

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
1. Der Körper braucht Mikronährstoffe	1
2. Mikronährstoffmangel	6
3. Magnesium	10
4. Calcium	15
5. Kalium	19
6. Magnesium und Kalium bestimmen den Säure-Basen-Haushalt	22
7. Natrium	25
8. Die Spurenelemente Chrom, Kupfer, Mangan, Bor und Vanadium ..	27
9. Jod	29
10. Eisen	31
11. Selen	34
12. Zink	36
13. Zink und Vitamin C	40
14. Die B-Vitamine	43
15. Vitamin C	64
Fettlösliche Vitamine	
16. Vitamin A und Carotinoide	68
17. Vitamin D	72
18. Schwanger? Vitamin D und Magnesium nicht vergessen	77
19. Vitamin E	81
20. Vitamin K	84
21. Die Vitaminoide – L-Carnitin und Coenzym Q ₁₀	88
22. α -Liponsäure	93
23. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	95
24. Aminosäuren	100
25. Chondroprotektiva	106
Literatur	110
Abbildungsnachweis	111
Anhang 1: Interaktionen mit Arzneimitteln	112
Anhang 2: Mikronährstoff-Fragen zur Lernerfolgskontrolle	118
Der Autor	127