

# 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 Ra-  
dikale / 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 / Multivitaminensaft 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 Babygläschen 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 B<sub>6</sub>  
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, undm  
der Schmerz lässt nach / Bernd, das Schuppentier: Wie der junge  
Rockmusiker seine Krankheit besiegt / 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**