

Inhaltsverzeichnis

„Nahrungsmangel“ in Mitteleuropa?... 7	Pantothensäure38
Zur Geschichte der menschlichen Ernährung 10	Vitamin C39
„Glanz und Elend“ unserer heutigen Ernährung 12	Folsäure40
Die Geschichte der Medizin beweist es: Ursache vieler Krankheiten ist eine mangelhafte Ernährung 14	Niacin41
Ernährung in Theorie und Praxis 17	Vitaminähnliche Stoffe
Kinderernährung: Mangel im Wohlstand 19	Carnitin.....42
Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!20	Ubichinon/Q 1043
Gesundheitslehre in der Schule 20	Orotsäure43
Wie sollen wir uns ernähren? 23	α -Liponsäure43
Wirkstoff-Tabellen26	Glutathion44
Vitamine28	Myo-Inosit44
Fettlösliche Vitamine	Cholin.....44
Vitamin A29	Ungesättigte Fettsäuren45
Provitamin β -Carotin30	Mineralstoffe und
Vitamin D31	Spurenelemente46
Vitamin E32	Natrium.....47
Vitamin K33	Chlorid48
Wasserlösliche Vitamine	Kalium48
Vitamin B ₁34	Calcium.....49
Vitamin B ₂35	Phosphor50
Vitamin B ₆36	Magnesium51
Vitamin B ₁₂37	Zink52
Biotin38	Chrom53
	Cobalt.....54
	Fluorid54
	Eisen.....55
	Jod56
	Vanadium57
	Kupfer57
	Zinn57
	Schwefel58