

QUELLEN

BODY

Pilates als Cross-Training – Effekte des systematischen Ganzkörpertrainings

- 1 Toy, Pamela: 25 Professional Male Athletes Who Do Pilates in 2021. <https://pilatesbypamela.com/blog/pro-athletes-pilates/> (Stand: 16.09.2021)
- 2 Parekh, Sandipkumar/ Patel, Keyur/ Chauhan, Jyoti: Effects of plyometric versus pilates exercises on the muscular ability and components of jumping to Volleyball players: a comparative study, in: International Journal of Physiotherapy and Research, Int J Physiother Res (2014) Vol 2(6), S. 793-98. <https://www.ijmhr.org/ijpr.2.6/IJPR.2014.695.pdf> (Stand: 01.09.2021)
- 3 Karthikeyan T: Pilates and vertical jump performance of basketball, Scholars Press 2020.
- 4 Jae Ho, Park/Hee-Jae, Kim u.a.: Effects of 8-week Pilates training program on hamstring/quadriceps ratio and trunk strength in adolescent baseball players: a pilot case study, in: Journal of Exercise Rehabilitation (2020), S. 88-95. <https://europepmc.org/article/pmc/pmc7056474> (Stand: 27.09.2021)
- 5 Bertolla, Flávia/ Manfredini Baroni, Bruno, u.a.: Effects of a training program using the Pilates method in flexibility of sub-20 indoor soccer athletes, in: Original Articles (2007), S. 198-202 <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8wZrYLxNKpWV74zqzb5sHK/?format=pdf&lang=en> (Stand: 27.09.2021)
- 6 Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul Effects of Pilates Standing Exercises on Walking Mobility and Postural Balance 2018 <https://clinicaltrials.gov/> (online) <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03526757> (Stand: 19.08.2021)

Blutwerte verstehen – relevante Fitnessmarker im Überblick

- 1 <https://sportsandmedicine.com/de/2019/10/die-kreatinkinase-ck-bei-sportlern/>
- 2 Thomas, Lothar: Labor und Diagnose. Indikationen und Bewertung von Laborbefunden für die medizinische Diagnostik, 8. Auflage, Frankfurt/Main: TH-Books Verlagsgesellschaft mbH (2012), S. 821 –828, 847.
- 3 Hallberg L. et al.: Screening for iron deficiency: an analysis based on bone-marrow examinations and serum ferritin determinations in a population sample of women, in: Br J Haematol. (1993); 85(4): S. 787.
- 4 Thomas, Lothar: Labor und Diagnose. Indikationen und Bewertung von Laborbefunden für die medizinische Diagnostik, 8. Auflage, Frankfurt/Main: TH-Books Verlagsgesellschaft mbH (2012), S. 426 –455.
- 5 Thomas, Lothar: Labor und Diagnose. Indikationen und Bewertung von Laborbefunden für die medizinische Diagnostik, 8. Auflage, Frankfurt/Main: TH-Books Verlagsgesellschaft mbH (2012), S. 637 –643, 650 –656.
- 6 Hinzpeter B., Mensink G. B. M., Thierfelder W., Müller M. J., Scheidt-Nave C.: Vitamin D status and health correlates among German adults, in: EJCN (2007); S. 1 –11.
- 7 Lechner K., Lechner B., Engel H., Halle M., Worm N.*, Scherr J.: Vitamin D and Athletic Performance: Perspectives and Pitfalls, in: Dtsch Z Sportmed. (2020); 71: S. 35 –42.
- 8 Lechner K., Lechner B., Engel H., Halle M., Worm N.*, Scherr J.: Vitamin D and Athletic Performance: Perspectives and Pitfalls, in: Dtsch Z Sportmed. (2020); 71: S. 35 –42.
- 9 Thomas, Lothar: Labor und Diagnose. Indikationen und Bewertung von Laborbefunden für die medizinische Diagnostik, 8. Auflage, Frankfurt/Main: TH-Books Verlagsgesellschaft mbH (2012), S. 1718 –1740.
- 10 Endspurt Klinik Skript 18. Pathologie, Radiologie, Klinische Chemie, 1. Auflage, Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG (2015), S. 76.
- 11 www.cerascreen.de/products/vitamin-d-test

NUTRITION

Reverse Diet – das Geheimnis im Kampf gegen den Jojo-Effekt?

