

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Einführung</b> .....	8
Vitalstoffe – ein historischer Überblick .....	8
<b>Ernährung früher und heute</b> .....	11
Die Ernährung unserer Vorfahren ....	11
Unterschiede zwischen der Ernährung früher und heute: .....	13
Grundsätze moderner Ernährung ....	13
Festlegung des Vitalstoffbedarfs.....	15
Vitaminzufuhr in unserer modernen Gesellschaft .....	16
Vitalstoffverluste durch verseuchte und ausgelaugte Böden .....	17
Vitalstoffverluste durch die Weiterverarbeitung .....	18
Vitalstoffverluste durch die Lagerung .....	20
Vitalstoffverluste durch die Zubereitung .....	23
Besondere Ernährungsweisen .....	24
Krankenhaus- und Altersheimnahrung .....	24
Der Konsum von Genussmitteln ...	25
Vegetarische und vegane Ernährung.....	26
Der Verzehr von Superfoods .....	30
Zusammenfassung der aktuellen Vitalstoffsituation .....	30

<b>Synthetische oder natürliche Produkte</b> .....	32
Die verschiedenen Produktarten.....	32
Die synthetischen Präparate .....	32
Naturpräparate .....	33
Mischformen .....	33
Hilfsstoffe .....	33
Die Herstellungsverfahren .....	34
Industrielle Herstellung .....	34
Natürliche Herstellung in Pflanzen .....	34
Die Vorteile einer natürlichen Vitalstoffzufuhr .....	35
Die Nachteile einer synthetischen Vitaminzufuhr.....	36
Unkalkulierbare Nebenwirkungen.....	36
Fachkundige Beratung .....	37
Nutraceuticals (funktionelle Lebensmittel) .....	37
Zusammenfassung.....	38
<b>Körper, Geist und Seele</b> .....	39
Unser Leben im Einklang.....	39
Körper .....	39
Geist .....	40
Seele .....	42
Unsere Nahrung im Einklang.....	43
Der Körper des Nahrungsmittels ...	44
Der Geist des Nahrungsmittels .....	44
Die Seele eines Nahrungsmittels....	45
Körper, Geist und Seele in der Vitalstofftherapie .....	45

<b>Die Bedeutung von Lebensmitteln für unsere Gesundheit</b> .....	47	Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) .....	64
Lebensmittelqualität aus elektrochemischer Sicht.....	47	Karotinoide .....	65
Gesundes und langes Leben durch Elektronen.....	49	Phytosterine.....	66
Redoxpotenzial als Bewertungsmaßstab .....	50	Saponine .....	68
Elektronendefizit der freien Radikale .....	52	Glukosinolate.....	69
Tipps für den Einkauf und die Zubereitung.....	52	Phenolsäure .....	71
Die Bedeutung der Elektrochemie in der Ernährungsszene .....	53	Flavonoide .....	73
<b>Oxidative und antioxidative Systeme</b> .....	54	Terpene .....	76
Wirkungen der Oxidantien auf organische Strukturen .....	55	Phytoöstrogene.....	77
Übersicht der reaktivierten Sauerstoffstufen .....	56	Sulfide.....	78
Quellen innerhalb des menschlichen Körpers .....	56	Protease-Inhibitoren .....	80
Quellen außerhalb des menschlichen Körpers .....	56	Weitere sekundäre Pflanzenstoffe ...	80
Die Überoxidation.....	57	Ballaststoffe .....	81
Scavenger-Radikalfänger-Antioxidantien.....	57	Substanzen in fermentierten Lebensmitteln (hier Milchsäure).....	83
Enzymatische Radikalfänger ....	57	<b>Fettlösliche Vitamine</b> .....	85
Nicht-enzymatische Radikalfänger .....	58	Vitamin A .....	85
Anforderungen an Radikalfänger .....	59	Vitamin D .....	91
Übersicht der Antioxidantien .....	59	Vitamin E (Tocopherol) .....	95
<b>Bioaktive Substanzen (BAS)</b> .....	62	Vitamin K .....	103
Einführung.....	62	<b>Wasserlösliche Vitamine</b> .....	105
Gesundheitliche Relevanz bioaktiver Substanzen.....	62	Vitamin C .....	105
		Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) .....	117
		Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....	122
		Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin).....	126
		Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) .....	129
		Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin) .....	133
		Vitamin B <sub>9</sub> (Folsäure).....	136
		Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin).....	140
		Vitamin B <sub>15</sub> (Pangamsäure) .....	145
		Biotin (Vitamin H) .....	146
		<b>Vitainoide</b> .....	150
		Coenzym Q <sub>10</sub> (Ubichinon).....	150
		Karnitin .....	153
		α-Liponsäure .....	155
		Weitere Vitainoide.....	156

<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b> .....	158	<b>Nachwort</b> .....	220
Natrium (Na) .....	159	<b>Index</b> .....	222
Kalium (K) .....	161	<b>Literatur</b> .....	225
Kalzium (Ca) .....	164	<b>Über die Autoren</b> .....	232
Magnesium (Mg) .....	169	<b>Danksagung</b> .....	232
Chlor, Chlorid (Cl) .....	173	<b>Bildnachweis</b> .....	232
Phosphat, Phosphor (P).....	173		
Schwefel (S).....	175		
Chrom (Cr) .....	176		
Eisen (Fe).....	177		
Jod (I).....	181		
Kobalt (Co) .....	185		
Kupfer (Cu) .....	186		
Mangan (Mn).....	188		
Molybdän (Mo) .....	189		
Selen (Se) .....	190		
Zink (Zn) .....	194		
Nickel (Ni).....	198		
Fluor (F).....	199		
Vanadium (V) .....	200		
<b>Aminosäuren</b> .....	202		
Isoleucin, Leucin und Valin .....	203		
Lysin.....	204		
Methionin .....	205		
Phenylalanin .....	207		
Threonin.....	208		
Tryptophan .....	209		
Weitere Aminosäuren .....	210		
<b>Lipide und Fettsäuren</b> .....	211		
Fettsäuren .....	211		
Gesättigte Fettsäuren .....	212		
Einfach ungesättigte Fettsäuren ..	213		
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	213		
Einfache Lipide.....	218		
Komplexe Lipide .....	218		
Isoprenderivate.....	219		