

So funktionieren Vitamine & Mineralstoffe

Einleitung		
Der Mensch als biochemische Fabrik	16	
■ Fitter Stoffwechsel mit Mikronährstoffen	16	
■ Mineralien und Spurenelemente – Bausteine des aktiven Stoffwechsels	18	
■ Wirksamer Zellschutz durch antioxidative Vitamine	19	
9 ■ Spurenelement-Schutz – die körpereigenen antioxidativen Enzyme		20
■ Welche Schäden richten freie Radikale an?		23
■ Mikronährstoffe – die wirkliche Langzeitversicherungspolice		25
Spezial: Messen statt raten		28

Vitamine – die Versicherungs-police

Todesursache Nr. 1: Herz-Kreislauf-Erkrankungen		
■ Vitamin C senkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen	32	
■ Vitamin E senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	33	
Studien: Vitamin C und E		
■ Folsäure verringert Homocystein	34	
35		
36		
Studien: Folsäure		38
■ Ihre Telomere – halten Vitamine jung?		39
■ Langsame DGE-Empfehlung ein Skandal		41
■ Kalium & Magnesium gegen hohen Blutdruck		43
■ Obst & Gemüse gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen		43

Studien: Obst und Gemüse	45	■ So schützen die Vitamine C und E die Nerven und Gefäßsysteme	62
Todesursache Nr. 2: Krebs	46	Studien: Vitamin C und E	62
■ Antioxidanzien senken die Krebshäufigkeit	46	Pflegefalle Nr. 2 – die Osteoporose-Lawine	63
■ Vitamine senken die Krebshäufigkeit	47	■ Das Knochen-Vitamin D	65
Studien: Vitamin D	48	Studien: Knochen-Vitamin D	66
Studien: Folsäure und Vitamin B₆	50	■ Vitamin K für besseren Kalziumeinbau	66
■ Selen verringert das Krebsrisiko	51	Studien: Vitamin K	67
Studien: Selen	53	Langzeitschutz der Augen mit Antioxidanzien	68
Pflegefalle Nr. 1 – Demenz	54	■ Schutz der Makula mit Antioxidanzien	68
■ Kann man das Demenzrisiko senken?	55	■ Schutz vor grauem Star mit Antioxidanzien	70
Studien: Demenz- und Alzheimer-Risiko	58	■ Langzeitschutz und Kurzzeitaktivierung	71
■ Vitamin D und Demenz	60		
■ Depressionen und Vitaminmangel	61		

**Vitamine –
für das Immun-
system und
einen fitten
Stoffwechsel**

Ein schlagkräftiges Immunsystem	74	Studien: Depressionen	84
■ Der tägliche Guerillakrieg	74	■ Die Machenschaften der Pharmaindustrie	85
■ Fittes Immunsystem mit Vitaminen	75	■ Prämenstruelles Syndrom und B-Vitamine	87
Spezial: Die Notfallapotheke bei Infekten	78	■ Hyperaktive Kinder – Nährstoffe für das Nervensystem	89
Ein optimierter Stoffwechsel	81	■ Geistig fit im Büro	90
■ Psychische Stabilität und geistige Leistungsfähigkeit	81	Spezial: Interview	93

Der Mangel im Überfluss

Mikronährstoffmangel – kein Einzelfall

- Was glauben Sie: Decken Sie Ihren Minimalbedarf an Vitaminen?
- Hoher Mikronährstoffmangel in der Bevölkerung
- Ernährungsexperten nehmen Mikronährstoffe
- Vitaminmangel und Mängelsymptome
- Symptommedizin – die Kosten tragen alle
- Ernährung ist Eigenverantwortung

Gründe des Mikronährstoffmangels

- Mikronährstoffmangel durch verarmte Nahrungs-zusammensetzung
- Studien: Nüsse
- Mikronährstoffmangel durch ausgelaugte Böden und Chemikalieneinsatz

102	■ Lagerung und Transport zerstören Mikronährstoffe	117
102	■ Verarbeitung von Lebensmitteln	118
103	■ Mikronährstoffverlust durch veränderte Essgewohnheiten	120
105	■ »Lucy« – Mikronährstoffzufuhr gestern und heute	121
106	Die sechs Stadien des Mikronährstoffmangels	123
108	■ Stadium 1 und 2: Entleerung der Gewebe- und Knochen-speicher	123
109	■ Stadium 3 und 4: Mängel-symptome – verlangsamter Stoffwechsel und Anhäufung von Schädigungen	124
110	■ Stadium 5: funktionelle Störungen – behandlungsbedürftige Symptome	125
111	■ Stadium 6: pathologische Störungen – nicht umkehrbare Schäden	126
116		



Wer braucht Mikronährstoffe?

Tunen Sie Ihre Blutwerte

- Die Blutwerte der Champions
 - Das Verhindern von Mangelerscheinungen ist zu wenig
- »Risikogruppen« – wer braucht mehr Mikronährstoffe?
- Rauchschadstoffe verbrauchen Antioxidanzien
 - Alkohol verbraucht Mikronährstoffe
 - Die Antibabypille verhindert mehr als den Eisprung
 - Sonnenanbeter brauchen Carotine und OPC
 - Fit im dritten Lebensabschnitt
 - Das Vitalstoffprogramm für ältere Menschen

130	■ 10 Millionen Diabetiker brauchen mehr Mikronährstoffe	144
130	■ Freizeitsportler brauchen mehr	146
132	■ Auf Diät: Vitaminmangel ist vorprogrammiert	147
136	■ Genetische Faktoren – Ihre biochemische Individualität	147
137	■ Menschen mit hohen Blutfettwerten	148
138	■ Medikamente beeinflussen die Aufnahme von Mikronährstoffen	149
139	■ Spezieller Fall: Chemotherapie	150
140	■ Amalgam – Mikronährstoffe entsorgen Schadstoffe	151
140	■ Schadstoffbelastung	153
143	■ Fazit: 80 % der deutschen Bevölkerung gehören mehreren Risikogruppen an	157

Ihr persönliches Mikronährstoff- programm

Wie dosieren Sie richtig?	
■ Fett- und wasserlösliche Vitamine	160
■ Mineralien und Spurenelemente – enge Grenzen	161
■ Ober- und Untergrenzen für eine sichere Dosierung	161
■ Der sichere Zufuhrrahmen für individuelle Dosierungen	164
■ Der Unsinn von milligramm-genauen Zufuhrempfehlungen	165
■ Mikronährstoffe ja, aber welche?	166
■ Bessere Wirkung mit Pflanzenstoffen	168
■ Kombinations- oder Einzelpräparate?	169
Anhang	173
■ Adressen	173
■ Quellenangaben	174
■ Überblick Vitamine und Mineralien/Spurenelemente	184