

Peter Grunert

Wie wir uns vergiften

So gefährlich sind Medikamente,
Naturheilmittel und Zusatzstoffe wirklich



TRIAS

Inhaltsverzeichnis

Was ist eigentlich eine Vergiftung?	7
Die Mär von den risikolosen Naturheilmitteln	11
Bekannte toxische Pflanzen in der Naturheilkunde	15
Arzneien, Medikamente und Nahrungsergänzungen – eine gefährliche Kombination	22
Unser toxisches Alltagsleben	39
Dazu noch die Umweltgifte	45
Enden wir alle als Sondermüll?	50
Der vergiftete Patient	53
<i>Volkmedizin und Naturheilmittel</i>	56
<i>Mineralstoff- und Vitaminzusätze</i>	75
<i>Nahrungsmittel und versteckte Toxine</i>	99
<i>Genussgifte und Alltagsdrogen</i>	120
<i>Kosmetik und Hygiene</i>	136
<i>Arbeit und Freizeit</i>	151
<i>Umweltgifte und andere Alltagsrisiken</i>	174
Risiken erkannt heißt Gefahr gebannt	197
<i>Die wichtigsten Kardinalsymptome</i>	197
<i>Wie und wo man sich ausführlich informieren kann</i>	202
<i>Medikamente und Naturheilmittel aufeinander abstimmen</i>	211
Anhang	214
<i>Tabelle: Giftpflanzen</i>	214
<i>Quellenverzeichnis</i>	232
<i>Register</i>	237