

INHALT

Prolog	7
---------------------	----------

1

Die Vitamine stellen sich vor	11
Was machen Vitamine?	14
Welche Vitamine gibt es?	16
Wie viel Vitamin brauche ich?	18
Von Fehldosierung und Entdeckergeist.	20
Von ihrer Entdeckung bis heute.	24

2

Das ABC der Vitamine	27
Vitamin A	28
Vitamin B ₁	43
Vitamin B ₂	54
Niacin	64
Vitamin B ₅	75
Vitamin B ₆	84
Vitamin B ₇	95
Folsäure.	104
Vitamin B ₁₂	116
Vitamin C	128
Vitamin D	141
Vitamin E	154
Vitamin K	164



Vitamine für alle Lebenslagen	175
Einfach gesund?	176
Von Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit	178
Leistungsstark in allen Lebenslagen	191
Immunsystem: von Über- und Unterfunktionen	206
Genuss & Krankheiten	225
Von Herzensangelegenheiten	238
Von Schmerzensangelegenheiten	250
Von nervigen Nerven	263
Schönheit	280
 Zu guter Letzt	 291
Dank	292
Quellen	294
Bildnachweis	333
Beschwerden und Anliegen	334
Vitaminmangel und Überschuss erkennen	335
Über die Autorin	336