

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung: Hundert Jahre Diskussion	8
Vitamin A (Retinol) Wachstum, Differenzierung, Sehvorgang	13
Provitamin A (β-Carotin) Veganer im Fokus	17
Vitamin B₁ (Thiamin) Essenzielles Coenzym	20
Vitamin B₂ (Riboflavin) Baustein von FMN und FAD	24
Niacin (Nicotinsäure / Vitamin B₃) Das Anti-Pellagra-Vitamin	27
Vitamin B₆ (Pyridoxin) Cofaktor vieler Enzyme	31
Biotin (Vitamin B₇) Das Haut- und Haar-Vitamin	35
Folsäure (Vitamin B₉) Besonders wichtig für die Schwangerschaft	38
Vitamin B₁₂ (Cobalamin) Mangel oft unterschätzt	42
Vitamin C (Ascorbinsäure) Antioxidans und Redoxpartner	47
Vitamin D (Colecalciferol) Supplementation für alle?	51
Vitamin E (Tocopherol) Antioxidative Schutzfaktoren	57
Vitamin K (Phyllochinon) Das Koagulationsvitamin	61
Calcium Für starke Knochen	65
Kalium Das wichtigste intrazelluläre Kation	69
Magnesium Cofaktor vieler Enzyme	72
Eisen Entscheidend für den Sauerstoff-Transport	75
Iod Für eine normale Schilddrüsenfunktion	79
Selen Schützendes Antioxidans	83
Zink Wichtig für Stoffwechsel und Wachstum	88
Die Autoren	91
Quellennachweis	93