

# INHALT

---

## DARUM BRAUCHEN SIE DIESES BUCH!

## DER NÄHRSTOFFCHECK WANN SIND SUPPLEMENTE SINNVOLL?

Sind wir ausreichend mit  
Nährstoffen versorgt  
Nährstoffdefizite aufdecken

## Omega-3-Fettsäuren, Jod & Selen

Warum Nahrungsergänzungsmittel  
oft unnötig sind

## Nährstoffe aus Lebensmitteln vs. Supplemente

## Die Top-20-Toppings zum Aufwerten der Mahlzeit

## Vitamin D – das Sorgenkind

## Überdosierung von Nährstoffen

## Fazit

## 8 Tipps, um Nährstoffverluste beim Kochen zu vermeiden

## DER NÄHRSTOFFPLAN

DARUM BRAUCHEN SIE DIESES BUCH!	
4 VITAMIN B <sub>12</sub>	24
4 DAS NERVENVITAMIN	25
6 Vitamin B <sub>12</sub> und seine Funktion im Körper	25
7 Wo kommt Vitamin B <sub>12</sub> vor?	25
7 Versorgungslage	26
7 Empfohlene Zufuhrmengen	26
8 Vitamin-B <sub>12</sub> -Rezepte	28
10 VITAMIN B <sub>2</sub>	42
13 DAS STOFFWECHSELVITAMIN	43
15 Vitamin B <sub>2</sub> und seine Funktionen im Körper	43
15 Wo kommt Vitamin B <sub>2</sub> vor?	43
16 Versorgungslage	44
16 Empfohlene Zufuhrmengen	45
17 Vitamin-B <sub>2</sub> -Rezepte	47
18	
20 FOLSÄURE (VITAMIN B <sub>9</sub> )	60
21 DAS ZELLBILDUNGSVITAMIN	61
21 Folsäure und ihre Funktion im Körper	61
23 Wo kommen Folate vor?	61
23 Versorgungslage	62
23 Empfohlene Zufuhrmengen	62
23 Folate-Rezepte	65

<b>VITAMIN C</b>	78	<b>KALZIUM</b>	132
DAS IMMUNABWEHRVITAMIN	79	DER KNOCHENBAUSTOFF	133
Vitamin C und seine Funktion im Körper	79	Kalzium und seine Funktion im Körper	133
Wo kommt Vitamin C vor?	79	Wo kommt Kalzium vor?	133
Versorgungslage	80	Versorgungslage	134
Empfohlene Zufuhrmengen	80	Empfohlene Zufuhrmengen	135
Vitamin-C-Rezepte	83	Kalzium-Rezepte	137
<b>VITAMIN E</b>	96	<b>MAGNESIUM</b>	150
DAS ZELLSCHUTZVITAMIN	97	DAS »MÄDCHEN FÜR ALLES«	151
Vitamin E und seine Funktion im Körper	97	Magnesium und seine Funktion im Körper	151
Wo kommt Vitamin E vor?	97	Wo kommt Magnesium vor?	151
Versorgungslage	98	Versorgungslage	152
Empfohlene Zufuhrmengen	99	Empfohlene Zufuhrmengen	152
Vitamin-E-Rezepte	101	Magnesium-Rezepte	155
<b>EISEN</b>	114	<b>ZINK</b>	168
DER SAUERSTOFF-TRANSPORTER	115	DER ALLESKÖNNER	169
Eisen und seine Funktion im Körper	115	Zink und seine Funktion im Körper	169
Wo kommt Eisen vor?	116	Wo kommt Zink vor?	169
Versorgungslage	116	Versorgungslage	170
Empfohlene Zufuhrmengen	117	Empfohlene Zufuhrmengen	170
Eisen-Rezepte	119	Zink-Rezepte	172
		INDEX	186