

Petra Wenzel

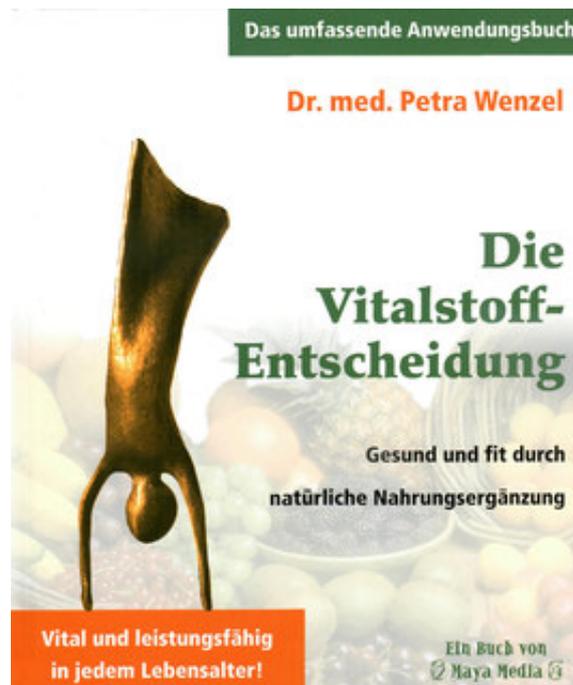
Die Vitalstoff-Entscheidung

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

<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

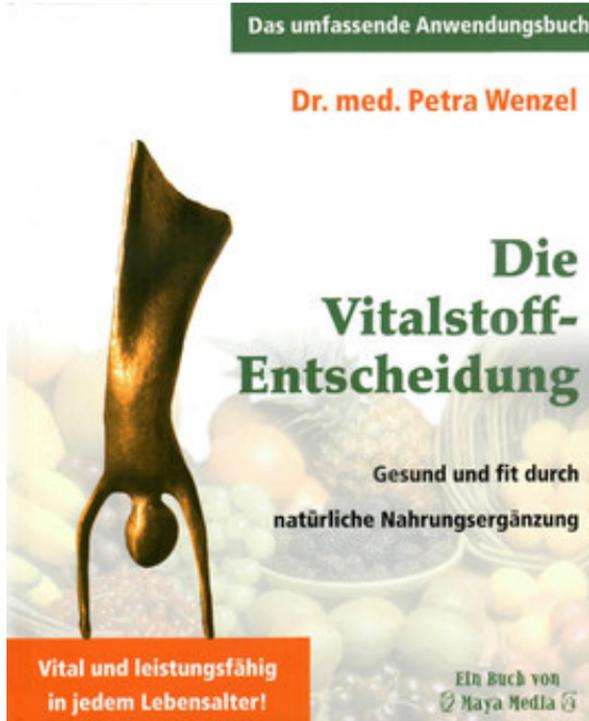
B-Vitamin-Komplex 46

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
Kinder und Jugendliche	97
Schwangerschaft und Stillzeit	99
»Happy Aging«	107
Arzneimittel und Vitalstoffe	111
Herz-Kreislauf-System	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
Verdauungstrakt	139
<i>Sodbrennen</i>	140
<i>Magenschleimhautentzündung und Magengeschwür</i>	141
<i>Entzündliche Darmerkrankungen</i>	143
Nervensystem	144
<i>Burnout und Depression</i>	144
<i>Hyperaktivität</i>	146
<i>Schmerzen</i>	148
<i>Multiple Sklerose (MS)</i>	150
Top-Abwehrkräfte	153
<i>Allergien</i>	153
<i>Entgiftung bei extremer Leberbelastung</i>	154
Bewegungsapparat	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

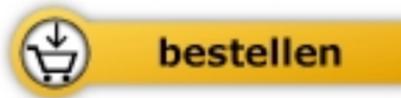


Petra Wenzel

[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