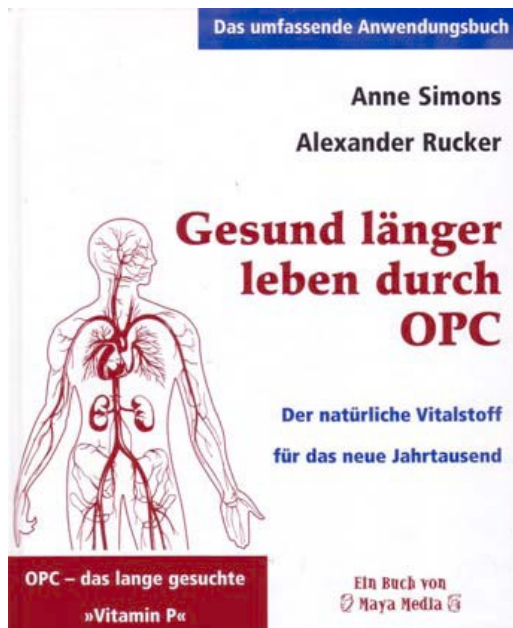


## Das Standardwerk für jeden, der im Bereich „Prävention“ tätig oder einfach interessiert ist:

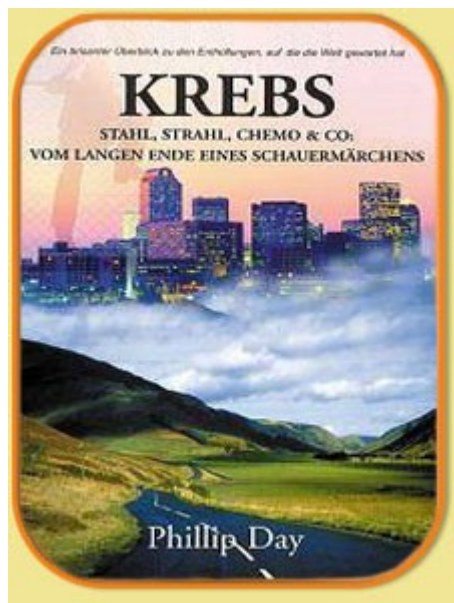
- **Orthomolekulare Medizin Körpereigene Substanzen nutzen** Die Orthomolekulare Medizin setzt auf Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden sind: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Enzyme. Nutzen Sie diese für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Ernährung: Was mein Körper braucht**  
Hier finden Sie die Bausteine einer vollwertigen Ernährung und erfahren das Wichtigste über Nahrungsmittelzusätze.
- **Nährstoff-Supplemente: Balance halten**  
Jeder Nährstoff wird hier ausführlich vorgestellt mit seiner Funktion im Körper und seiner heilenden Wirkung. Lesen Sie, wie die einzelnen Nährstoffe Ihren Körper in Balance bringen und wie Sie einer Unterversorgung vorbeugen.
- **Lebensphasen beachten: Ernährung anpassen**  
Mit den Lebenssituationen ändert sich auch der Nährstoffbedarf: Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder, Menschen im Stress, beim Sport, im Alter – jeder hat besondere Nährstoffbedürfnisse. Welche das sind, zeigt dieses Kapitel.
- **Konkret: Orthomolekulare Prävention und Therapie**  
Welche Erkrankungen erfordern welche Nährstoffe? In welcher Dosierung? Hier erhalten Sie direkt anwendbare Hinweise, wie Sie Beschwerden lindern und Krankheiten gezielt vorbeugen.



Die Suche nach dem Jungbrunnen ist ein Thema, so alt wie die Menschheitsgeschichte: Gibt es ein Mittel, das uns lange jung und gesund erhält?



DGE – Zufuhrempfehlungen aus der Steinzeit der Vitaminforschung  
**Die sechs Stadien des Mikronährstoffmangels**  
(Was fehlt wirklich und warum?)



Der Kampf gegen den Krebs wurde vor fünfzig Jahren gewonnen. Wieso kämpfen wir dann immer noch weiter?

Phillip Day enthüllt die unvermindert anhaltenden medizinischen, politischen und wirtschaftlichen Skandale, die das Thema Krebs umgeben. Medizinische Experten kommen persönlich zu Wort und äußern sich zu den schlichten Fakten, die einer Behandlung zugrunde liegen. Kann man Krebs heute für ein paar Euro am Tag zuhause zu Leibe rücken?