

# INHALT

## 9 VORWORT .

### TEIL 1

#### DIE KOMPLEXE WELT DER VITALSTOFFE

13	EINLEITUNG
14	SIND WIR AUSREICHEND MIT VITALSTOFFEN VERSORGT?
	Vitalstoffarme Böden? 14
	Anbau und Vitalstoffertrag 16
	Transport und Lagerung 17
	Tatort Fabrik und Küche – wie Vitalstoffe aus den Lebensmitteln verloren gehen 19
	Ausgewogene Ernährung – gewusst wie! 21
23	LEBENSMITTEL BEWUSST EINKAUFEN
	Was kommt auf den Tisch? 23
	Vorsicht vor Schadstoffen – Rückstände von Pflanzenschutzmitteln 24
28	WIE GELANGEN VITALSTOFFE IN DEN KÖRPER?
	Verdauung und Resorption 28
	Aufnahme der Makronährstoffe 29
	Aufnahme der Mikronährstoffe 30
	Gesunder Darm – optimierte Verwertung 34
38	VORSICHT VOR VITALSTOFFRÄUBERN
	Ernährung und Genussmittel 38
	Schwermetallbelastungen 39
	Erhöhter Verbrauch durch oxidativen Stress 40
	Heilung und Genesung kosten nicht nur Energie 41
	Chronische Erkrankungen 43
	Medikamente stören den Nährstoffhaushalt 43

45	NAHRUNGSERGÄNZUNG UND ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN
	Nahrungsergänzungsmittel einsetzen 46
	Blutanalysen und therapeutische Beratung 47
	Dosierung in der orthomolekularen Medizin 48
50	DIE WICHTIGSTEN VITALSTOFFE
	Vitamine 51
	Mineralstoffe und Spurenelemente 74
	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-3-Fettsäuren 89
	Aminosäuren 95
	Sekundäre Pflanzenstoffe 99

## TEIL 2

### VITALSTOFFLIEFERANTEN AUS DER NATUR VOM APFEL BIS ZUR ZWIEBEL

APFEL – Der Doktor für die Hosentasche	108
APRIKOSE – Süße Vitalstoffträgerin	111
AUBERGINE – Der Kaviar des kleinen Mannes	113
BLATTSALAT – Schlaffördernde Bitterstoffe aus dem Balkonkasten	116
BORRETSCH – Bereichert Küche und Auge	120
BRENNNESSEL – Superkraut am Wegesrand	123
BROKKOLI – Krebsfeind und Hormonregulator	126
CASHEW-KERNE – Mehr als ein gesunder Knabberspaß	129
CHAMPIGNONS – Powerproteine mit wenig Kalorien	131
DICKE BOHNEN – Kostbare Leibspeise der Armen	135
DILL – Multifunktionales Gurkenkraut	138
ERBSEN – Grüne Perlen, nicht nur für Prinzessinnen	140
ERDBEERE – Süße Verführung ohne Reue	143
FENCHEL – Vielfältiger Doldenblütler mit frischem Geschmack	146
GURKE – Erfrischung mit Basenüberschuss	150
HIMBEERE – Krebsfeindliches Sommerfrüchtchen	153
HIRSE – Basisches Schönheitsgetreide	156

JOHANNISBEERE – Großes Gesundheitspotenzial	159
auf kleinstem Raum	
KAPUZINERKRESSE – Pflanzliches Breitband- antibiotikum mit Mehrwert	162
KAROTTE – Gemüse für ein ganzes Leben	165
KICHERERBSE – Gesunde Eiweißbömbchen	169
KOHLRABI – Kleiner Kohl ganz groß	171
KÜRBIS – Karotinoidreiche Riesenbeere	174
LÖWENZAHN – Die reinigende Kurpflanze	177
MANDEL – Nährstoffdichte Glücks- und Gesundheits- bringerin	179
MINZE – Schmackhaftes Vitalitätswunder	182
PAPRIKA – Rote Schote mit Vitamin-C-Rekord	185
QUINOA – Power-Pseudogetreide mit Vitalstoff- höchstwerten	187
RADIESCHEN – Scharfes Knöllchen für den Stoff- wechsel	191
ROTE BETE – Bunter Gefäßschutz aus der Küche	194
SELLERIE – Aromatische Knolle mit vielen Vorzügen	197
TOMATE – Medizinisch wertvolles Snackgemüse	200
WEISSKOHL – Universalgenialer Arzt der Armen	203
WILDHEIDELBEERE – Heimische Superbeere mit besonderer Heilkraft	208
ZUCCHINI – Lieblingsgemüse für die ganze Familie	212
ZWIEBEL – Bringt Angreifer zum Weinen	215

## TEIL 3

### VITALSTOFFE FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE

#### 221 VITALSTOFFE FÜR STRESSGEPLAGTE

Was ist Stress? 221

Folgen von Stress 222

Welche Vitalstoffe werden benötigt? 222

Sinnvolle Ergänzung 225

#### 226 VITALSTOFFE FÜR SPORTBEGEISTERTE

Sport ist gesund 226

	Ernährung und Sport	228
	Welche Vitalstoffe werden benötigt?	228
	Sinnvolle Ergänzung	231
234	VITALSTOFFE FÜR KINDERWUNSCHPAARE	
	Babyglück ist nicht selbstverständlich	234
	Die Familienplanung vorbereiten	235
	Vitalstoffe für Spermienbildung, Eizellreifung und Empfängnis	236
	Sinnvolle Ergänzung	239
241	VITALSTOFFE ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS	
	Die Abwehrsysteme unseres Körpers	241
	Nur ein gesundes Immunsystem bietet Schutz	242
	Vitalstoffe für starke und kompetente Immunantworten	244
	Sinnvolle Ergänzung	247
249	VITALSTOFFE ALS ENTZÜNDUNGSBREMSE	
	Gesunde Entzündungsreaktion	249
	Chronische und stille Entzündungen	249
	Vitalstoffe gegen Entzündungen	251
	Sinnvolle Ergänzung	253
256	VITALSTOFFE ALS STOFFWECHSELTURBO	
	Wunderwerk Stoffwechsel	256
	Vermeidbare Stoffwechselstörungen	257
	Vitalstoffe für den Stoffwechsel	259
	Sinnvolle Ergänzung	261
264	BLEIBEN SIE GESUND MIT VITALSTOFFEN	
	267 QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE HINWEISE	
271	BEZUGSADRESSEN	
273	DIE AUTORIN	
274	STICHWORTVERZEICHNIS	