

Earl Mindell

die neue  
**vitamin**  
bibel

**Vitamine –  
Bausteine für ein gesundes,  
langes Leben**

Aus dem Amerikanischen von  
Jutta Hein, Hanna R. Müller und  
Barbara Radke

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Alle Angaben in diesem Buch beruhen auf dem neuesten Stand von Wissenschaft und Forschung. Grundsätzlich sollten jedoch alle Befindlichkeitsstörungen mit einem Arzt besprochen werden, ehe eine Selbstbehandlung vorgenommen wird. Insbesondere muss geklärt werden, dass die Beschwerden nicht Symptome von Krankheiten sind, die dringender ärztlicher Hilfe bedürfen. Für den Erfolg bzw. die Richtigkeit der Anwendungen in jedem Einzelfall können Autoren und Verlag keinerlei Gewähr übernehmen. Bitte beachten Sie auch, dass nicht alle in den USA als Vitamine bezeichneten Substanzen auch in Deutschland laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung so bezeichnet werden. Ein Teil der von Earl Mindell empfohlenen Produkte ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz noch nicht frei verkäuflich, teilweise werden sie in Medikamenten eingesetzt und sind dann verschreibungspflichtig. Die für Deutschland empfohlenen Tagesmengen wurden ergänzt.

# Inhalt

Anmerkung zur neu überarbeiteten, 25. Jubiläums-Ausgabe .....	17
Wichtiger Hinweis .....	19
Vorwort .....	21
<b>I Lernen Sie die Vitamine kennen .....</b>	<b>23</b>
Wie ich selbst dazu kam 23 · Was sind Vitamine? 25 · Was Vitamine nicht sind 26 · Wie Vitamine wirken 27 · Sollten Sie zusätzliche Vitaminpräparate nehmen? 28 · Was sind Nährstoffe? 29 · Der Unterschied zwischen Mikro- und Makronährstoffen 30 · Wie Nährstoffe wirken 30 · Lernen Sie Ihr Verdauungssystem kennen 30 · Bezeichnung der Vitamine 34 · Bezeichnung der Mineralstoffe und Spurenelemente 35 · Der Körper braucht das Zusammenspiel 36 · Welche Antioxidantien gibt es? 36 · Welche »Nutraceuticals« gibt es? 37 · Welche alternativen Heilverfahren gibt es? 39 · Fakten zur Ernährung, die Ihnen die Augen öffnen werden 42 · Noch Fragen zu Kapitel I? 47	
<b>II Allerlei Wissenswertes über Vitaminpräparate .....</b>	<b>55</b>
Woher kommen Vitamine? 55 · Warum Vitaminpräparate in verschiedenen Formen angeboten werden 55 · Fettlösliche Vitamine in trockener oder wasserlöslicher Form? 57 · Synthetische oder natürliche, anorganische oder organische Vitamine? 58 · Chelatbildung (Verwertung) 59 ·	

Langzeitwirkung 59 · Füllstoffe, Bindemittel und weitere Inhaltsstoffe 60 · Lagerung und Haltbarkeit 62 · Wann und wie nimmt man Vitamin- und Mineralstoffpräparate? 63 · Was ist für Sie richtig? 64 · Noch Fragen zu Kapitel II? 65

### **III Vitamine und ihre Steckbriefe . . . . . 67**

Vitamin A 67 · Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin) 71 · Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin) 74 · Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin, Nicotinsäure, Niacinamid, Nicotinsäureamid) 76 · Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin) 79 · Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin) 82 · Vitamin B<sub>13</sub> (Orotsäure) 85 · Vitamin B<sub>15</sub> (Pangamsäure, Dimethylglycin, DMG) 86 · »Vitamin B<sub>17</sub>« (Amygdalin, Laetril, Nitrilosid) 88 · Biotin (Coenzym R oder Vitamin H) 88 · Cholin 90 · Folsäure (Folacin, Folat) 93 · Inosit 96 · PABS (Paraaminobenzoesäure) 97 · Pantothenäure (Panthenol, Kalziumpantothenat, Vitamin B<sub>5</sub>) 99 · Vitamin C (Ascorbinsäure) 101 · Vitamin D (Calciferol, Ergocalciferol, »Sonnenvitamin«) 105 · Vitamin E (Tocopherole/Tocotrienole) 108 · Vitamin F (ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure, Linolensäure, Arachidonsäure) 113 · Vitamin K (Menadion) 114 · Vitamin P (Vitamin-C-Komplex, Citrin, Bioflavonoide, Rutin, Hesperidin) 117 · Vitamin T 119 · Vitamin U 119 · Noch Fragen zu Kapitel III? 119