- 1 Norton, Layne/Baxter, Holly: The Complete Reverse Dieting Guide, Independently published 2020, S. 5.
- 2 Weiss, Edward C./Galuska Deborah A., u.a.: Weight regain in U.S. adults who experienced substantial weight loss, 1999–2002, in: Am J Prev Med. (2007), 33(1), S. 34–40. doi: 10.1016/j.amepre.2007.02.040. PMID: 17572309.
- 3 Norton, Layne/Baxter, Holly: The Complete Reverse Dieting Guide, Independently published 2020, S. 5.
- 4 Norton, Layne/Baxter, Holly: The Complete Reverse Dieting Guide, Independently published 2020, S. 16 f.
- 5 Norton, Layne/Baxter, Holly: The Complete Reverse Dieting Guide, Independently published 2020, S. 17 f.
- 6 Norton, Layne/Baxter, Holly: The Complete Reverse Dieting Guide, Independently published 2020, S. 18.
- 7 Dulloo, Abdul G./Jacquet, Jean, u.a.: How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats awaiting discovery, in: Obes Rev. (2015), 16 Suppl 1, S. 25–35. doi: 10.1111/obr.12253. PMID: 25614201.
- 8 Brownell, Kelly D./Greenwood, Marci, u.a.: The effects of repeated cycles of weight loss and regain in rats, in: Physiol Behav. (1986), S. 459–64. doi: 10.1016/0031-9384(86)90411-7. PMID: 3823159.
- 9 Rossi, Andrea P./Rubele, Sofia, u.a.: Weight Cycling as a Risk Factor for Low Muscle Mass and Strength in a Population of Males and Females with Obesity, in: Obesity (Silver Spring) (2019), S. 1068 –1075. doi: 10.1002/oby.22493. PMID: 31231958.

Süßungsalternativen – Wie gesund sind Agavendicksaft, Kokosblütenzucker und Co wirklich?

