

Heinz Knieriemer

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Gesund und fit mit Vitalstoffen
Ein kritischer Ratgeber

AT Verlag

641.18

Inhalt

6 **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – die Lebensspender**

8 Funktionen und Mangelsymptome der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Überblick

14 **Die 13 essenziellen Vitamine**

14 D-A-CH-Referenzwerte für Vitamine

16 Keine Spur von Vitaminmangel!

19 **Fettlösliche Vitamine**

20 Vitamin A und Carotine: Wär' nicht das Auge sonnenhaft ...

30 Vitamin D – Ich trage den Kalk

35 Vitamin E – das Fruchtbarkeitsvitamin

39 Vitamin K – wichtig für die Blutgerinnung

42 Exkurs: Der Einfluss von Medikamenten auf die Vitaminversorgung

45 **Wasserlösliche Vitamine**

46 Vitamin B₁ und die Kotfresser

49 Vitamin B₂ und der gelbgrüne Schimmer der Molke

52 Vitamin B₃ und die drei D

55 Vitamin B₆ und das prämenstruelle Syndrom

58 Vitamin B₁₂ und die Mikroorganismen

62 Pantothersäure: Überall vorhanden

64 Biotin, Vitamin H, der Hautschmeichler

66 Folsäure und das »Wonderbread«

72 Vitamin C und der böse Scharbock

76 **Begriffe und Fakten, Zusammenhänge und Hintergründe**

76 Vitaminverluste durch äußere Einflüsse

78 Keimlinge: Lebenskraft der Natur

79 Enzyme: Sie verändern, verwandeln, erneuern

81 Der Metabolismus: Werden und Vergehen

82 Linus Pauling und die Vitamin-Megadosen

83 Orthomolekulare Medizin – Institute, Adressen

84 Kindernahrung und die Vitamine

85 Die tägliche Dosis Vitamine in Lebensmitteln

86	Vitamine, Farben und Düfte im Gleichklang
87	Übersicht der bioaktiven Substanzen
89	Hormone, Vitamine und Mineralstoffe im Zusammenspiel
94	Am Anfang war die Lust
95	Rhythmus und Maß wiederfinden
96	Vitaminähnliche Substanzen
98	Mineralstoffe und Spurenelemente
99	Die wichtigsten Aufgaben der Mineralstoffe und Spurenelemente
100	Mineralhaushalt, elektrische Ströme und die Osmose
101	Mineralgehalt in Lebensmitteln
102	Mineralienaufnahme: Was fördert, was hemmt?
103	Calcium gibt Halt und Festigkeit
110	Chlor – wichtig für die Eiweißverdauung
112	Chrom – ein wichtiger Faktor bei Diabetes
113	Eisen und die Kreisläufe des Lebens
119	Fluor und die reaktionsfreudige Familie der Halogene
122	Jod – der Helfer in der Not?
128	Kalium, die pflanzliche Asche
131	Exkurs: Obst, Gemüse und der Wasserhaushalt
132	Dörrobst, ein Mineralienkonzentrat
133	Kobalt und die neckischen Geister
135	Kupfer und die Pigmente für Haut und Haar
136	Magnesium und die Wirkung seiner 300 Enzyme
140	Mangan und die gehärteten Schwerter
141	Molybdän und der Glanz des Bleis
142	Natrium – Grundsubstanz aller Körpersäfte
144	Nickel: Spurenelement und Kontaktallergen
145	Phosphor gibt Festigkeit und Struktur
147	Schwefel und das Element Feuer
150	Selen, das Spurenelement der Mondgöttin Selene
152	Silizium – gesund für Haut und Haare
153	Vanadium und die Fruchtbarkeitsgöttin Vanadis
154	Ohne Zink läuft nichts
156	Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Krankheiten
161	Wir armen Schlucker
164	Stichwortverzeichnis