

Inhalt

1. Vorsicht, Vitamine 9

Wenn es vom Guten zuviel gibt

*Der Mann, der plötzlich verkalkte / Hirnschäden, Schlaganfall,
Nierensteine: Die Schattenseite des Vitaminbooms / Wie retten wir uns
vor der Übervitaminisierung? / Nikotin, Heroin oder lieber Vitamin C:
Manchmal haben kluge Männer seltsame Rezepte / Der nackte Koch
und die Lust am Gesunden*

2. Unentbehrliche Helfer 25

Warum Vitamine so wichtig für uns sind

*Vitamine: Schon der Name wirkt Wunder / Warum bekommen Hunde
keinen Herzinfarkt? / Kampf gegen den Terror: Vitamine gegen freie Radikale / Weshalb das Mümmeln einer knackigen Möhre karotinmäßig
keinen Sinn macht / Erfolg nur im Teamwork*

3. Das Gute ist immer und überall 47

Der neue Vitaminwirrwarr im Supermarkt

*Die vielen Verstecke für die Vitamine und die schwierige Frage nach der
rechten Dosis / Willkür im Pillenpack / Multivitaminsaft aus der
Chemiefabrik / Wie kommt der Rieselhilfsstoff ins Hirn? / Ein Vitamin-
bad für Shrimps und Lachs / Weshalb das Rindvieh noch kurz vor dem
Schlachthof eine Vitaminspritze kriegt*

4. Von Gentechnik und Tierkadavern 65

Die modernen Methoden der Vitaminproduktion

In der Vitaminfabrik ist nicht alles Brokkoli / Wie ein Unkraut zum Vitaminproduzenten wurde / Hoffentlich entweicht die Mikrobe nicht aus der Vitaminfabrik von Hoffmann-La Roche /

Frisch vom Frosch: Folsäure für Schwangere /

Vitamin C und die Bazille Erwinia

5. Geschäft mit der Angst 79

Die fragwürdigen Methoden der Vitaminlobby

Die illegalen Geschäfte von BASF und Hoffmann-La Roche: Weshalb ehrbare Manager plötzlich in den Knast kamen / Wie Doktor Rath seine Truppen ausschickt / Geschönt, gefälscht, bezahlt: Über zweifelhafte wissenschaftliche Gutachten

6. Nichts drin? 99

Der neue Vitaminmangel: Dichtung und Wahrheit

Lebensmittelwüsten mitten in der Stadt / Die Früchte der Natur: War früher wirklich alles besser? / Wer Mangel proklamiert, will meistens was verkaufen / Vitaminschwund in den Fabriken von Maggi, Knorr & Co. / Und wie steht's mit der Tiefkühlkost?

7. Mehr und mehr 117

Wer hat eigentlich erhöhten Vitaminbedarf?

Das ganze Volk: eine einzige Risikogruppe? / Wer Stress hat, braucht Vitamine – aber wie viele? / Was die werdende Mutter wirklich braucht / Freispruch: Zucker macht dick, aber ein Vitaminräuber ist er nicht / Aspirin als Vitaminkiller

8. Früchte für die Zwerge 137

Wie viele Vitamine braucht das Kind?

Die schwierige Frage nach dem rechten Maß / Überdosis für den Säugling / Wunderbare Natur: Die automatische Vitaminbremse der Mutter / Weshalb die Babygläschchen oft zu wenig Nährstoffe haben / Machen Multivitamine wirklich klüger? / Mmmh: Schoko mit Obst

9. Kluge Leber 155

Warum künstliche Vitamine meistens sinnlos sind

*Ist Dr. Rath ein Scharlatan? / Laborvitamine gegen Krankheit:
Die wissenschaftlichen Fakten / Weshalb sich der Körper gegen den
Vitaminschock schützen will / Die vielen Gesichter des Carotins /
Weshalb bei Vitamin E auch die »Körperhaltung« eine Rolle spielt*

10. Gift fürs Gehirn 175

Risiken und Nebenwirkungen: Krank durch Vitamine

*Als Peggy plötzlich ihre Füße nicht mehr spürte / Weshalb Vitamin B6
die ganze Persönlichkeit verändern kann / Igitt: Hundert Kilo Leber /
Wie Pillen die natürliche Ekelbremse ausschalten / Mürbe Knochen
durch Vitamin A / Selbst Vitamin C ist nicht immer harmlos / Vitamine
und Medikamente: Freie Fahrt für Viren*

11. Echt heilsam 197

Vitamine als Medizin

*Von Arthritis bis Zöliakie: Wann Vitamine helfen / Vitamin B, und m
der Schmerz lässt nach / Bernd, das Schuppentier: Wie der junge
Rockmusiker seine Krankheit besiegte / Pasta mit Tomatensauce
ist prima gegen Sonnenbrand / Krebs und Vitamine –
eine wohlabgewogene Darstellung*

12. Vom Rohen und Gekochten 211

Rezepte für ein vitaminreiches Leben

*Roh macht froh, sagen die Rohköstler – und leiden an Haut und Haaren
/ Weshalb die Leute in Sardinien so lang leben / Über das Blanchieren
und Sautieren / Von Ingwer bis Knoblauch: Ein Lob auf den Duft /
Die Früchte der Natur: Einfach schöner*

13. Was wirkt wie? 233

Das Vitaminlexikon

14. Literaturverzeichnis 257

15. Register 263