

# Inhaltsverzeichnis

## TEIL I DIE GEHEIMNISSE DER VITAMINE

### WASSERLÖSLICHE VITAMINE

Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	
Ein Schiffsarzt kommt der Beri-Beri auf die Spur .....	11
<i>Vitamin-B<sub>1</sub>-Nährwert-Tabelle</i> .....	15
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	
Ein halbes Dutzend B-Geschwister .....	18
Vorsicht im Umgang mit Abführmitteln .....	21
Was tun bei Verstopfung? .....	21
<i>Vitamin-B<sub>2</sub>-Nährwert-Tabelle</i> .....	24
Nicotinsäure (Vitamin B <sub>3</sub> )	
Kaffeetrinker sind gut dran .....	27
<i>Nicotinsäure-Nährwert-Tabelle</i> .....	30
Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin)	
Vorsicht mit der Antibabypille .....	33
Hefe heilt die Haut .....	35
<i>Vitamin-B<sub>6</sub>-Nährwert-Tabelle</i> .....	36
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin)	
Wichtiger Baustein für das Blut .....	39
Vitamin B <sub>12</sub> und die Vegetarier .....	40
<i>Vitamin-B<sub>12</sub>-Nährwert-Tabelle</i> .....	41
Orotsäure (Vitamin B <sub>13</sub> )	
Sie möbelt das Gedächtnis auf .....	43
Vitamin B <sub>15</sub> (Pangamsäure)	
Der Superstoff aus Aprikosen .....	44

Vitamin C (Ascorbinsäure)	
Skorbut fürchteten die Seeleute mehr als den	
Klabautermann .....	47
<i>Vitamin-C-Nährwert-Tabelle</i> .....	53
Pantothensäure, Biotin, Folsäure	
Drei Wasserlösliche mit großem Aufgabengebiet .....	55

## FETTLÖSLICHE VITAMINE

Vitamin A (Retinol)	
Biologisches Anti-Krebsmittel? .....	57
<i>Vitamin-A-Nährwert-Tabelle</i> .....	62
<i>Carotin-Nährwert-Tabelle</i> .....	63
Vitamin D (Calciferol)	
Die Rachitis grassiert immer noch .....	65
So wird man braun .....	68
<i>Vitamin-D-Nährwert-Tabelle</i> .....	69
Vitamin E (Tocopherol)	
An Vielseitigkeit nicht zu überbieten .....	70
Vitamin E in der Meinung der Wissenschaft .....	73
<i>Vitamin-E-Nährwert-Tabelle</i> .....	77
Vitamin K (Phyllochinon)	
Medikamente stören die Blutgerinnung .....	79
<i>Vitamin-K-Nährwert-Tabelle</i> .....	82

## TEIL II

# DIE GEHEIMNISSE DER MINERALSTOFFE UND DER SPURENELEMENTE

Verdecktes Krankheitsbild .....	87
---------------------------------	----

### MINERALSTOFFE

#### Natrium

Vorsicht mit dem Salzstreuer .....	91
Beim Schwitzen verliert der Körper Salz .....	94
So ist das mit dem hohen Blutdruck .....	94
Zehn goldene Regeln für Bluthochdruckkranke .....	96
<i>Natrium-Nährwert-Tabelle</i> .....	99

#### Kalium

Wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt .....	102
<i>Kalium-Nährwert-Tabelle</i> .....	105

#### Magnesium

Ein Düngefehler ließ das Vieh verenden .....	108
<i>Magnesium-Nährwert-Tabelle</i> .....	112

#### Calcium

Baustoff für schöne Zähne und starke Knochen .....	115
<i>Calcium-Nährwert-Tabelle</i> .....	118

#### Phosphor

Aggressionen durch Wiener Würstchen? .....	121
Umweltschutz: Nicht zuviel Phosphat ins Wasser! .....	123
<i>Phosphor-Nährwert-Tabelle</i> .....	125

### SPURENELEMENTE

Spurenelemente sind den wenigsten bekannt .....	129
-------------------------------------------------	-----

#### Eisen

Jede zweite Frau braucht Eisen .....	130
Höhenluft kuriert Blutarmut .....	132
<i>Eisen-Nährwert-Tabelle</i> .....	134

Kobalt	
Drei millionstel Gramm halten gesund .....	137
<i>Kobalt-Nährwert-Tabelle</i> .....	140
Kupfer	
Die Körperabwehr wird mobilisiert .....	142
So ist das mit der Muttermilch .....	144
Tragen Sie auch ein Kupferarmband? .....	145
<i>Kupfer-Nährwert-Tabelle</i> .....	147
Zink	
Ein ganz heißes Spurenelement .....	149
Haardiagnose – ein neuer Zweig der Wissenschaft:	
Was Spurenelemente in den Haaren verraten .....	151
<i>Zink-Nährwert-Tabelle</i> .....	154
Mangan	
Wenn die Bauchspeicheldrüse verrückt spielt .....	156
<i>Mangan-Nährwert-Tabelle</i> .....	159
Jod	
Einmal in der Woche: Fisch auf den Tisch! .....	161
<i>Jod-Nährwert-Tabelle</i> .....	164
Fluor	
So werden die Zähne säurefest .....	166
<i>Fluor-Nährwert-Tabelle</i> .....	170
Cadmium, Blei, Quecksilber	
So schützt man sich vor Umweltgift .....	172
Nitrat und Nitrit	
Seit dem Mittelalter kommt Salpeter in die Wurst .....	175

## ANHANG

Nomenklatur der Vitamine .....	179
Hinweise zum Gebrauch der Tabellen .....	180
Quellenverzeichnis .....	182