

**Einführung ..... 7**

**Warum soll man  
seine Vitamine „essen“? ..... 8**

Vitamin A ..... 12

Verzweigtkettige Aminosäuren  
(Isoleucin, Leucin  
und Valin) ..... 17

Essentielle Aminosäuren  
(Histidin, Isoleucin,  
Leucin, Lysin, Methionin,  
Phenylalanin, Threonin,  
Tryptophan und Valin) ..... 21

Antioxidanzien ..... 28

Vitamin B<sub>1</sub>: Thiamin ..... 33

Vitamin B<sub>2</sub>: Riboflavin ..... 38

Vitamin B<sub>3</sub>: Niacin ..... 42

Vitamin B<sub>5</sub>: Pantothensäure .. 46

Vitamin B<sub>6</sub> ..... 50

Vitamin B<sub>7</sub>: Biotin ..... 54

Vitamin B<sub>9</sub>: Folat ..... 58

Vitamin B<sub>12</sub> ..... 63

Vitamin C ..... 68

Kalzium ..... 72

Chlorid ..... 77

Cholin ..... 81

Chrom ..... 85

Kobalt ..... 90

Kupfer ..... 94

Vitamin D ..... 99

Vitamin E ..... 103

Ballaststoffe ..... 108

Fluorid ..... 114

Jod ..... 118

Eisen ..... 123

Vitamin K ..... 129

Magnesium ..... 134

Mangan ..... 139

MCTs und LCTs ..... 143

Molybdän ..... 148

Omega-3-Fettsäuren ..... 152

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Omega-6-Fettsäuren.....        | 158        |
| Phosphor .....                 | 162        |
| Polyphenole .....              | 167        |
| Kalium .....                   | 173        |
| Präbiotika .....               | 178        |
| Probiotika .....               | 182        |
| Selen .....                    | 187        |
| Natrium .....                  | 191        |
| Schwefel .....                 | 196        |
| Wasser.....                    | 200        |
| Zink .....                     | 205        |
| Vitamin Zzzz... Schlaf.....    | 210        |
| <b>Schlusswort .....</b>       | <b>214</b> |
| <b>Umrechnungstabelle.....</b> | <b>215</b> |
| <b>Register .....</b>          | <b>216</b> |