

# Inhaltsverzeichnis

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>7 Die Mikronährstoffe</b>                           |                                      |
| 9 Was sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente? | 67 Vitamin E                         |
|  | 72 Folat                             |
|  | 77 Vitamin K                         |
|  | 82 Niacin                            |
|  | 87 Pantothenäsäure                   |
| <b>21 Vitamine</b>                                     |                                      |
| 23 Vitamine – lebensnotwendige Verbindungen            | <b>91 Mineralstoffe</b>              |
| 24 Vitamin A   | 93 Den Mineralstoffhaushalt im Blick |
| 31 Vitamin B <sub>1</sub>                              | 94 Calcium                           |
| 35 Vitamin B <sub>2</sub>                              | 99 Kalium                            |
| 40 Vitamin B <sub>6</sub>                              | 103 Magnesium                        |
| 44 Vitamin B <sub>12</sub>                             | 109 Natrium und Chlorid              |
| 50 Biotin  | 115 Phosphor                         |
| 54 Vitamin C   |                                      |
| 60 Vitamin D   |                                      |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>119 Spurenelemente</b>          | <b>163 Laborwerte</b>                                    |
| 121 In Spuren wirksame<br>Elemente | 165 Einen Mangel an Mikro-<br>nährstoffen feststellen    |
| <b>122 Chrom</b>                   | <b>171 Die gesunde Ernährung</b>                         |
| 125 Eisen                          | 173 Mehr als nur die beste Quelle<br>für Mikronährstoffe |
| <b>132 Fluorid</b>                 |  |
| 136 Jod                            |  |
| <b>142 Kupfer</b>                  | <b>181 Nahrungsergänzung –<br/>aber richtig!</b>         |
| 145 Mangan                         |  |
| <b>149 Molybdän</b>                | <b>183 Nahrungsergänzung bewusst<br/>einsetzen</b>       |
| 152 Selen                          |  |
| 157 Zink                           |  |

## **203 Service**