

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 |
| Herhaftes 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 |