

Werner Winkler

So signalisiert Ihr Körper seinen
Mineralstoff- und Vitaminbedarf

RISIANA

Anmerkungen aus medizinischer Sicht.	7
Was Ihnen dieses Buch bietet - ein Wegweiser.	8

I. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen. 9

Kann Heißhunger tatsächlich gesund sein?.	9
Drei Signalgeber für einen erhöhten Bedarf.	10
Ermitteln Sie Ihren aktuellen Status in 20 Minuten.	11
Tabelle 1: Bevorzugte Nahrungsmittel und deren Inhaltsstoffe.	13
Tabelle 2: Beschwerden, die auf einen erhöhten Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen hinweisen.	19
Tabelle 3: Risikofaktoren für eine Unterversorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen.	24

II. Anwendung der Ergebnisse des Selbsttests. 27

Umsetzung der Erkenntnisse im Alltag.	27
Lösungsorientierter Einsatz von Mineralstoffen und Vitaminen.	29
Expertenstreit: Präparate oder Lebensmittel?.	32
Warum die persönlichen Erfahrungen so wichtig sind.	33

III. Kompaktinformationen zu den 32 wichtigsten Mineralstoffen und Vitaminen. 35

Übersicht: Bedarfsmengen.	35
Übersicht: Vorkommen in Lebensmitteln.	36
Biotin: Der beste Freund von Haut und Haaren.	37
Bor: Was Schwangere an Gurken magisch anzieht.	40
Calcium: Pro Kind einen Zahn opfern?.	43
Chrom: Heißt Zucker herzlich willkommen!.	46
Eisen: Ohne geht dem Blut die Luft aus.	49

Inhalt

Fluorid: Macht Zähne fest und Zahnärzte arbeitslos.	52
Folsäure: Auf der Einkaufsliste aller Embryos.	55
Jod: Schlanker Hals, warme Hände.	58
Kalium: Beruhigt das Herz, bewegt den Darm.	61
Kupfer: Im Körper nur in Maßen willkommen.	64
Lithium: Bringt Miesepeter zum Schmunzeln.	67
Magnesium: Treibstoff für Herz und Muskeln.	70
Mangan: Lässt Sie Rückenschmerzen vergessen.	73
Molybdän: Gut für die Nerven.	76
Natrium: Als Mitspieler von H ₂ O unersetzlich.	79
Niacin: Das Geheimnis von »Chicken McNuggets«.	82
Pantothensäure: Die Queen der Hautvitamine.	85
Phosphor: Repariert nicht nur Knochenbrüche.	88
Schwefel: Teuflich gut gegen Gift und Pilzbefall.	91
Selen: Immunpower in Bounty & Co.	94
Silizium: Baut Gewichtheber und Haare auf.	97
Vanadium: Erklärung für Gummibärensucht?.	100
Vitamin A: Kleopatras Augen-Arznei.	103
Vitamin B1: Wehrt Stress und Insekten ab.	106
Vitamin B2: Heilt eingerissene Mundwinkel.	109
Vitamin B6: Der Stoff, aus dem die Träume sind.	112
Vitamin B 12: Gelassenheit auf Vorrat	115
Vitamin C: Was Ihr Meerschweinchen nicht weiß.	118
Vitamin D: Das Vitamin aus dem Weltraum.	121
Vitamin E: Energieschub für jedes Alter.	124
Vitamin K: Kraftstoff aus Kraut und Kohl.	127
Zink: Stoppt Schnupfnase und Pickelplage.	130
IV. Anhang	133
Tabelle 4: Mögliche Überdosierungsfolgen.	133
Erläuterungen zu verwendeten Fachbegriffen.	136
Register.	138
Literatur und Internet-Adressen.	140
Über den Autor.	142
Danksagungen.	143