Inhalt

6 **Vorwort**

Vitamine sind Leben

12 **Was heißt »Vitamin«?**
12 »Vita« ist Leben
17 **Vitamine als Politikum**
18 Bausteine für Ihre Gesundheit
22 Woher Vitamine kommen
30 **Warum der Körper Vitamine braucht**
30 So wirken Vitamine
42 Wenn Vitamine fehlen
46 Risikofaktoren Stress und Co.
48 Die wichtigsten Risikogruppen
55 So finden Sie heraus, was Sie brauchen

Streitfall Vitamine

60 **Vitamine unter der Lupe**
61 Die wichtigsten Studientypen in der Medizin
64 Wie Vitaminforschung funktioniert
65 Ernährungsprotokoll: »Und wie war Ihr Frühstück?«
68 Streitfall RDA
70 Messung: Der genaue Blick ins Blut
72 **Warum ich die meisten Vitaminstudien für Schrott halte**
72 Messung im Blut? Fehlanzeige.
73 Einmal fragen reicht doch! Leider nicht.
74 Gefährliches Testen von Einzelvitaminen
76 Unsinniges Testen zu niedriger Dosen
78 Metastudien: Auf die Auswahl kommt es an
79 **Verdrehte Fakten aus seriösen Studien**
83 **Wenn fünf sich streiten ... ist der Verbraucher ratlos**
84 1. Fall: Die Pharmaindustrie macht mobil gegen Vitamine
87 2. Fall: Die Chemieindustrie wirbt für Vitamine

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1034161423

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

90 3. Fall: Romantiker werben für »natürliche« Vitamine
91 4. Fall: Medien machen mobil gegen Vitamine
92 5. Fall: Behörden machen Vitaminpolitik
92 **Die wichtigsten Player in Deutschland**
97 **Fallbeispiel *Der Spiegel***
97 Wie er argumentiert und warum das falsch ist
112 **Das Geschäft mit der Hoffnung**
113 Technikangst versus neue Erkenntnisse
115 Möhre oder Pille?
118 Ein lukrativer Markt
120 Hoffen auf Schutz und Heilung
122 Vorsicht vor unsicheren Mitteln!

Wir brauchen sie doch!

126 **Besser leben mit B-Vitaminen**
128 Vitamin B_1: Thiamin
132 Vitamin B_2: Riboflavin
136 Vitamin B_3: Niacin
142 Vitamin B_5: Pantothensäure
145 Vitamin B_6: Pyridoxin
150 Vitamin B_7: Biotin
153 Vitamin B_9: Folsäure
161 Vitamin B_{12}: Cobalamin
165 **Die Zellschützer: Antioxidantien**
166 Vitamin C: Ascorbinsäure
185 Vitamin E: Tocopherol
200 **Die Aufbauer: Vitamine A, D und K**
201 Vitamin A: Retinol und Beta-Carotin
213 Vitamin D: Calciferol
229 Vitamin K: Phyllochinon
234 **Vitamine schenken Leben**
234 Wir sind aus der Balance geraten
236 **Mangel – sind Sie betroffen?**
241 Multiwirkung durch Multivitamine
243 **Vitamin-Irrtümer – und was richtig ist**
248 Eine positive Bilanz

249 **Literatur**
253 **Register**