

So funktionieren Vitamine und Mineralstoffe

- 9 Neuestes Wissen für Sie
- 10 Einleitung
- 16 Der Mensch als
biochemische Fabrik
- 16 Fitter Stoffwechsel mit Mikronährstoffen
- 18 Mineralien und Spurenelemente –
Bausteine des aktiven Stoffwechsels

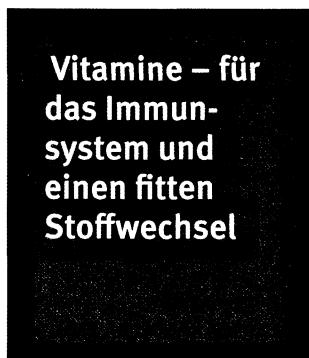
- 18 Wirksamer Zellschutz durch anti-
oxidative Vitamine
- 22 Welche Schäden richten freie Radikale
an?
- 24 Gesetzliche Anreicherung mit Mikro-
nährstoffen
- 25 Prävention statt Symptome kurieren

Vitamine – die Versicherungs- police

- 28 Todesursache Nr. 3:
Schlaganfall
- 28 Folsäure: die Diva unter den Vitaminen
- 29 392500 Schlaganfall-Tote weniger
- 31 Tipps zu B-Vitaminen und Homocystein
- 33 Das Schlaganfallrisiko mit vitaminreicher
Ernährung senken
- 34 Vitamin D – langsame DGE-Empfehlung
ein Skandal

- 35 Die Killererkrankung: hoher Blutdruck
- 36 Spezial: Messen statt raten
- 39 Antioxidantien: Obst und Gemüse gegen
Schlaganfall
- 40 Todesursache Nr. 2: Krebs
- 40 Die 5 krebsvermindernden
Lebensgewohnheiten
- 41 Antioxidantien senken die Krebs-
häufigkeit

- 41 Wie Vitaminblutwerte die Krebshäufigkeit vermindern
- 42 Die häufigsten Krebsarten vermindern
- 44 Haben Sie den Vitamin-D-Sicherheitsgurt angelegt?
- 45 Selen verringert das Krebsrisiko
- 47 Pflegefalle Nr. 1: Demenz**
- 48 Kann man das Demenzrisiko senken?
- 49 Vitamin-B-Mangel und die Folgen
- 53 Vitamin D senkt das Risiko von Demenz und Alzheimer
- 54 So schützen die Vitamine C und E das Gehirn
- 56 Pflegefalle Nr. 2: die Osteoporose-Lawine**
- 58 Das Knochen-Vitamin D
- 59 Vitamin K für besseren Kalziumeinbau
- 60 Teamwork beim Knochenaufbau
- 62 Jung bleiben – Vitamine schützen die Gene**
- 63 Jünger werden mit Vitamin D
- 63 Wir sind nur zum Teil von den Genen abhängig. Nutzen Sie die Epigenetik
- 64 Das angebliche Wunder der guten Ernährung
- 65 Langzeitschutz der Augen mit Antioxidantien**
- 65 Schutz vor grauem Star mit Antioxidantien
- 66 Schutz der Makula mit Antioxidantien
- 68 Neuroantioxidantien schützen Augen und Gehirn



Vitamine – für das Immunsystem und einen fitten Stoffwechsel

- 72 Ein schlagkräftiges Immunsystem**
- 73 Fittes Immunsystem mit Vitaminen
- 74 Schutz vor Infekten bei Älteren
- 75 Vitamine sparen Geld
- 76 Spezial: Die Notfallapotheke bei Infekten
- 77 So wirken Vitamine auf das Immunsystem
- 78 Vitamin D und Infekthäufigkeit
- 80 Ihre Psyche – bessere Stressresistenz und stabile Stimmung**
- 80 Psychische Stabilität und geistige Leistungsfähigkeit
- 82 Vitaminmangel fördert Burnout und Depressionen
- 85 Prämenstruelles Syndrom und B-Vitamine
- 87 Hyperaktive Kinder – Nährstoffe für das Nervensystem
- 88 Geistig fit im Büro
- 88 Bessere Stressresistenz mit Vitaminen
- 89 Würden Sie Ihren Ferrari mit Heizöl betanken?
- 90 Spezial: Interview