- 1 Rimbach, G., Nagursky, J. & Erbersdobler, H. F.: Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. (Springer Berlin Heidelberg, 2015). doi:10.1007/978-3-662-46280-5.
- 2 Gmbh, S., Stra, B. S. & Telefon, B.: Ernährungsreport 2021. (2021).
- 3 Ernst, J. B. et al.: Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland Kurzfassung des Konsensuspapiers der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG), der Deutschen Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Ernährungs Umschau 66, S. 26–34 (2019).
- 4 DGE, DAG & DDG. Empfehlung zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland. 20.12.2018 <https://www.dge.de/presse/pm/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland/> (2018).
- 5 Paglia, L.: The sweet danger of added sugars. European Journal of Paediatric Dentistry 20, S. 89–89 (2019).
- 6 Turck, D. et al. Scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level for dietary sugars. (2021) doi:10.2903/j.efsa.20YY.NNNN.
- 7 Biesalski, H. K., Grimm, P. & Nowitzki-Grimm, S.: Taschenatlas Ernährung (2020). doi:10.1055/b-006-162309.
- 8 Hauner, H. et al.: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Adipositas – Ursachen, Folgeerkrankungen, Therapie 08, S. 179–221 (2014).
- 9 Vogelreuter, A.: Gefährliche Fructose. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-25-2013/gefahrlche-fructose>.
- 10 BfR. Erhöhte Aufnahme von Fruktose ist für Diabetiker nicht empfehlenswert. Bundesamt für Risikobewertung S. 6–10 (2009).
- 11 Taskinen, M. R., Packard, C. J. & Borén, J.: Dietary fructose and the metabolic syndrome. Nutrients 11, S. 1–16 (2019).
- 12 Biesalski, H. K., Bischoff, S. C., Pirlich, M. & Weimann, A.: Ernährungsmedizin. (Georg Thieme Verlag, 2018). doi:10.1055/b-004-132260.
- 13 Matissek, R.: Lebensmittelchemie. Lebensmittelchemie (Springer Berlin Heidelberg, 2019). doi:10.1007/978-3-662-59669-2.
- 14 Escriptio, D. Coconut Sap Sugar. (2010).
- 15 glycemic index rice syrup.
- 16 Verbraucherzentrale. Kokosblüten-, Birkenzucker, Stevia & Co. kein sinnvoller Zuckerersatz. 19.11.2019 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankeitsmittel-und-diaeten/kokosblueten-birkenzucker-stevia-co-kein-sinnvoller-zuckerersatz-13370> (2019).
- 17 Asghar, M. T. et al.: Coconut (Cocos nucifera L.) sap as a potential source of sugar: Antioxidant and nutritional properties. Food Science and Nutrition 8, S. 1777 –1787 (2020).
- 18 Drewnowski, A. et al.: Sugars and sweeteners: science, innovations, and consumer guidance for Asia. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 28, S. 645–663 (2019).
- 19 Schellenberg, A., Gierelt, J., Schaupt, A., Stöcklein, M. & Estendorfer-Rinner, S.: Kokosblütenzucker – Untersuchungen auf eine mögliche Verfälschung. Lebensmittelchemie 74, 85764 (2020).
- 20 Trinidad P. Trinidad, P. S. I.: Nutritional and health benefits of coconut sap sugar/ syrup.
- 21 Lebensmittelklarheit. Kokosblütenzucker: Viele Versprechungen, wenig Beweise. 22 HonigV.
- 22 Pasupuleti, V. R., Sammugam, L., Ramesh, N. & Gan, S. H.: Honey, Propolis, and Royal Jelly: A Comprehensive Review of Their Biological Actions and Health Benefits. Oxidative Medicine and Cellular Longevity 2017, (2017).
- 23 Babiş, O., Dezmirean, D. S. & Moise, A. R.: Honey and Diabetes: The Importance of Natural Simple Sugars in Diet for Preventing and Treating Different Type of Diabetes. Oxidative Medicine and Cellular Longevity 2018, (2018).
- 25 Mandal, M. D. & Mandal, S.: Honey: Its medicinal property and antibacterial activity. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine 1, 154–160 (2011).
- 26 Cianciosi, D. et al.: Phenolic compounds in honey and their associated health benefits: A review. Molecules 23, 1–20 (2018).
- 27 Bechthold, A. Honig – Süßes Lebensmittel und wiederentdecktes Heilmittel Teil 2: Honig als Medizin. Ernährungs Umschau 56, 5495–503 (2009).
- 28 Buch, K.: Säuglingsbotulismus. Monatsschrift Kinderheilkunde, S. 242–245 (2000).
- 29 Hackman, D. A. et al.: Agave (Agave americana): An evidence-based systematic review by the natural standard research collaboration. Journal of Herbal Pharmacotherapy 6, S. 101 –122 (2006).
- 30 Siebenhaller, S. et al.: Lipase-Catalyzed Synthesis of Sugar Esters in Honey and Agave Syrup. Frontiers in Chemistry 6, S. 1–9 (2018).
- 31 Holtcamp, W.: Suspect sweetener: arsenic detected in organic brown rice syrup. Environmental health perspectives 120, (2012).
- 32 Jackson, B. P., Taylor, V. F., Karagas, M. R., Punshon, T. & Cottingham, K. L.: Arsenic, organic foods, and brown rice syrup. Environmental Health Perspectives 120, S. 623–626 (2012).
- 33 Mach, R. L.: Alternative Süßungsmittel Alternative Sweeteners Grundlagen Süßstoffe Zucker im weiteren Sinne. (2018).
- 34 Ofsted, C. E. et al.: Functional properties of syrup from malted and unmalted rice of different varieties: A comparative study. Journal of Food Science 85, S. 3081 –3093 (2020).
- 35 Nr, S. www.bfr.bund.de. 1–5 (2020).
- 36 Bayern, V.: Ist Reissirup eine gute Alternative zu Haushaltszucker?
- 37 Wikipedia. Glucose. <https://de.wikipedia.org/wiki/Glucose>.
- 38 Wikipedia. Fructose. <https://de.wikipedia.org/wiki/Fructose>.
- 39 Elmadfa, Univ. P. Dr. I., Meyer, Dr. A. L., Muskat, Prof. Dr. rer. nat. E. & Fritzsche, Dipl. oec. troph. D.: GU Nährwertabelle. (2020).
- 40 Sidney, U.: of. glycemic index coconut sugar. [https://glycemicindex.com/gl-search/?food_name=coconut+sugar&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_\(g\)=&serving_size_\(g\)_filter=&carbs_per_serve_\(g\)=&carbs_per_serve_\(g\)_filter=&gi=&gi_filter=](https://glycemicindex.com/gl-search/?food_name=coconut+sugar&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_(g)=&serving_size_(g)_filter=&carbs_per_serve_(g)=&carbs_per_serve_(g)_filter=&gi=&gi_filter=)

