

# Inhalt

Vorwort	11
<b>1 Ist das gesund oder kann das weg?</b>	
<b>10 Fragen und mindestens so viele Antworten</b>	17
Sind Vitamine & Co. Medizin?	19
<i>Verdauung leicht verdaulich</i>	19
<i>Eine Frage des Wertes: der legendäre Tagesbedarf</i>	23
<i>Warum Nahrungsergänzungsmittel</i>	
<i>keine Medikamente sind</i>	29
Alle Jahre wieder: Mit Vitamin C und Zink	
gesund durch die Erkältungssaison?	47
<i>Verlockendes Vitamin C</i>	47
<i>Zauberhaftes Zink</i>	53
<i>Tipps von der Apothekerin: Was sonst noch hilft</i>	55
Das ACE der ewigen Jugend: Forever young und	
faltlose Schönheit dank Antioxidantien?	58
<i>Freie Radikale sind keine Partner mit Niveau</i>	58
<i>OPC und Resveratrol: Na denn prost!</i>	61
<i>Vitamin A und Betacarotin:</i>	
<i>Geht das Häschen in die Apotheke ...</i>	70
<i>Es gibt Hoffnung auf ein langes, gesundes Leben</i>	78
Ist der Vitamin-D-Hype gerechtfertigt?	81
<i>Das Tausendsassa-Vitamin</i>	81
<i>So hoch ist unser Bedarf an Vitamin D tatsächlich</i>	83
<i>Niedrige Vitamin-D-Werte:</i>	
<i>Wer wann warum gefährdet ist</i>	86
<i>Wie das Vitamin D in unseren Körper gelangt</i>	91
<i>Was Vitamin D wirklich kann</i>	96

Herzensangelegenheiten: Können Nahrungs- ergänzungsmittel uns vor einem Infarkt und anderen Gefäßerkrankungen schützen?	99
<i>Hoffnungsträger #1: Antioxidantien zum Schutz unserer Gefäße</i>	101
<i>Hoffnungsträger #2: L-Arginin zur Unterstützung der Blutdruckregulation</i>	105
<i>Hoffnungsträger #3: Omega-3-Fettsäuren gegen gefährliche Blutfette</i>	106
<i>Hoffnungsträger #4: Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> im Kampf gegen Homocystein</i>	115
Machen Vitamine schlau, und bringen Pillen den Pokal?	117
<i>Mythos magische Sportgetränke</i>	118
<i>Antioxidantien für schnellere Regeneration</i>	121
<i>Protein-Booster für Muckis</i>	122
<i>Gehirndoping zum Schlucken</i>	124
Schwanger: Ab jetzt Pillen für zwei?	130
<i>Was Schwangere wirklich brauchen</i>	131
<i>Folsäure: schon vor der Schwangerschaft entscheidend</i>	134
<i>Jod: weil die Schilddrüse die Entwicklung des Kindes bestimmt</i>	135
<i>Eisen: plus 100 Prozent!</i>	136
<i>DHA: Intelligenz zum Essen</i>	137
<i>Zink: Vorsicht bei veganer Ernährung</i>	138
<i>Vitamin B<sub>12</sub>: vor allem für vegan lebende Schwangere</i>	138
<i>Vitamin D: weil es im Bauch schattig ist</i>	139
Vegetarier und Veganer: Verloren ohne Vitamine?	141
<i>Warum Veganer unbedingt Vitamin B<sub>12</sub> in Pillenform brauchen</i>	143
<i>Zink: für Vegetarier und Veganer manchmal Mangelware</i>	145

<i>Weitere potenziell kritische Mikronährstoffe für Vegetarier und Veganer</i>	146
Nahrungsergänzung: Hoffnung im Kampf gegen Krebs?	148
<i>Warum die Ernährung wichtig ist und eine Krebs-Diät Nonsens</i>	149
<i>Wann Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bei Krebserkrankungen sinnvoll sind und wann nicht</i>	155
<i>Aprikosen: im Kern böse</i>	160
Lieber Farmer als Pharma: Ist Superfood supergut?	165
<i>Megatrend Einhorn</i>	165
<i>Superfood: Das steckt wirklich dahinter</i>	167
<i>Gesunde Gelenke mit Kurkuma und Schwefel</i>	168
<i>Der rote Super-Reis</i>	171
<b>2 Geht ein Vitamin in die Apotheke ...</b>	175
Störfall #1: Wenn Arzneimittel Nährstoffe klauen	181
Störfall #2: Der Mikronährstoff stört die Wirkung des Arzneimittels	191
Ihre Apothekerin empfiehlt: Meine Regeln für ein vitamingesundes Leben	195
<b>3 Die wichtigsten Mikronährstoffe im Überblick:</b>	
<b>Das A-b-c der Nahrungsergänzungsmittel</b>	199
Die fettlöslichen Vitamine	203
<i>Vitamin A: Wachstum und Sehvorgang</i>	203
<i>Betacarotin: Antioxidans, Schutz vor freien Radikalen</i>	206
<i>Vitamin D: Knochenbildung, Kalziumstoffwechsel, Immunsystem</i>	209
<i>Vitamin E: Schutz vor freien Radikalen, Antioxidans</i>	212
<i>Vitamin K: Blutgerinnung</i>	215

Die wasserlöslichen Vitamine	218
<i>Vitamin B<sub>1</sub>: Kohlenhydratstoffwechsel, Nerven</i>	218
<i>Vitamin B<sub>2</sub>: Energie für alle Zellen</i>	221
<i>Niacin: Energiestoffwechsel</i>	224
<i>Vitamin B<sub>6</sub>: Eiweißstoffwechsel</i>	227
<i>Biotin: Haut und Haare</i>	230
<i>Folsäure: Schwangerschaft, Blutbildung</i>	233
<i>Vitamin B<sub>12</sub>: Blutbildung, Stoffwechsel</i>	237
<i>Vitamin C: Antioxidans, Immunsystem</i>	240
Mineralstoffe und Spurenelemente	243
<i>Kalzium: starke Knochen</i>	243
<i>Kalium: Elektrolyt Nummer 1</i>	248
<i>Magnesium: Nerven und Muskeln</i>	251
<i>Eisen: das Sauerstofftaxi</i>	255
<i>Jod: Schilddrüsenfunktion</i>	259
<i>Selen: antioxidativer Schutz</i>	262
<i>Zink: Wachstum und Stoffwechsel</i>	265
<b>4 Statistik leicht verdaulich:</b>	
<b>Fallbeispiel mit Fallschirm</b>	269
Meerwasser, Essig oder doch lieber Schwefelsäure?	
Wozu braucht man Kontrollgruppen?	273
Randomisierung oder: Ist der Zufall zufällig wichtig?	277
Für Studien-Trickser ein Dorn im Auge: Verblindung	282
»So täuscht man mit Diagrammen«	286
Ins Netz gegangen? Wie man seriöse	
Gesundheitsinformationen findet	289
Die gesunde Extradosis	295
Register	299