

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Ohne die »Biowunder« läuft in unserem Stoffwechsel gar nichts	11
Ein bißchen Mengenlehre	12
Zündfunke des Lebens	12
Mineralstoffe und Spurenelemente von A bis Z	15
Mineralstoff Chlor – sorgt für Spannung im Gewebe	15
Spurenelement Chrom – regelt den Zuckerhaushalt	18
Spurenelement Eisen – macht Wangen rot	21
Spurenelement Fluor – macht Zähne und Knochen hart	27
Spurenelement Jod – damit die Schilddrüse gesund bleibt	31
Mineralstoff Kalium – entwässert und sorgt für gleichmäßigen Herzschlag	36
Mineralstoff Kalzium – baut Knochen auf	41
Spurenelement Kobalt – Herz eines Vitamins und Blutbildner	49
Spurenelement Kupfer – macht Haut und Haare schön und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte	53
Mineralstoff Magnesium – Fitmacher für Herz, Hirn und Nerven	56
Spurenelement Mangan – Schützenhilfe für Abwehrkräfte	63
Spurenelement Molybdän – Entroster für die Zellen	65
Mineralstoff Natrium – die entscheidende Prise	68
Spurenelement Nickel – wenn der Jeansknopf juckt	78
Mineralstoff Phosphor – gibt Kraft und Energie	81
Spurenelement Selen – Power fürs Immunsystem	85
Spurenelement Silizium – sorgt für Elastizität	88
Spurenelement Zink – für Haare, Haut und Sexualität	91
Stimmt Ihre Mineralstoff-Bilanz?	96
Chemie oder Natur?	100
Verschiedene Tests geben Aufschluß über einen möglichen Mangel	101
18 auf einen Blick: Mineralstoffe und Spurenelemente	102
Essen Sie richtig, essen Sie sich gesund	106

Natürlich schmeckt's am besten	109
Tips und Tricks, um Mineralien zu erhalten	114
Frische Sprossen selber ziehen	117
Rezepte	119
Vegetarisches – mit Chrom	119
Herzhaftes aus Fleisch – mit Eisen	121
Fischgerichte – mit Fluorid	123
Meeresfrüchte – mit Jod	125
Salate und Rohkost – mit Kalium	127
Gerichte aus Käse und Milch – mit Kalzium	130
Feines aus Innereien – mit Kobalt	132
Kerngesundes Getreide – mit Kupfer	134
Kräftiges aus Körnern und Hülsenfrüchten – mit Magnesium	136
Süße und pikante Happen – mit Mangan	138
Alles aus einem Topf – mit Molybdän	141
Salate zum Sattessen – mit Natrium und Chlorid	143
Kühle Drinks – mit Nickel	146
Desserts – mit Phosphor	147
Kräftige Smörrebröds – mit Selen	149
Gemüse, gefüllt oder solo – mit Silizium	150
Bunt belegte Pizzen – mit Zink	153
Anhang	154
Fachausdrücke – und was sie bedeuten	154
Register	156