

614-084
615 55
0-1-1



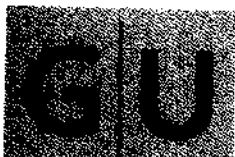
DR. MED. ULRICH STRUNZ/ANDREAS JOPP

forever young

Topfit mit Vitaminen

Mehr Leistungskraft & Lebensfreude

- *Powern Sie Körperzellen und Immunsystem*
- *Einnahme-Tipps auf dem neuesten Stand der Forschung*



615 25

INHALT



STOFFE FÜR DAS LEBEN: VITAMINE

Ohne Vitamine läuft nichts

Was sind Vitamine?

Wie kommen Sie an genügend
Vitamine?

Info: Das gesunde ABC oder:

So teilt man Vitamine ein
Tanken Sie biologische Aktivität
Nährstoffarme Industriekost: ein
Trauerspiel

Zucker – die Geißel der modernen
Ernährung

Vitaminmangel im High-Tech-Paradies

Die kleinste Vitaminfabrik der Welt

Die 14 besten Tipps: So schützen
Sie Vitamine

Zurück zur Steinzeiternährung

Sorgen Sie für Steinzeit-Vitamin-
blutwerte

Vitamine als Gesundheitsversicherung

Offizielle Vitaminempfehlungen
Veraltete Minimalempfehlungen
Orientieren Sie sich an Lucy

Sind zu viele Vitamine gefährlich?

Die fettlöslichen Vitamine
Und die wasserlöslichen Vitamine?
Überdosierung: kein Problem bei
wasserlöslichen Vitaminen



GEMEINSAM STARK: B-VITAMINE

Aufbaustoffe für Körper & Seele

Die B-Vitamine bestimmen das Tempo
Die Energie-Vitamine: Tag für Tag
volle Lebenskraft

Die Psycho-Vitamine: Nerven wie
Drahtseile

Die Bau-Vitamine: Zellerneuerung,
Wachstum, Reparatur

Vitamin B₁: Treibstoff fürs Gehirn

Energie für Nerven und graue Zellen
Vitamin B₁: Das empfehlen Experten
Vitamin B₁ in der orthomolekularen
Medizin

Check: Wie gut sind Sie versorgt?

Vitamin B₂: Power Tag für Tag

Energie für Ihre Zellkraftwerke
Vitamin B₂ in der orthomolekularen
Medizin

Vitamin B₂: Das empfehlen Experten
Check: Wie gut sind Sie versorgt?

B₃ für Ruhe und Ausgeglichenheit

Eiweiß zur Vitamin-B₃-Produktion
Vitamin B₃: ein natürlicher
Blutfettsenker

Check: Wie gut sind Sie versorgt?
Vitamin B₃ in der orthomolekularen
Medizin
Vitamin B₃: Das empfehlen Experten

Vitamin B₆ baut Eiweiss auf

Ein beeindruckendes Experiment
Vitamin B₆ erweckt Eiweiß zum Leben
Ohne Vitamin B₆ macht das
Immunsystem schlapp
Vitamin B₆: Das empfehlen Experten
Check: Wie gut sind Sie versorgt?

Die 5 besten Tipps: Vitamin B₆
für Frauen

Pantothensäure (B₅) und Biotin (B₈)

Die Problemlosen
Pantothensäure für Haut, Energie
und Hormone
Biotin für Haut, Haare, Nägel und
Muskelenergie

Folat (B₉) für Wachstum und Psyche

Folat: die Diva unter den Vitaminen
Das Mangelvitamin Nummer eins
Jede Frau unter 40 braucht Folsäure
Folat hält die Blutbahnen frei
Check: Wie gut sind Sie versorgt?
Folsäure: Das empfehlen Experten
Das Interview: Die B-Vitamine – Schutz
vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Vitamin B₁₂ für Vegetarier und Ältere

Schon drei Millionstel Gramm
genügen 76
Vitamin B₁₂ und Folat: Im Team
bilden sie Blut 80
Vitamin B₁₂: Das empfehlen Experten 80
Check: Wie gut sind Sie versorgt? 81
Fragen und Antworten: So kaufen
Sie Vitamine richtig ein 82
Fragen und Antworten: So nehmen
Sie Vitamine richtig ein 86



DIE VITAMINE A, D & K: GESUNDES TRIO

Vitamin A für Augen und Schleimhäute

Seit 4000 Jahren bekannt
Dafür brauchen Sie Vitamin A
Vitamin A schaltet Krebszellen ab
Vitamin A: Das empfehlen Experten
Check: Wie gut sind Sie versorgt?

