

Inhaltsverzeichnis

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

119 Spurenelemente

- 121 In Spuren wirksame Elemente
- 122 Chrom
- 125 Eisen
- 132 Fluorid
- 136 Jod
- 142 Kupfer
- 145 Mangan
- 149 Molybdän
- 152 Selen
- 157 Zink

163 Laborwerte

- 165 Einen Mangel an Mikronährstoffen feststellen

171 Die gesunde Ernährung

- 173 Mehr als nur die beste Quelle für Mikronährstoffe

181 Nahrungsergänzung – aber richtig!

- 183 Nahrungsergänzung bewusst einsetzen

203 Service