QUELLEN

- 41 Food Data Central Research – Coconut sugar. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1658165/nutrients>.
- 42 Berg, A. & König, D.: Zum Glykämischen Index von Deutschen Honigsorten. Ernährungs Umschau 55, S. 720–725 (2008).
- 43 Sydney University's Glycemic Index Research Service(Human Nutrition Unit, University of Sydney, Australia), unpublished observations, 1995–2007. [https://glycemicindex.com/gi-search/?food_name=agave&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_\(g\)=&serving_size_\(g\)_filter=&carbs_per_serve_\(g\)=&carbs_per_serve_\(g\)_filter=&gl=&gl_filter=](https://glycemicindex.com/gi-search/?food_name=agave&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_(g)=&serving_size_(g)_filter=&carbs_per_serve_(g)=&carbs_per_serve_(g)_filter=&gl=&gl_filter=)
- 44 Food Data Central Research – Agavendicksaft. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1658165/nutrients>.
- 45 Brown Rice Syrup. https://en.wikipedia.org/wiki/Brown_rice_syrup.
- 46 Food Data Central Research – Reissirup. <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1574660/nutrients>.

EAA's – die neue Wunderwaffe für Muskelaufbau und Co?

- 1 Prof. Dr. Yoshiharu I. , et al. 1978.: Herstellung und Verwendung von Aminosäuren. S. 192.
- 2 Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation (2002). Protein and Amino Acid Requirement in Human Nutrition, p. 135. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf;jsessionid=947472A034C472AE772EBA91312D5E5?sequence=1]
- 3 Neumann G., Hottenrott K. 2006. Einfluss essentieller Aminosäuren auf die Muskelkraft. MeEdical Triathlon World, S. 20–23.
- 4 Mero A. 1999. Leucine supplementation und intensive training. Sports Medicine 27, S. 347–358
- 5 Blomstrand E., et al. 2006. Branched-chain amino acids activate key enzymes in protein synthesis after physical exercise. Journal of Nutrition 136, S. 269–273
- 6 Loenneke J. P., et al. 2012. Quality protein intake is inversely related with abdominal fat. Nutrition & Metabolism 9, Article number: 5
- 7 Morifuji M. , et al. 2009. Branched-chain amino acid-containing dipeptides, identified from whey protein hydrolysates, stimulates, stimulate glucose uptake rate in L6 myotubes and isolated skeletal muscles. Journal of Nutritional Science and Vitaminology (Tokyo), Bit. 81–86
- 8 Tipton K. D. , et al. Al. 1999. Postexercise net protein synthesis in human muscle from orally administered amino acids. American Physiological Society Journal 276 (4), S. 628–634
- 9 Wyatt R. , et al. Al. 1970. Effects of L-Tryptophan (a natural sedative) on human sleep. The Lancet Volume 296, S. 842–846

MIND

Neuromodulation – effektives Mittel gegen Schmerzen?