Der Mangel im Überfluss

- 98 Mikronährstoffmangel –
kein Einzelfall**
- 99 Hoher Mikronährstoffmangel in der Bevölkerung
- 101 Vitaminmangel und Mangelsymptome
- 101 Symptommedizin – die Kosten tragen alle
- 103 Ernährung ist Eigenverantwortung
- 104 Gründe des Mikronähr-
stoffmangels**
- 104 Verarmte Nahrungszusammensetzung
- 109 Ausgelaugte Böden und Chemikalien-einsatz
- 109 Lagerung und Transport zerstören Mikronährstoffe

- 110 Verarbeitung von Lebensmitteln
- 112 Veränderte Essgewohnheiten
- 113 Der Mythos der abwechslungsreichen Ernährung
- 114 Die sechs Stadien des
Mikronährstoffmangels**
- 114 Stadium 1 und 2: Entleerung der Gewebe- und Knochenspeicher
- 114 Stadium 3 und 4: Mangelsymptome – verlangsamter Stoffwechsel und Anhäufung von Schädigungen
- 116 Stadium 5: funktionelle Störungen – behandlungsbedürftige Symptome
- 116 Stadium 6: pathologische Störungen – nicht umkehrbare Schäden



Wer braucht Mikronährstoffe?

- 120 Tunen Sie Ihre Blutwerte**
 - 120 Die Blutwerte der Champions
 - 122 Das Verhindern von Mangelerscheinungen ist zu wenig
- 125 »Risikogruppen« – wer braucht mehr Mikronährstoffe?**
 - 125 Referenzwerte gelten nicht für ...
 - 126 Veganer und Vegetarier
 - 127 Freizeitsportler
 - 127 Auf Diät: Vitaminmangel ist vorprogrammiert
 - 128 Fit im dritten Lebensabschnitt

- 132 Rauchschadstoffe verbrauchen Antioxidantien
- 133 Alkohol verbraucht Mikronährstoffe
- 134 Die Antibabypille
- 134 Sonnenanbeter
- 134 Diabetiker
- 137 Genetische Faktoren – Ihre biochemische Individualität
- 138 Medikamente beeinflussen die Aufnahme von Mikronährstoffen
- 139 Spezieller Fall: Krebs und Chemotherapie
- 140 Schadstoffbelastung

Ihr persönliches Mikronährstoff- programm

- 148 **Wie dosieren Sie richtig?**
- 148 Fett- und wasserlösliche Vitamine
- 148 Mineralien und Spurenelemente – enge Grenzen
- 149 In welcher Dosierung kann man langfristig Vitamine einnehmen?
- 151 Alleingang deutscher Verbraucherzentralen
- 152 Der sichere Zufuhrrahmen für individuelle Dosierungen
- 153 Die deutsche Hysterie bei Vitaminprodukten
- 155 **Special: Einkaufsführer**
- 155 Der Unsinn einer Milligramm-Preis-Strategie
- 155 Keine No-Name-Produkte – Billigprodukte ohne Wirkung
- 156 Vermarkter ohne eigene Produktion
- 156 Billige Rohstoffe sind nicht gut genug
- 157 Kaufen Sie nur von Marktführern
- 157 Direktvertriebe
- 157 Bessere Wirkung mit Pflanzenstoffen
- 158 Schadstoffvertestung
- 159 Kombinations- oder Einzelpräparate?
- 160 **Risikofaktor Vitaminmangel**
- 162 **Vitamine und Mineralien/
Spurenelemente**
- 168 Literatur
- 176 Stichwortverzeichnis
- 183 Nützliche Tipps, Links mit Artikeln, Labore