### **IV Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente . . . . 123**

Chlor (Chlorid) 123 · Chrom 124 · Eisen 125 · Fluor (Fluorid) 129 · Jod (Jodid) 130 · Kalium 132 · Kalzium 134 · Kobalt 138 · Kupfer 139 · Magnesium 141 · Mangan 144 · Molybdän 145 · Natrium 146 · Phosphor 148 · Schwefel 150 · Selen 152 · Vanadium 154 · Zink 155 · Wasser 158 · Noch Fragen zu Kapitel IV? 161

### **V Eiweiß und die erstaunlichen Aminosäuren . . . . . 165**

Der Zusammenhang zwischen Proteinen und Aminosäuren 165 · Wie viel Eiweiß brauchen Sie wirklich? 166 · Verschiedene Arten von Eiweiß – wo liegen die Unterschiede? 167 ·

Märchen über Eiweiß 168 · Proteinpräparate 169 ·  
 Aminosäurepräparate 169 · Tryptophan und 5-HTP 170 ·  
 Phenylalanin 172 · DL-Phenylalanin (DLPA) 173 · Lysin 176 ·  
 Arginin, das »natürliche Viagra« 177 · Taurin 180 · Freisetzer  
 des Wachstumshormons 181 · Das dynamische Duo der  
 Aminosäuren: Ornithin und Arginin 182 · Weitere erstaunliche  
 Aminosäuren 183 · Noch Fragen zu Kapitel V? 188

## **VI Fette und ihre Beeinflussung** . . . . . 195

Lipotrope Verbindungen: Was ist das? 195 · Wer braucht sie  
 und warum? 195 · Die Sache mit dem Cholesterin 196 · Wie  
 bringt man den Cholesterinspiegel ins Gleichgewicht? 198 ·  
 Vergleich zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren  
 199 · Wirklich ungesund: Trans-Fettsäuren 199 ·  
 Nahrungsmittel, Nährstoffe und neue Präparate, die den  
 Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken 200 · Wissen  
 Sie, was Ihren Cholesterinspiegel ansteigen lässt? 203 · Omega-  
 3-Fettsäuren und was sie leisten können 203 · Was Sie beim  
 Verzehr von Omega-3-haltigem Fisch beachten sollten 205 ·  
 Noch Fragen zu Kapitel VI? 206

## **VII Kohlenhydrate und Enzyme** . . . . . 213

Warum Kohlenhydrate wichtig sind 213 · Nachschlagetabelle  
 für Kohlenhydrate: Der glykämische Index 214 · Die Aufgabe  
 der Enzyme 217 · Die zwölf Gewebesalze und ihre Funktion  
 219 · Noch Fragen zu Kapitel VII? 221

## **VIII Sinn und Zweck von Antioxidantien** . . . . . 223

Soll ich Antioxidantien nehmen? 223 · Was Antioxidantien  
 leisten können 224 · Phytochemische Substanzen 224 ·  
 Carotinoide 225 · Flavonoide 229 · Isoflavone 233 · Vitamine  
 234 · Mineralstoffe 235 · Zwiebelgemüse (*Allium*) 236 ·  
 Heidelbeere (Blaubeere) 237 · Coenzym Q<sub>10</sub> (Co-Q<sub>10</sub>,  
 Ubichinon) 238 · Kohlgemüse (Kreuzblütler) 239 · Ginkgo  
 (*Ginkgo biloba*) 240 · Glutathion 241 · Liponsäure 242 ·

Melatonin 243 · Superoxiddismutase (SOD) 245 · Noch Fragen zu Kapitel VIII? 245

**IX Andere »Wundermittel« . . . . . 249**

Probiotika: *Lactobacillus acidophilus* 249 · Bromelain 251 · Curcumin 251 · Ginseng 252 · Alfalfa, Knoblauch, Chlorophyll und Yucca 254 · Ballaststoffe und Kleie 257 · Kelp 260 · Pilze 260 · Haifischknorpel 263 · Propolis 263 · Hefe 264 · Das Soja-Phänomen 266 · Noch Fragen zu Kapitel IX? 271

