

# Petra Wenzel

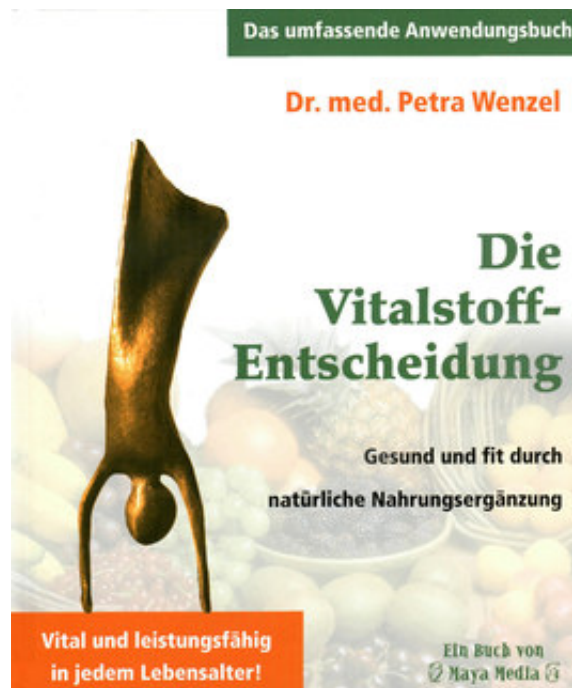
## Die Vitalstoff-Entscheidung

Leseprobe

[Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

von [Petra Wenzel](#)

Herausgeber: Mayamedia Verlag



<http://www.unimedica.de/b18947>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## **Inhalt**

**Vorwort:** Gesund sein und bleiben 9

**Einleitung** 13

### **Erster Teil:**

**Vitalstoffe - das A und O für unsere Gesundheit** 19

Funktion von Vitalstoffen 19

*Vitamine* 19

*Mineralien und Spurenelemente* 20

Vitalstoffmangel 21

*Ursachen* 21

*Folgen eines Vitalstoffmangels* 23

*Diagnose eines Vitalstoffmangels* 24

Bedarf, Dosierung und Sicherheit von Vitalstoffen 26

Kriterien für eine hochwertige Basisversorgung 28

Häufig gestellte Fragen und Antworten 32

### **Zweiter Teil:**

**Vitalstoffe im Porträt** 39

Vitamine & Co. 40

*Vitamin A/Retinol und Karotinoide* 40

*Vitamin D/Calciferole* 42

*Vitamin E/Tocopherol und Tocotrienole* 43

*Vitamin K/Phyllochinon und Menachinon* 45

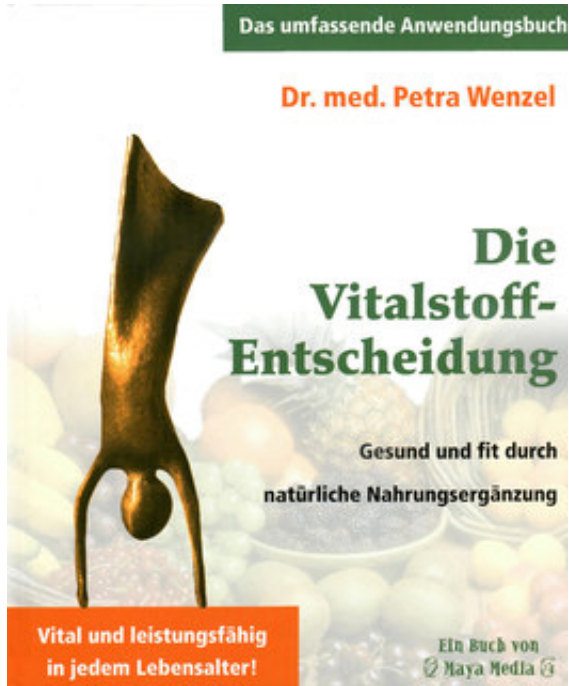
*B-Vitamin-Komplex* 46

*Vitamin C* 48

**Mineralien und Spurenelemente 50***Natrium 50**Kalium 51**Kalzium 52**Magnesium 54**Phosphor 55**Eisen 56**Chrom 56**Jod 57**Kupfer 58**Mangan 58**Molybdän 59**Selen 60**Zink 61**Fluorid 62**Schwefel/MSM 63***Bioaktive Substanzen 66***OPC (»Vitamin P«) 69**Coenzym Q10 73**Enzyme 76**Pro- und Präbiotika 79**Lipide und Fettsäuren 82**Proteine und Aminosäuren 87**Arginin 90***Dritter Teil:****Grundkonzepte zum gezielten Einsatz  
von Vitalstoffen 93***Oxidativer Stress 93*

<i>Freie Radikale</i>	93
<i>Antioxidanzien</i>	96
<b>Kinder und Jugendliche</b>	97
<b>Schwangerschaft und Stillzeit</b>	99
»Happy Aging«	107
Arzneimittel und Vitalstoffe	111
<b>Herz-Kreislauf-System</b>	114
<i>Arteriosklerose und koronare Herzkrankheit</i>	115
<i>Bluthochdruck</i>	120
<i>Krampfadern</i>	124
<i>Herzinsuffizienz</i>	126
Ernährung und Stoffwechsel	128
<i>Diabetes</i>	132
<i>Übergewicht</i>	133
<i>Übersäuerung</i>	137
<b>Verdauungstrakt</b>	139
<i>Sodbrennen</i>	140
<i>Magenschleimhautentzündung und Magengeschwür</i>	141
<i>Entzündliche Darmerkrankungen</i>	143
<b>Nervensystem</b>	144
<i>Burnout und Depression</i>	144
<i>Hyperaktivität</i>	146
<i>Schmerzen</i>	148
<i>Multiple Sklerose (MS)</i>	150
<b>Top-Abwehrkräfte</b>	153
<i>Allergien</i>	153
<i>Entgiftung bei extremer Leberbelastung</i>	154
<b>Bewegungsapparat</b>	155
<i>Arthrose</i>	155

<i>Arthritis und Rheuma</i>	157
<i>Osteoporose</i>	159
Augen	161
<i>Grauer Star und Makuladegeneration</i>	161
<i>Grüner Star</i>	163
Haut, Haare und Nägel	164
Lunge und Atemwege	165
<i>Bronchitis und Asthma</i>	166
<i>Lungenentzündung</i>	168
Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen	170
<i>Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung</i>	170
<i>Ohrentzündung</i>	171
<i>Hörsturz und Tinnitus</i>	173
Fruchtbarkeit	175
Anhang	177
Bezugsquellen und Finanzierung von Vitalstoffprodukten	177
<i>Ablehnung der Kostenübernahme durch die</i>	
<i>Krankenversicherung ist verfassungswidrig</i>	179
Literatur	180
<i>Fachbücher zum Thema</i>	480
<i>Allgemeine Literatur</i>	480
Einnahmeempfehlungen für Nährstoffe	182
Checkliste zur Qualität	
von Nahrungsergänzungsprodukten	183
Checkliste zum Preisvergleich	
von Nahrungsergänzungsprodukten	184
Abkürzungsverzeichnis	184



Petra Wenzel

## [Die Vitalstoff-Entscheidung](#)

Gesund und fit durch natürliche  
Nahrungsergänzung

184 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)