

Inhalt

EINLEITUNG	6
Ernährung auf dem Prüfstand	
Wie gesund ist unser Essen?	7
Mangel mitten im Überfluss	9
Mikronährstoffe regulieren unseren Stoffwechsel	14
Zurück in die Steinzeit?!	19
Arzneimittel als Mikronährstoffräuber	29
Eine gute Versorgung sicherstellen	32
DIE 10 WICHTIGSTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	34
1. Vitamin D	
Rundum gesund mit der Kraft der Sonne	35
Wofür wir Vitamin D brauchen	35
Der Vitamin-D-Spiegel – Barometer der Gesundheit	39
2. Omega-3-Fettsäuren	
EPA und DHA: Essenziell für die Zellgesundheit	47
Omega-3: Der Schlüssel zur Gesundheit	47
Was sind eigentlich Fettsäuren?	48
Den Bedarf richtig decken	53
3. Folsäure	
Das B-Vitamin für gesunde Zellen	58
Warum wir Folsäure dringend brauchen	58
Folsäure und Folate: Unterschied und täglicher Bedarf	60
4. Magnesium	
Mineral mit erstaunlicher Heilkraft	66
Katalysator und Schutz für die Zellen	66
Wie viel Magnesium braucht der Mensch?	70

5. Selen	
Multitalentiertes Spurenelement	76
Von Antioxidation bis Zellreifung: Selen mischt überall mit	76
Europa: Selenmangelgebiet	80
6. Coenzym Q10 (Ubiquinol/Ubiquinon)	
Der mitochondriale Blockbuster	86
Anheizer im Energiestoffwechsel	86
Coenzym Q10: Antioxidans und Zellregulator	88
7. Eisen	
Spurenelement für ganzheitliche Fitness	95
Eisen facht das innere Feuer an	95
Die tägliche Eisenration	101
8. Vitamin B ₁₂	
Essenzielle Nervennahrung	105
Die Speicher sind oft leer	105
Den Mangel sicher erkennen: Erweiterte Labordiagnostik	110
9. Zink	
Der ultimative Alleskönner	115
Unverzichtbares Spurenelement im Stoffwechsel	115
Zink fehlt uns häufig	118
10. L-Arginin/L-Citrullin	
Schutz für Herz und Gefäße	126
Unverzichtbare Aminosäure mit vielfältigen Aufgaben	126
Gut versorgt mit L-Arginin?	129
Laborparameter	136
Literatur	138
Sachregister	140
Impressum	144