**X Kräuter, Volksheilmittel, homöopathische Mittel und ätherische Öle . . . . . 279**

Was Sie über natürliche Heilmittel wissen sollten 279 · Aloe vera 280 · Anis (Samen) 281 · Arnika 281 · Artischocke 282 · Ashwagandha 282 · Augentrost 283 · Baldrian 283 · Basilikum 284 · Bitterdistel 284 · Blaubeere 285 · Bockshornklee 285 · Brennnessel 286 · Cayennepfeffer 286 · Dong Quai 287 · Echinacea 288 · Ephedra 288 · Fo-Ti 289 · Garcinia cambogia 289 · Gotu Kola 290 · Grüntee-Extrakt 291 · Gugulipid 292 · Holunderbeere 292 · Johanniskraut 293 · Kamille 294 · Kava-Kava (Wurzel) 295 · Kermes (*Phytolacca*) 296 · Kudzu 296 · Mäusedorn 296 · Minze (Flohkraut) 297 · Mönchspfeffer 297 · Moosbeere (Cranberry) 298 · Mutterkraut 299 · Nachtkerzenöl 299 · Papaya 300 · Passionsblume 300 · Petersilie (Samen und Blätter) 301 · Pfefferminze (Blätter) 301 · Pygeum 302 · Rosmarin 303 · Rosskastanie 303 · Sägepalme (Frucht) 304 · Schwarzwurzel 305 · Süßholzwurzel (Lakritze) 305 · Teebaumöl 306 · Teufelskrallen 306 · Thymian 307 · Tragant (*Astragalus*) 307 · Traubenkern-Extrakt 307 · Traubensilberkerze 308 · Uña de Gato 309 · Wacholder (Beeren) 309 · Weidenrinde 310 · Weißdorn 310 · Wilde Yamswurzel 311 · Yohimbe (»Potenzrinde«) 312 · Gefährliche Kräuter 312 · Grundlagen der Homöopathie 317 · Aromatherapie, ätherische Öle und Tinkturen 320 · Noch Fragen zu Kapitel X? 323

## **XI Wie Sie herausfinden, welche Vitamine Sie wirklich brauchen . . . . . 331**

Ist Ihre Ernährung ausgewogen? 331 · Wie Sie testen, ob Sie Mangelerscheinungen haben 333 · Mögliche Warnzeichen 334 · Die Bedeutung des Heißhungers 355 · So bekommen Sie ein Maximum an Vitaminen aus Ihrer Kost 359 · Noch Fragen zu Kapitel XI? 361

## **XII Lesen Sie, was auf der Packung steht . . . . . 365**

Es ist wichtig, die Angaben auf der Verpackung zu verstehen 365 · Ihr täglicher Nährstoffbedarf 367 · Worauf Sie achten müssen 369 · Noch Fragen zu Kapitel XII? 369

## **XIII Ihr persönlicher Vitaminbedarf . . . . . 371**

Bestimmen Sie Ihr Vitaminprogramm 371 · Worauf Sie bei Kombipräparaten achten sollten 372 · Frauen 373 · Männer 374 · Kleinkinder 374 · Kinder 375 · Schwangere 375 · Stillende Mütter 375 · Senioren 376 · Behinderte 376 · Studenten 377 · Lehrer 377 · Computerbenutzer 378 · Manager 378 · Fernfahrer 379 · Bauarbeiter 379 · Verkaufspersonal 380 · Ärzte und Krankenpflegepersonal 380 · Frisöre und Nagelpfleger 381 · Nachtarbeiter 381 · Spieler 382 · Schauspieler, Menschen aus Funk, Film und Fernsehen 382 · Sänger 383 · Tänzer 383 · Läufer und Jogger 383 · Sportler 384 · Radfahrer 385 · Schwimmer 386 · Golfer 386 · Tennisspieler 387 · Squashspieler 387 · Bodybuilder 388 · Raucher 389 · Alkoholkonsumenten 389 · Menschen, die viel fernsehen 390 · Reisende 390 · Noch Fragen zu Kapitel XIII? 391