Vitamin D: Das Sonnenvitamin

Hollywood und die Höhlenmenschen
Osteoporose: die Folge von zu wenig
Vitamin D
Sonne und Fisch füllen Ihre
Vitamin-D-Tanks auf
Tipp: Vitamin D und Kalzium für
starke Knochen
Vitamin-D-Präparate: Welche sind
sinnvoll?
Das Knochenduo: Vitamin D und
Kalzium

Vitamin D (Calciferol): Das
empfehlen Experten
Check: Wie gut sind Sie versorgt?

Vitamin K für Blut und Knochen

Salat für Ihre Knochen
Zwei Hauptfunktionen
Check: Wie gut sind Sie versorgt?
Vitamin K (Phyllochinon): Das
empfehlen Experten
Das Interview: Vitaminprodukte –
wie gut sind sie?



► PERFEKTER ZELLSCHUTZ ANTIOXIDANZIEN 106

Beta-Karotin, Vitamin C und E 108

Ein ausgeklügeltes Abfangsystem	108
Halbieren Sie Freie-Radikale- Erkrankungen	109
Krebs entsteht durch Schäden an den Genen	110

Wo entstehen freie Radikale?	111	Tipp: Diabetiker brauchen Antioxidanzien	134
Bekommen Sie genügend Antioxidanzien?	112	Das Interview: Anti-Aging fürs Immunsystem: Ernährung, Sport und Vitamine	136
Beta-Karotin und andere Karotinoide	114	Vitamin E verhindert Zellschäden	140
Antioxidativer Schutz aus Obst & Gemüse	114	Ungesättigte Fette bleiben stabil	140
Obst und Gemüse oder Beta-Karotin-Kapseln?	115	Vitamin E und C: das Blitzableiter-duo der Zellmembran	142
Obst und Gemüse gegen Krebs	117	Elixier für junge Blutbahnen	143
So greifen Pflanzenstoffe in das Krebsgeschehen ein	118	Anti-Aging für die Blutbahnen	144
Die 4 besten Tipps: So wappnen Sie Ihre Zellen mit Karotinoiden	120	Anti-Aging fürs Gehirn	144
Die Wunderpille gibt es nicht	121	Blutfette: die Vitamin-E-Taxis des Körpers	145
Vitamin C – der Alleskönner	123	Hohes Cholesterin alleine verursacht keinen Herzinfarkt	146
Die Nummer eins unter den Vitaminen	123	Vitamin E: in Lebensmitteln schön-gerechnet	148
Verheißungsvoll: Vitamin C halbiert die Krebshäufigkeit	126	Wie viel Vitamin E sollten Sie nehmen?	150
Wenn erste Erkältungssymptome auftreten ...	127	Verheißungsvoll: 100 mg Vitamin E schützen vor Herzinfarkt	150
Tipp: Die orthomolekulare Hausapotheke	128	Vitamin E (Tocopherol): Das empfehlen Experten	151
Was braucht Ihr Immunsystem im Notfall?	128	Check: Wie gut sind Sie versorgt?	151
Nutzen Sie die Erkenntnisse der Immunforschung	129	Ihre Vitaminblutwerte: Normal ist nicht optimal	152
Vitamin C (Ascorbinsäure): Das empfehlen Experten	132	Die 8 besten Tipps: Vitamin E als Gesundheitsversicherung	153
Check: Wie gut sind Sie versorgt?	133	Zum Nachschlagen	156
Diabetes: ein Fall für die orthomolekulare Medizin	134	Adressen und Bücher, die weiterhelfen	156
		Register	157
		Impressum	159