

# INHALT

## 9 VORWORT

### TEIL 1

#### DIE KOMPLEXE WELT DER VITALSTOFFE

##### 13 EINLEITUNG

##### 14 SIND WIR AUSREICHEND MIT VITALSTOFFEN VERSORGT?

Vitalstoffarme Böden? 14

Anbau und Vitalstofftertrag 16

Transport und Lagerung 17

Tatort Fabrik und Küche – wie Vitalstoffe  
aus den Lebensmitteln verloren gehen 19

Ausgewogene Ernährung – gewusst wie! 21

##### 23 LEBENSMITTEL BEWUSST EINKAUFEN

Was kommt auf den Tisch? 23

Vorsicht vor Schadstoffen – Rückstände von  
Pflanzenschutzmitteln 24

##### 28 WIE GELANGEN VITALSTOFFE IN DEN KÖRPER?

Verdauung und Resorption 28

Aufnahme der Makronährstoffe 29

Aufnahme der Mikronährstoffe 30

Gesunder Darm – optimierte Verwertung 34

##### 38 VORSICHT VOR VITALSTOFFFRÄUBERN

Ernährung und Genussmittel 38

Schwermetallbelastungen 39

Erhöhter Verbrauch durch oxidativen Stress 40

Heilung und Genesung kosten nicht nur Energie 41

Chronische Erkrankungen 43

Medikamente stören den Nährstoffhaushalt 43

45	NAHRUNGSERGÄNZUNG UND ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN	
	Nahrungsergänzungsmittel einsetzen	46
	Blutanalysen und therapeutische Beratung	47
	Dosierung in der orthomolekularen Medizin	48
50	DIE WICHTIGSTEN VITALSTOFFE	
	Vitamine	51
	Mineralstoffe und Spurenelemente	74
	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – Omega-3-Fettsäuren	89
	Aminosäuren	95
	Sekundäre Pflanzenstoffe	99

## TEIL 2

### VITALSTOFFLIEFERANTEN AUS DER NATUR VOM APFEL BIS ZUR ZWIEBEL

	APFEL – Der Doktor für die Hosentasche	108
	APRIKOSE – Süße Vitalstoffträgerin	111
	AUBERGINE – Der Kaviar des kleinen Mannes	113
	BLATTSALAT – Schlaffördernde Bitterstoffe aus dem Balkonkasten	116
	BORRETSCH – Bereichert Küche und Auge	120
	BRENNNESSEL – Superkraut am Wegesrand	123
	BROKKOLI – Krebsfeind und Hormonregulator	126
	CASHEW-KERNE – Mehr als ein gesunder Knabberspaß	129
	CHAMPIGNONS – Powerproteine mit wenig Kalorien	131
	DICKE BOHNEN – Kostbare Leibspeise der Armen	135
	DILL – Multifunktionales Gurkenkraut	138
	ERBSEN – Grüne Perlen, nicht nur für Prinzessinnen	140
	ERDBEERE – Süße Verführung ohne Reue	143
	FENCHEL – Vielfältiger Doldenblütler mit frischem Geschmack	146
	GURKE – Erfrischung mit Basenüberschuss	150
	HIMBEERE – Krebsfeindliches Sommerfrüchtchen	153
	HIRSE – Basisches Schönheitsgetreide	156

JOHANNISBEERE - Großes Gesundheitspotenzial	159
auf kleinstem Raum	
KAPUZINERKRESSE - Pflanzliches Breitband-	
antibiotikum mit Mehrwert	162
KAROTTE - Gemüse für ein ganzes Leben	165
KICHERERBSE - Gesunde Eiweißbombschen	169
KOHLRABI - Kleiner Kohl ganz groß	171
KÜRBIS - Karotinoidreiche Riesenbeere	174
LÖWENZAHN - Die reinigende Kurpflanze	177
MANDEL - Nährstoffdichte Glücks- und Gesundheits-	
bringerin	179
MINZE - Schmackhaftes Vitalitätswunder	182
PAPRIKA - Rote Schote mit Vitamin-C-Rekord	185
QUINOA - Power-Pseudogetreide mit Vitalstoff-	
höchstwerten	187
RADIESCHEN - Scharfes Knöllchen für den Stoff-	
wechsel	191
ROTE BETE - Bunter Gefäßschutz aus der Küche	194
SELLERIE - Aromatische Knolle mit vielen Vorzügen	197
TOMATE - Medizinisch wertvolles Snackgemüse	200
WEISSKOHL - Universalgenialer Arzt der Armen	203
WILDHEIDELBEERE - Heimische Superbeere	
mit besonderer Heilkraft	208
ZUCCHINI - Lieblingsgemüse für die ganze Familie	212
ZWIEBEL - Bringt Angreifer zum Weinen	215

### TEIL 3

#### VITALSTOFFE FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE

221	VITALSTOFFE FÜR STRESSGEPLAGTE
	Was ist Stress? 221
	Folgen von Stress 222
	Welche Vitalstoffe werden benötigt? 222
	Sinnvolle Ergänzung 225
226	VITALSTOFFE FÜR SPORTBEGEISTERTE
	Sport ist gesund 226

	Ernährung und Sport	228
	Welche Vitalstoffe werden benötigt?	228
	Sinnvolle Ergänzung	231
234	VITALSTOFFE FÜR KINDERWUNSCHPAARE	
	Babyglück ist nicht selbstverständlich	234
	Die Familienplanung vorbereiten	235
	Vitalstoffe für Spermienbildung, Eizellreifung und Empfängnis	236
	Sinnvolle Ergänzung	239
241	VITALSTOFFE ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS	
	Die Abwehrsysteme unseres Körpers	241
	Nur ein gesundes Immunsystem bietet Schutz	242
	Vitalstoffe für starke und kompetente Immunantworten	244
	Sinnvolle Ergänzung	247
249	VITALSTOFFE ALS ENTZÜNDUNGSBREMSE	
	Gesunde Entzündungsreaktion	249
	Chronische und stille Entzündungen	249
	Vitalstoffe gegen Entzündungen	251
	Sinnvolle Ergänzung	253
256	VITALSTOFFE ALS STOFFWECHSELTURBO	
	Wunderwerk Stoffwechsel	256
	Vermeidbare Stoffwechselstörungen	257
	Vitalstoffe für den Stoffwechsel	259
	Sinnvolle Ergänzung	261
264	BLEIBEN SIE GESUND MIT VITALSTOFFEN	
267	QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE HINWEISE	
271	BEZUGSADRESSEN	
273	DIE AUTORIN	
274	STICHWORTVERZEICHNIS	