

DIE WICHTIGSTEN
NAHRUNGS
ERGÄNZUNGSMITTEL

Uwe Gröber

DIE WICHTIGSTEN
NAHRUNGS
ERGÄNZUNGSMITTEL

Das Plus für Ihre Gesundheit

südwest

Inhalt

EINLEITUNG	6
Ernährung auf dem Prüfstand	
Wie gesund ist unser Essen?	7
Mangel mitten im Überfluss	9
Mikronährstoffe regulieren unseren Stoffwechsel	14
Zurück in die Steinzeit?!	19
Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber	29
Eine gute Versorgung sicherstellen	32
DIE 10 WICHTIGSTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	34
1. Vitamin D	
Rundum gesund mit der Kraft der Sonne	35
Wofür wir Vitamin D brauchen	35
Der Vitamin-D-Spiegel – Barometer der Gesundheit	39
2. Omega-3-Fettsäuren	
EPA und DHA: Essenziell für die Zellgesundheit	47
Omega-3: Der Schlüssel zur Gesundheit	47
Was sind eigentlich Fettsäuren?	48
Den Bedarf richtig decken	53
3. Folsäure	
Das B-Vitamin für gesunde Zellen	58
Warum wir Folsäure dringend brauchen	58
Folsäure und Folate: Unterschied und täglicher Bedarf	60
4. Magnesium	
Mineral mit erstaunlicher Heilkraft	66
Katalysator und Schutz für die Zellen	66
Wie viel Magnesium braucht der Mensch?	70
5. Selen	
Multitalentiertes Spurenelement	76
Von Antioxidation bis Zellreifung: Selen mischt überall mit	76
Europa: Selenmangelgebiet	80