

Risikofaktor Vitaminmangel

A. Jopp

HAUG

Karl F. Haug Verlag • Heidelberg

Inhalt

Einleitung.	11
Die Funktion von Vitaminen und Mineralien...	15
Der Mensch als biochemische Fabrik.	15
Vitamine - Biokatalysatoren für einen aktiven Stoffwechsel.	15
Mineralien und Spurenelemente - Haupt- bestandteile aller stoffwechselaktiven Enzyme . . .	17
Vitamine als Antioxidanzien - Schutz für die Zellen.	18
Schäden durch Freie Radikale - Bombardierung der Schaltzentralen der Zellen.	20
Bluttest - Die Schäden an den Zellen lassen sich messen.	22
Spurenelemente - Bestandteile körpereigener antioxidativer Enzyme.	23
Optimale Versorgung mit Mikronährstoffen...	24
Die wirkliche Langzeitversicherungspolice für Ihre Gesundheit.	24
Die Gesetzgebung der USA zur Erhaltung der Gesundheit.	24
Vorbeugung statt Symptom-Medizin.	26
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	27
Mikronährstoffmangel als Hauptrisikofaktor der Todesursache Nr. 1.	27
Antioxidanzienmangel und Herz-Kreislauf- Erkrankungen.	28

Inhalt

Antioxidanzien verringern Herz-Kreislauf- Erkrankungen um 40 %	29
Selenmangel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
Vitamin B ₉ verringert Homocystein.	31
Magnesium senkt den Blutdruck	32
Todesursache Nr. 2: Krebs	33
Antioxidanzien senken die Krebsrate um die Hälfte.	33
Antioxidanzien zur Senkung des Krebsrisikos ...	33
Spurenelemente verringern die Wahr- scheinlichkeit der Krebsentstehung.	34
Todesursache Nr. 3: Diabetes mellitus	36
Mikronährstoffe verringern Folgeerscheinungen ...	36
Beeinflussung der Insulinresistenz durch Mikronährstoffe.	36
Antioxidanzien vermindern Gefäßschäden.	37
Ein schlagkräftiges Immunsystem	38
Optimale Unterstützung durch Mikronährstoffe ...	38
Immunsystem - Der tägliche Abwehrkampf.	38
Vitamin C gegen Erkältungen.	39
Immunstimulation mit Vitaminen.	40
Ein optimierter Stoffwechsel	42
Psychische Stabilität und höhere Leistungsfähigkeit	42
Nervenkostüm und Emotionen sind abhängig von Mikronährstoffen.	42

Geringe Leistungsfähigkeit durch Mikro- nährstoffmangel.	43
Mikronährstoffmangel - kein Einzelfall	45
Hoher Mikronährstoffmangel in der Bevölkerung ..	46
Ernährungsexperten nehmen Mikronährstoffe . .	47
Zusammenhang zwischen Vitaminmangel und Mangelsymptomen.	48
Gründe des Mikronährstoffmangels.	50
Paradox der Industriegesellschaft	50
Veränderte Zusammensetzung der Nahrung und Mikronährstoffmangel.	50
Ausgelaugte Böden und Einsatz von Chemikalien.	54
Lagerung und Transport zerstören Mikro- nährstoffe.	55
Verarbeitung von Lebensmitteln.	56
Mikronährstoffverlust durch veränderte Eßgewohnheiten.	58
Die Mikronährstoffzufuhr der Steinzeitfrau „Lucy“ als Leitbild.	59
Der Mythos von der „abwechslungsreichen Ernährung“.	60
DGE-Zufuhrempfehlungen	61
Aus der Steinzeit der Vitaminforschung.	61
Das Jojo-Spiel der politischen Zufuhr- empfehlungen.	62
Antiquierte Vorstellungen über Vitaminmangel .	64

Stadien und Folgen des Mikronährstoffmangels.	66
Die sechs Stadien des Mangels an Mikronährstoffen.	66
Stadium 1 und 2: Entleerung der Gewebe- und Knochen- speicher.	66
Stadium 3 und 4: Mangelsymptome - Verlangsamter Stoffwechsel und Anhäufung von Schädigungen.	67
Stadium 5: Funktionelle Störungen - Behandlungs- bedürftige Symptome.	68
Stadium 6: Pathologische Störungen - Nicht umkehrbare Schäden.	68
Mikronährstoffblutwerte.	70
Tunen der Blutwerte ist möglich.	70
Unterschiedliche Blutspiegel bei Gesunden und Kranken.	70
Vorsicht bei Normwerten für Mikronährstoffe im Blut.	71
Tunen mit Mikronährstoffen.	71
Die Verhinderung von Mangelerscheinungen ist zuwenig.	73
Immunsystem und optimale Mikronährstoff- zufuhr.	74
Langzeitschutz durch Antioxidanzien.	75

Erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen.	82
Lebensweise, Krankheiten, Schadstoffbelastung ...	82
Risikogruppen mit erhöhtem Mikronährstoff- bedarf.	83
Bindung von Schadstoffen durch Mineralien und Spurenelemente.	95
Fazit: 80 % der deutschen Bevölkerung sind Teil mehrerer Risikogruppen.	96
Das Mikronährstoffprogramm.	97
Sicherheit und Dosierungen.	97
Fett- und wasserlösliche Vitamine.	97
Mineralien und Spurenelemente.	98
Optimale Zufuhr.	98
Obere und untere Grenzen für eine sichere Dosierung.	99
Unsinn von Milligramm-genauen Zufuhr- empfehlungen.	101
Der sichere Zufuhrrahmen für individuelle Dosierungen.	102
Die Qual der Wahl.	103
Mikronährstoffe ja, aber welche?	103
Höherdosierte Vitamine sind in Deutschland Arzneimittel.	103
Der deutsche Verbraucher ist ohne Rechte.	104
Bilanzierte Diät - Einzige Möglichkeit für höherdosierte Produkte.	105
Mikronährstoffe arbeiten zusammen.	106

Inhalt

Packungsbeilage - Keine Informationen zur Wirkung von Vitaminen.	106
Sicherheit von Mikronährstoffen.	107
Anhang.	108
Labornachweis.	108
Verzeichnis der Maßeinheiten.	109
Glossar.	110
Quellenangaben.	113
Abbildungsnachweis.	120
Stichwortverzeichnis.	121
Überblick Mikronährstoffe.	124
Vitamine.	124
Mineralien/Spurenelemente.	128