

INHALT

DARUM BRAUCHEN SIE DIESES BUCH!	4	VITAMIN B ₁₂	24
		DAS NERVENVITAMIN	25
DER NÄHRSTOFFCHECK	6	Vitamin B ₁₂ und seine Funktion im Körper	25
WANN SIND SUPPLEMENTE SINNVOLL?	7	Wo kommt Vitamin B ₁₂ vor?	25
Sind wir ausreichend mit Nährstoffen versorgt	7	Versorgungslage	26
Nährstoffdefizite aufdecken	8	Empfohlene Zufuhrmengen	26
		Vitamin-B ₁₂ -Rezepte	28
Omega-3-Fettsäuren, Jod & Selen	10	VITAMIN B ₂	42
Warum Nahrungsergänzungsmittel oft unnötig sind	13	DAS STOFFWECHSELVITAMIN	43
Nährstoffe aus Lebensmitteln vs. Supplemente	15	Vitamin B ₂ und seine Funktionen im Körper	43
Die Top-20-Toppings zum Aufwerten der Mahlzeit	16	Wo kommt Vitamin B ₂ vor?	43
Vitamin D – das Sorgenkind	17	Versorgungslage	44
Überdosierung von Nährstoffen	18	Empfohlene Zufuhrmengen	45
Fazit	20	Vitamin-B ₂ -Rezepte	47
8 Tipps, um Nährstoffverluste beim Kochen zu vermeiden	21	FOLSÄURE (VITAMIN B ₉)	60
DER NÄHRSTOFFPLAN	23	DAS ZELLBILDUNGSVITAMIN	61
		Folsäure und ihre Funktion im Körper	61
		Wo kommen Folate vor?	61
		Versorgungslage	62
		Empfohlene Zufuhrmengen	62
		Folat-Rezepte	65

VITAMIN C	78	KALZIUM	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
 VITAMIN E	 96	 MAGNESIUM	 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
 EISEN	 114	 ZINK	 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