## **XIV Das richtige Vitamin zur richtigen Zeit . . . . . 393**

Nahrungsergänzungsmittel für besondere Fälle 393 · Akne 393 · Antibabypille 394 · Beinschmerzen 394 · Bienenstiche 395 · Blaue Flecken 395 · Chemotherapie 396 ·

Fieberbläschen (Entzündungen am Mund und Herpes) 396 ·  
 Fußpilz 397 · Glatze und Haarausfall 397 · Hämorrhoiden  
 397 · Heuschnupfen 398 · Hitzepickel und Juckreiz 398 ·  
 Impotenz 399 · Kalte Füße 399 · Kater 400 · Knochenbrüche  
 400 · Kopfschmerzen 400 · Krampfadern 401 ·  
 Menstruationsbeschwerden 401 · Mundgeruch 401 ·  
 Muskelkater 402 · Nikotinentwöhnung 402 · Polypen 403 ·  
 Postoperative Heilung 403 · Prostataleiden 404 ·  
 Reisekrankheit 404 · Schlaflosigkeit 404 · Schnittwunden  
 405 · Schuppenflechte 405 · Sodbrennen 406 · Sonnenbrand  
 406 · Sterilisation 407 · Stress 407 · Trockene Haut 408 ·  
 Verbrennungen 408 · Verstopfung 409 · Warzen 409 ·  
 Wechseljahre 410 · Zähneknirschen 411 · Zahnfleischbluten  
 411 · Zeitumstellung nach Langstreckenflügen (Jetlag) 411 ·  
 Noch Fragen zu Kapitel XIV? 412

**XV Gesund werden und bleiben . . . . . 415**

Warum Sie bei einer Krankheit Vitamin- und Mineralstoff-  
 präparate brauchen 415 · ADS/ADHS 416 · Allergien 417 ·  
 Arthritis 417 · Asthma 418 · Augenbeschwerden 419 ·  
 Blutdruckkrankheiten 419 · Blutunterzucker (Hypoglykämie)  
 421 · Bronchitis 422 · Candida albicans 423 · Chronisches  
 Müdigkeitssyndrom 424 · Darmkatarrh 425 · Diabetes 426 ·  
 Drüsenfieber (Mononukleose) 427 · Erkältungen 428 ·  
 Geschlechtskrankheiten 428 · Geschwüre 429 · Gicht 430 ·  
 Gürtelrose 430 · Hautausschlag 431 · Herzbeschwerden 431 ·  
 HIV (Aids) 432 · Mandelentzündung 433 · Masern 434 ·  
 Mumps 434 · Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)  
 435 · Prämenstruelles Syndrom 435 · Windpocken 437 ·  
 Noch Fragen zu Kapitel XV? 438

**XVI Es ist nicht alles nur Einbildung . . . . . 449**

Wie Vitamine und Mineralstoffe Ihre Stimmung beeinflussen  
 449 · Vitamine und Mineralstoffe gegen Depressionen,  
 Angstzustände und Stress 450 · Medikamente und Drogen  
 können Ihre Probleme noch verschlimmern 451 · Noch Fragen  
 zu Kapitel XVI? 452

**XVII Suchtmittel und andere Drogen** ..... 455

Beginnen wir mit Koffein 455 · Sie nehmen mehr Koffein zu sich, als Sie denken 457 · Alternativen zum Koffein 458 · Wie Alkohol dem Körper schadet 459 · Was Sie trinken und wann 460 · Vitamine verringern das Verlangen nach Alkohol 461 · Die Wahrheit über Marihuana und Haschisch 462 · Kokain kostet Sie mehr, als Sie denken 463 · Mittel gegen Kokainsucht 464 · Natürliche Alternativen zu Arzneidrogen 465 · Medikamente als Nährstoffräuber 467 · Noch Fragen zu Kapitel XVII? 473

