

Dr. Michaela Döll
Dr. Hardy Walle

Vitalstoffe von A bis Z

Gesund und fit mit
wertvollen Vitaminen,
Mineralstoffen und
Spurenelementen

HERBiG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vitalstoffe – einen Mangel kann sich der Körper nicht leisten	9
Vitalstoffe von A bis Z	15
A wie Acerola und Vitamin A	17
Acerola – »Vitamin-C-Bombe« aus den Tropen	17
Vitamin A und seine Vorstufe Betacarotin – Multitalente in Sachen »Schutz«	20
B wie B-Vitamine, Biotin, Ballaststoffe und basische Mineralstoffe	29
Vitamin B ₁ – Power für Gehirn und Nerven	30
Vitamin B ₂ – Energieschub für mehr Leistung	35
Vitamin B ₃ – Brain- und Skinfood	40
Vitamin B ₅ – das »Rad im Getriebe« des Fett- und Hormonstoffwechsels	45
Vitamin B ₆ – Treibstoff für das »Nervenkostüm«	50
Vitamin B ₁₂ – Booster für Wachstum und Blutbildung	55
Folsäure – Wachstumsvitamin der ersten Stunde	60
Biotin – starker Partner für Haut, Haare und Nägel	68
Ballaststoffe – alles andere als überflüssiger »Ballast«	73
Basische Mineralstoffe – wertvolle Hilfe bei Übersäuerung	77
C wie Vitamin C	84
Vitamin C – Tausendsassa mit vielen Funktionen	84
D wie Vitamin D	93
Vitamin D – weit mehr als nur ein »Knochenvitamin«	93
E wie Vitamin E	100
Vitamin E – fettlöslicher Schutzschirm für Zellen, Blutgefäße und Nerven	100

K wie Vitamin K	106
Vitamin K – unverzichtbarer Blutungsstiller	106
L wie Lachsöl und L-Lysin	111
Lachsöl – natürlicher Herzschutz und »Brainbooster«	111
L-Lysin – damit geht es Viren »an den Kragen«	117
M wie Mineralstoffe	120
Kalzium – Knochenbaustoff und Pulsgeber für die Reizübertragung	120
Magnesium – Herzmineral und »Stressschirmchen«	127
P wie Pflanzenextrakte und Pro- und Prebiotika	133
Grünteextrakt – für die Gesundheit und »die schlanke Linie«	133
Isoflavone – für einen »hitzefreien« Wechsel	135
Nachtkerzenöl – Schönheit, die von innen kommt	137
Pro- und Prebiotika – Hilfe für den gestressten Darm	140
S wie Spurenelemente	146
Chrom, Fluor, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen:	
Geringe Konzentrationen im Körper mit großer Wirkung	146
V wie Vitaminoide – Coenzym Q10 und L-Carnitin	152
Coenzym Q10 – Powerstoff für Herz, Energie und Leistung	152
L-Carnitin – Stoffwechselaktivator und natürlicher Schlankmacher	158
Z wie Zink	163
Zink – Schönheit, Vitalität und vor allem Power für die körpereigene Abwehr	163
Zu guter Letzt: Statt Reparatur lieber Vorsorge	169
Anhang	171



Vorwort

Vitalstoffe sind im wahrsten Sinn des Wortes »in aller Munde«. Wer sich für Gesundheit, Fitness und Anti-Aging interessiert, trifft im Zuge seiner Recherchen und Bemühungen um das »Gewusst wie« immer wieder auf Mikronährstoffe, z. B. bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe, die wichtige Funktionen im menschlichen Körper zu erfüllen haben und demzufolge unverzichtbar für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit sind. Im Zuge dieses Bewusstseins bemüht sich der eine oder andere um eine gesunde Ernährung. Aber wie sieht eine solche tatsächlich aus? Genügt es wirklich, täglich einen Apfel zu essen? Welche Rolle spielen die Vitalstoffe nun tatsächlich und welcher Bedarf besteht konkret – in Abhängigkeit von den ganz persönlichen Faktoren? Gibt es in der heutigen Zeit wirklich keine Mangelzustände und wenn doch, woran erkennt man diese? Was hat es mit der »Orthomolekularen Medizin« auf sich?

Diese Fragen beantworten wir in den folgenden Abschnitten dieses Buches, wobei wir die interessantesten Mikronährstoffe alphabetisch abhandeln und dem Leser somit auch eine zielgerichtete Nachschlagemöglichkeit bieten. Des Weiteren haben wir uns darum bemüht, auch auf die erhöhten Bedarfszustände bei bestehenden Erkrankungen oder der Anwendung von Medikamenten einzugehen, denn in diesen Fällen ist eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen besonders wichtig. Ebenso legen wir Kriterien dar, die bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln berücksichtigt werden sollten.

Vielleicht machen Sie persönlich ja alles richtig oder – andere Möglichkeit – Sie erkennen Ihr persönliches »Risikoprofil« zur Ausbildung eines Mangels wieder. In jedem Fall, so hoffen wir, können Sie von diesem Buchinhalt profitieren. Und denken Sie daran: Der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates (460–370 v. Chr.), riet schon damals: »Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.«

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen bereichernde, informative Lese-
stunden!

Dr. Michaela Döll

Dr. Hardy Walle

