Knaur

Inhalt

Vorwort von David E. Blask, Ph.D., M.D.	7
Teil I	
Die natürliche Wunderdroge Ihres Körpers.	11
1. Melatonin, das lebenspendende Molekül.	13
2. Das drei Milliarden Jahre alte Molekül.	27
<i>Wie die Wissenschaftler hinter die Geheimnisse des Melatonins kamen</i>	
3. Das beste Antioxidans.	43
<i>Unübertroffener Schutz gegen freie Radikale</i>	
4. Eine Stärkung des Immunsystems.	59
<i>Das bemerkenswerte Heilungspotential von Melatonin</i>	
5. Neue Hoffnung für AIDS-Patienten.	75
<i>Was Melatonin zum Kampf gegen AIDS beitragen kann</i>	
6. Die Zähmung der wilden Zelle.	91
<i>Ihr körpereigener Schutz gegen Krebs</i>	
7. Schutz für Ihr Herz.	119
<i>Die Auswirkungen von Melatonin auf Cholesterinspiegel und Blutdruck</i>	
8. Türöffner für den Schlaf.	137
<i>Ein natürliches, wirksames Schlafmittel</i>	
9. Wieder im Takt.	159
<i>Angleichung der Biorhythmen bei Schichtarbeit und Jet-lag</i>	
10. Ein wichtiges Geschlechtshormon.	173
<i>Neue Erkenntnisse über Fruchtbarkeit,</i>	

	<i>prämenstruelles Syndrom, Menopause, Geburtenkontrolle und die Ausdehnung der Sexualität bis in Ihre späteren Lebensjahre</i>		
	11. Melatonin und Ihr Gemüt	187	!
	<i>Wie Melatonin Ihre Stimmung beeinflusst</i>		h
	12. Das große Experiment gegen das Altern	207	j
	<i>Kann Melatonin die Zeitspanne eines gesunden, guten Lebens verlängern?</i>		\
Teil II	Die Erhaltung eines gesunden Melatonin-Spiegels....	223	
	13. Es werde Licht - und Dunkelheit	225	
	<i>Wie das natürliche Licht in Ihrer Umgebung die Melatonin-Produktion beeinflusst</i>		!
	14. Der schwer zu fassende Feind - elektromagnetische Felder	239	;
	<i>Wie man sich vor der Melatonin beeinträchtigenden Wirkung elektromagnetischer Felder schützen kann</i>		!
	15. Melatoninhemmende Medikamente und Substanzen	257	i
	<i>Rezeptpflichtige und frei erhältliche Medikamente, die Ihren natürlichen Melatonin-Spiegel senken</i>		\
	16. Melatoninfeindlich leben	273	j
	<i>Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten, die den Melatonin-Spiegel heben</i>		[
	17. Zusätzliche Melatonin-Einnahme	285	
	<i>Wie sicher ist es? Wieviel? Wo bekommt man es? Wer sollte aufkeinen Fall Melatonin nehmen?</i>		
TEIL III	Zukunftsperspektiven der Melatonin-Forschung	301	f
	18. Wenn das Patent bei Gott liegt	303	
	<i>Autismus - Epilepsie - Plötzlicher Kindstod - Diabetes</i>		,
Anhang	Anmerkungen und Literaturhinweise	321	s
	Bezugsquellen und Adressen	357	f
	Danksagung	361	c
	Register	363	•
			I