- 1 Miller, Jordan/Gross, Anita, u. a.: Manual therapy and exercise for neck pain: a systematic review, in: Man Ther. (2010), 15(4):334-54. PMID: 20593537.
- 2 Chaudhry, Hans/Schleip, Robert, u. a.: Three-dimensional mathematical model for deformation of human fascia in manual therapy, in: J Am Osteopath Assoc (2008), 108(8):379-90. doi: 10.7556/jaoa.2008.108.8.379. PMID: 1872345.
- 3 Unger, Donald L.: Does knuckle cracking lead to arthritis of the fingers?, in: Arthritis & Rheumatism (1998), 41(5), 949–950. doi:10.1002/1529-0131(199805)41:5<949::aid-art36>3.0.co;2-3
- 4 Vigotsky, Andrew/Bruhns, Ryan: The neurophysiological response to manual therapy and its analgesic implications: A narrative review, in: PeerJ PrePrints (2015), 10.7287/PEERJ.PREPRINTS.996V2.
- 5 Louw, Adriaan/Goldrick, Steve, u. a.: Evaluation is treatment for low back pain, in: J Man Manip Ther. (2021), 29(1):4-13. doi: 10.1080/10669817.2020.1730056. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32091317; PMID: PMC7889265.

Mental Deload – mehr Motivation und Leistung dank gezielter Auszeit

- 1 Noakes, Timothy D./Peltonen, Juha E./Rusko, Heikki K.: Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia, in: Journal of Experimental Biology (2001), 204(18), S. 3225-3234.
- 2 Shephard, Roy J.: Is it time to retire the 'central governor'?, in: Sports Medicine (2009), 39(9), S. 709-721.
- 3 Marcora, Samuele M.: Do we really need a central governor to explain brain regulation of exercise performance?, in: European journal of applied physiology (2008), 104(5), S. 929-931.
- 4 Van Cutsem, Jeroen/Marcora, Samuele, u. a.: The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review, in: Sports Med (2017), 47(8), S. 1569-1588.
- 5 Van Cutsem, Jeroen/Marcora, Samuele: The Effects of Mental Fatigue on Sport Performance: An Update, in: Motivation and Self-regulation in Sport and Exercise (2021), S. 134-148.
- 6 Roelands, Bart/Van Cutsem, Jeroen, u. a.: Training Level Does Not Affect The Negative Effect Of Mental Fatigue On Visuomotor Performance, in: Medicine & Science in Sports & Exercise (2019), 51(6), S. 637-637.
- 7 Wascher, Edmund/Rasch, Björn, u. a.: Frontal theta activity reflects distinct aspects of mental fatigue, in: Biological psychology (2014), 96, S. 57-65.
- 8 Qi, Peng/Ru, Hua, u. a.: Neural mechanisms of mental fatigue revisited: New insights from the brain connectome, in: Engineering (2019), 5(2), S. 276-286.

- 9 Jahresreport der deutschen Spieleindustrie (2019). Erhältlich unter: <https://www.game.de/guides/jahresreport-der-deutschen-games-branche-2019/01-gamer-in-deutschland/> (Stand:???)
- 10 Lemola, Sakari/Perkinson-Gloor, Nadine, u. a.: Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age, in: Journal of youth and adolescence (2015), 44(2), S. 405-418.
- 11 Volkow, Nora D./Fowler, Joanna S./Wang, Gene-Jack: Role of dopamine in drug reinforcement and addiction in humans: results from imaging studies, in: Behavioural pharmacology (2002), 13(5), S. 355-366.
- 12 Koob, George F.: Hedonic homeostatic dysregulation as a driver of drug-seeking behavior, in: Drug Discovery Today: Disease Models (2008), 5(4), S. 207-215.
- 13 Veissière, Samuel P./Stendel, Moriah: Hypernatural monitoring: A social rehearsal account of smartphone addiction, in: Frontiers in psychology (2018), 9, S. 141.
- 14 Kang, Sanghoon/Kurtzberg, Terri R.: Reach for your cell phone at your own risk: The cognitive costs of media choice for breaks, in: Journal of behavioral addictions (2019), 8(3), S. 395-403.
- 15 Tanaka, Masaaki/Ishii, Akira/Watanabe, Yasuyoshi: Effects of Mental Fatigue on Brain Activity and Cognitive Performance: A Magnetoencephalography Study, in: Anatomy & Physiology: Current Research (2015), 5 (s4), S. 1–5.
- 16 Zhang, Shangen/Gao, Xiaorong: The effect of visual stimuli noise and fatigue on steady-state visual evoked potentials, in: Journal of neural engineering (2019), 16(5), 056023.
- 17 Ioannucci, Stefano/Borragán, Guillermo/Zénon, Alexandre: Passive visual stimulation induces fatigue or improvement depending on cognitive load, in: bioRxiv (2021), 2020-11.
- 18 <http://brainworkshop.sourceforge.net/> (Stand:???)

