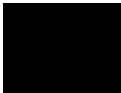


Cornelia Klaeger

# Gesund und fit durch Vitamine

Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit durch Vitamine steigern  
Mit über 30 Rezepten für das individuelle Vitamin-Programm



Südwest

A 077722

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	<b>So erhalten Sie möglichst viele Vitamine</b>	<b>22</b>
<b>Vitamine sind lebensnotwendig</b>	<b>5</b>	Tiefkühlkost -	
Die unterschiedlichen Vitamine	5	Vitamine eisgekühlt aus dem Vorrat	23
»Falsche« Vitamine	6	<b>Die einzelnen Vitamine</b>	<b>25</b>
<b>Vitamine schützen</b>	<b>8</b>	<b>Grundsätzliches</b>	<b>25</b>
<b>Die Sache mit den Freien Radikalen und den Antioxidantien</b>	<b>8</b>	Zur Beachtung	25
So entstehen Freie Radikale	9	<b>Vitamin A ...</b>	26
Warum Freie Radikale	10	... schärft nicht nur den Blick	
unsere Gesundheit gefährden	10	Hautprobleme und Infektanfälligkeit	
Warum Antioxidantien	10	bei zuwenig Vitamin A	
unsere Gesundheit schützen	10	Beta-Karotin -	
<b>Wie viele Vitamine sind nötig, um gesund zu bleiben?</b>	<b>11</b>	es muß nicht immer Leber sein	<b>27</b>
Was bedeuten	12	Beta-Karotin - ein wunderbarer Schutz,	
die »Empfehlungen für die	12	den Pflanzen liefern	<b>28</b>
Nährstoffzufuhr«?	12	Vorsicht vor zuviel Vitamin A	<b>28</b>
Nicht jeder nimmt genügend	13	Soviel Vitamin A bzw. Beta-Karotin	
Vitamine zu sich	13	schützt Ihre Gesundheit	29
Laufen Sie Gefahr,	14	So holen Sie Beta-Karotin	
nicht genügend Vitamine zu erhalten?	14	aus dem Gemüse	30
Vitaminpräparate - die Lösung?	15	So erhalten Sie genug Vitamin A	
Vitamierte Lebensmittel - nützt das?	16	bzw. Beta-Karotin	31
<b>Genügend Vitamine durch gesunde Ernährung</b>	<b>18</b>	<b>Vitamin D braucht Sonne</b>	<b>32</b>
<b>Wie viele Vitamine nehmen wir denn nun tatsächlich auf?</b>	<b>19</b>	Für gesunde Knochen und Zähne	<b>32</b>
Der Nutzen von Vitaminangaben	19	Frischlufthuffel, aufgepaßt!	<b>33</b>
<b>Der verlustreiche Weg der Vitamine am Beispiel des Vitamin C</b>	<b>20</b>	Vitamin D aus Lebensmitteln	
		gezielt nutzen	34
		Vitamin-D-Präparate -	
		zuviel schadet	35
		<b>Vitamin E -</b>	
		<b>vom Faktor X zum Sauerstoffänger</b>	<b>36</b>
		Die Funktionen des Vitamin E	37
		Einen eindeutigen Vitamin-E-Mangel	
		gibt es nicht	<b>37</b>
		Wieviel Vitamin E tut gut?	<b>38</b>
		Vitamin E -	
		hauptsächlich in pflanzlichen Ölen	<b>38</b>

So schützen Sie Vitamin E in der Küche	39	So erhöhen Sie die Aufnahme von Vitamin B12	54
<b>Vitamin K stoppt Blutungen</b>	40	<b>Was Biotin mit rohen Eiern zu tun hat</b>	56
Vitamin-K-Mangel		Biotin - nicht nur für Haut und Haare	56
nur bei kranken Menschen	41	Wieviel Biotin ist nötig?	57
Neugeborene brauchen Vitamin K	41	Biotin in Lebensmitteln	57
Die Natur versorgt uns reichlich mit Vitamin K	42	<b>Folsäure -</b>	
Vitamin K in Lebensmitteln	42	<b>die Nummer eins für Schwangere</b>	58
<b>Die Vitamine der B-Gruppe</b>	43	Die Rolle der Folsäure	
Die Entdeckung des Thiamins		im Stoffwechsel	59
(Vitamin B1)	43	Folsäure verlangt Aufmerksamkeit	59
Thiamin für gute Nerven		Folsäure ist empfindlich	60
und starke Muskeln	43	Folsäure in Lebensmitteln	61
Konzentrationsschwäche und		<b>Niacin sorgt für Energie</b>	62
Müdigkeit beachten	44	Tryptophan garantiert Niacin	62
Täglich Vitamin B1	44	Niacin, das Vitamin im Kaffee	63
Thiamin braucht Schutz	44	Niacin als Medikament	63
So sichern Sie sich Ihre Thiaminzufuhr	45	<b>Pantothensäure für die Schönheit</b>	65
<b>Vitamin B2</b>		Pantothensäuremangel	65
<b>für unsere Energiegewinnung</b>	46	Pantothensäure in Lebensmitteln	
Nicht jeder ist optimal versorgt	47	<b>Vitamin C -</b>	
Riboflavin -		<b>vielseitig und gut verträglich</b>	67
für Milchfans kein Problem	47	Nutzen Sie die Vielseitigkeit	
Licht zerstört Riboflavin	47	von Vitamin C	68
<b>Vitamin B6 baut Eiweiß um</b>	49	Wer braucht mehr Vitamin C?	70
Unterversorgung ist häufig	49	Wenn nicht genügend Vitamin C	
Genug Vitamin B6 -		zur Verfügung steht	70
eigentlich kein Problem	50	Obst- und Rohkostliebhaber	
Beim Kochen auf Verluste achten	51	erhalten reichlich Vitamin C	71
<b>Vitamin B12</b>	51	Vitamin C in Lebensmitteln	71
Vitamin B12 für die Blutbildung,		Vitamin-C-Feinde	71
das Wachstum und die Nerven	52	<b>Rezeptvorschläge</b>	73
Bakterien produzieren Vitamin B12	52	<b>Impressum</b>	95
Vitamin B12 ist reichlich vorhanden	54	<b>Register</b>	96
Intrinsic factor	54		