

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 Mikronährstoffen

- 25 Prävention statt Symptome kurieren

Vitamine – die Versicherungspolice

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 Krebshäufigkeit

- 41 Wie Vitaminblutwerte die Krebs-
häufigkeit vermindern
- 42 Die häufigsten Krebsarten vermindern
- 44 Haben Sie den Vitamin-D-Sicherheitsgurt
angelegt?
- 45 Selen verringert das Krebsrisiko
- 47 **Pflegefälle 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 **Pflegefälle Nr. 2:
die Osteoporose-Lawine**
- 58 Das Knochen-Vitamin D

Vitamine – für das Immun- system 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 Immun-
system
- 78 Vitamin D und Infekthäufigkeit

- 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 Anti-
oxidantien
- 66 Schutz der Makula mit Antioxidantien
- 68 Neuroantioxidantien schützen Augen
und Gehirn

80 **Ihre Psyche –bessere Stress- resistenz 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 Mikronährstoffmangels**
- 104 Verarmte Nahrungszusammensetzung
- 109 Ausgelaugte Böden und Chemikalieneinsatz
- 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 Schädigugen
- 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 Mangelercheinungen 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 – Billig-Produkte 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 Schadstoffverfestung

- 159 Kombinations- oder Einzelpräparate?

160 **Risikofaktor Vitaminmangel**

162 **Vitamine und Mineralien/ Spurenelemente**

- 168 Literatur

- 176 Stichwortverzeichnis

- 183 Nützliche Tipps, Links mit Artikeln, Labore