TRENDS

Hyrox – die härteste Fitness-Challenge der Welt?

- Concept2. (2021). Concept2. Von www.concept2.de/files/pdf/us/skierg/skierg_muscles_used.pdf abgerufen
- Concept2. (2021). Concept2.de. Von www.concept2.de/indoor-rowers/training/beanspruche-muskulatur abgerufen
- Hold Strong Fitness. (2021). holdstrong.de. Von www.holdstrong.de/shop/hold-strong-hyrox-weight-sled-gewichtsschlitzen/ abgerufen
- Hyrox. (18. Oktober 2021). Mikatiming. Von hyrox.r.mikatiming.de/season-4/?pid=list_overall&pidp=overall_ranking abgerufen
- Hyrox. (2021/2022). Von hyrox.com/app/uploads/2021/08/RULEBOOK_DACH_SINGLE-R3-1.pdf abgerufen
- Hyrox. (2021/2022). Hyrox.com. Von hyrox.com/app/uploads/2021/10/RULEBOOK_EN-MIXEDRELAY_R2.pdf abgerufen
- Mikaiming. (2015). Mikatiming. Von www.mikatiming.de/de/unternehmen abgerufen
- Teschke, P. (2021). Techniker. Von www.tk.de/techniker/magazin/sport/hyrox-2085968?tkcm=aaus abgerufen
- Upsolut GmbH. (Juni 2018). Hyrox_Manual. Von hyrox.com/app/uploads/2018/07/HYROX_Manual_06_2018.pdf abgerufen

Polyphenole, Flavonoide, Chlorophyll und Co: Was ist dran am Hype um die sekundären Pflanzenstoffe?

- 1 Seca AML et al., Plant Secondary Metabolites as Anticancer Agents: Successes in Clinical Trials and Therapeutic Application. Int J Mol Sci. 2018 Jan 16;19(1):263.
- 2 Watzl B, Rechkemmer G: Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn (2004) 325–346.
- 3 Watzl B: Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2008. Bonn (2008) 335–379.
- 4 Watzl B: Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn (2012) 355–374.
- 5 Ulbricht C et al., An evidence-based systematic review of chlorophyll by the Natural Standard Research Collaboration. J Diet Suppl. 2014 Jun;11(2):198–239.
- 6 Egner PA, Munoz A, Kensler TW. Chemoprevention with chlorophyllin in individuals exposed to dietary aflatoxin. Mutat Res. 2003;523–524:209–216.
- 7 Egner PA et al., Chlorophyllin intervention reduces aflatoxin-DNA adducts in individuals at high risk for liver cancer. Proc Natl Acad Sci USA. 2001;98(25):14601–14606.
- 8 Yoshida A et al., Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis. Gastroenterol Jpn. 1980;15(1):49–61.
- 9 Fahey JW et al., Chlorophyll, chlorophyllin and related tetrapyrroles are significant inducers of mammalian phase 2 cytoprotective genes. Carcinogenesis. 2005;26(7):1247–1255.
- 10 Hahn A. Gesundheitsprodukte: Wo hört das Lebensmittel auf, wo fängt das Arzneimittel an? Pharm UnsererZeit 40 (4): 306–315, 2011.
- 11 Jacobs DR et al., Food synergy: an operational concept for understanding nutrition. Am J Clin Nutr. 2009 May; 89(5): 1543S–1548S.