

So funktionie-
ren Vitamine &
Mineralstoffe

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

Vitamine – die
Versicherungs-
police

Todesursache Nr. 1: Herz-Kreislauf-Erkrankungen	32	Studien: Folsäure	38
■ Vitamin C senkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen	33	■ Ihre Telomere – halten Vitamine jung?	39
■ Vitamin E senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	34	■ Langsame DGE-Empfehlung ein Skandal	41
Studien: Vitamin C und E	35	■ Kalium & Magnesium gegen hohen Blutdruck	43
■ Folsäure verringert Homocystein	36	■ 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	Pflegefälle Nr. 2 – die Osteoporose-Lawine	63
■ Vitamine senken die Krebs-häufigkeit	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 Kalzium-einbau	66
■ Selen verringert das Krebsrisiko	51	Studien: Vitamin K	67
Studien: Selen	53	Langzeitschutz der Augen mit Antioxidanzien	68
Pflegefälle 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 Kurzzeit- aktivierung	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 – Nähr- stoffe 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	102	■ Lagerung und Transport zerstören Mikronährstoffe	117
■ Was glauben Sie: Decken Sie Ihren Minimalbedarf an Vitaminen?	102	■ Verarbeitung von Lebensmitteln	118
■ Hoher Mikronährstoffmangel in der Bevölkerung	103	■ Mikronährstoffverlust durch veränderte Essgewohnheiten	120
■ Ernährungsexperten nehmen Mikronährstoffe	105	■ »Lucy« – Mikronährstoffzufuhr gestern und heute	121
■ Vitaminmangel und Mangelsymptome	106	Die sechs Stadien des Mikronährstoffmangels	123
■ Symptommedizin – die Kosten tragen alle	108	■ Stadium 1 und 2: Entleerung der Gewebe- und Knochenspeicher	123
■ Ernährung ist Eigenverantwortung	109	■ Stadium 3 und 4: Mangelsymptome – verlangsamter Stoffwechsel und Anhäufung von Schädigungen	124
Gründe des Mikronährstoffmangels	110	■ Stadium 5: funktionelle Störungen – behandlungsbedürftige Symptome	125
■ Mikronährstoffmangel durch verarmte Nahrungszusammensetzung	111	■ Stadium 6: pathologische Störungen – nicht umkehrbare Schäden	126
Studien: Nüsse	115		
■ Mikronährstoffmangel durch ausgelaugte Böden und Chemikalieneinsatz	116		

Wer braucht Mikronährstoffe?

Tunen Sie Ihre Blutwerte	130	■ 10 Millionen Diabetiker brauchen mehr Mikronährstoffe	144
■ Die Blutwerte der Champions	130	■ Freizeitsportler brauchen mehr	146
■ Das Verhindern von Mangelerscheinungen ist zu wenig	132	■ Auf Diät: Vitaminmangel ist vorprogrammiert	147
»Risikogruppen« – wer braucht mehr Mikronährstoffe?	136	■ Genetische Faktoren – Ihre biochemische Individualität	147
■ Rauchschadstoffe verbrauchen Antioxidanzien	137	■ Menschen mit hohen Blutfettwerten	148
■ Alkohol verbraucht Mikronährstoffe	138	■ Medikamente beeinflussen die Aufnahme von Mikronährstoffen	149
■ Die Antibabypille verhindert mehr als den Eisprung	139	■ Spezieller Fall: Chemotherapie	150
■ Sonnenanbeter brauchen Carotine und OPC	140	■ Amalgam – Mikronährstoffe entsorgen Schadstoffe	151
■ Fit im dritten Lebensabschnitt	140	■ Schadstoffbelastung	153
■ Das Vitalstoffprogramm für ältere Menschen	143	■ Fazit: 80 % der deutschen Bevölkerung gehören mehreren Risikogruppen an	157



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