**XVIII Schlank werden – Diäten pfundweise** ..... 479

Die Atkins-Diät 479 · Die Euphorie-Diät 480 · Weight Watchers 481 · Jenny-Craig-Diät 482 · Diät mit flüssigem Protein 482 · South-Beach-Diät 483 · Makrobiotische Zen-Diät 484 · Diät mit Kelp, Lecithin, Essig, Vitamin B<sub>6</sub> 484 · Mindells Diät-Empfehlungen 485 · Mindells ausgewogene Nährstoffdiät, mit der Sie gut abnehmen und gut leben können 487 · Schlank machende Zusätze 489 · Weitere natürliche Alternativen zu Diätmitteln 490 · Noch Fragen zu Kapitel XVIII? 493

**XIX Sie denken, dass Sie nicht viel Zucker und Salz essen ...?** ..... 497

Zuckerarten 497 · Andere Süßungsmittel 498 · Gefahren bei zu hohem Zuckerverbrauch 499 · Vorsicht vor verborgenem Zucker 501 · Gefahren von zu hohem Salzverzehr 501 · Verborgene Salze 502 · Salzgehalt einiger Lebensmittel 503 · Noch Fragen zu Kapitel XIX? 504

**XX So bleiben Sie schön und attraktiv** ..... 507

Vitamine für gesunde Haut 507 · Vitamine für gesundes Haar 509 · Vitamine für Hände und Füße 511 · Naturkosmetik – was ist darin enthalten? 513 · Medikamente

können Ihrer Schönheit schaden 515 · Noch Fragen zu Kapitel XX? 516

## **XXI Bleiben Sie jung, energiegeladen und sexy . . . . . 519**

Verzögerung des Alterungsprozesses 519 · So bleiben Sie länger jung 524 · So erhalten Sie sich ein hohes Energieniveau 525 · Zusätzliche Energiespender 526 · Vitamine und Sex 526 · Ernährung und Liebesleben 527 · Noch Fragen zu Kapitel XXI? 528

## **XXII Auch Haustiere brauchen gute Kost . . . . . 533**

Vitamine für Ihren Hund 533 · Spezielle Kost für Ihren Hund bei Arthritis und Gewebeschwäche 535 · Krebsprophylaxe für Ihren Hund 535 · Antioxidantien für die Gesundheit Ihres Tieres 536 · Vitamine für Ihre Katze 539 · Alternative Heilmittel, die für Katzen unverträglich sind 542 · Noch Fragen zu Kapitel XXII? 542

## **XXIII Nachteile, über die Sie Bescheid wissen sollten . . . . . 547**

Vorsicht! 547 · Noch Fragen zu Kapitel XXIII? 553

## **XXIV Fakten auf einen Blick . . . . . 555**

Abkürzungen für Nahrungsergänzungspräparate 555 · »Gute« Fette auf einen Blick 558 · Aminosäuren auf einen Blick 559 · Pflanzliche Antioxidantienlieferanten für ACE und Mineralstoffe 561 · Mittel zur Aktivierung des Immunsystems 562 · Nahrungsmittel, die krebsvorbeugend wirken 563 · Nahrungsmittel, die krebsfördernd wirken 565 · Natürliche Alternativen zur Hormonersatztherapie 566

**XXV Wie findet man einen ernährungswissenschaftlich orientierten Arzt bzw. Heilpraktiker oder Ernährungswissenschaftler? . . . . . 569**

Wie Sie vorgehen 569 · Wo Sie nachfragen sollten 570

Nachwort . . . . .	571
Glossar . . . . .	573
Literatur . . . . .	585
Danksagung . . . . .	587
Register . . . . .	589



## **Anmerkung zur neu überarbeiteten, 25. Jubiläums-Ausgabe**

Die vorliegende Ausgabe wurde – genau 25 Jahre nach Erstveröffentlichung der *Vitaminbibel* – nun zum dritten Mal überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht, damit dieses Buch auch in Zukunft als die zuverlässige Quelle für aktuelle Informationen zum Thema Ernährung und Nahrungsergänzung dienen kann, die es für Millionen Menschen auf der ganzen Welt seit mehr als zwei Jahrzehnten ist. Ich habe es stets als meine Berufung angesehen, für eine optimale Gesundheit zu werben, und ich hoffe, dass Sie in dieser Jubiläums-Ausgabe alle Informationen finden, die Sie benötigen, um sich selbst und Ihre Familie gesund zu erhalten.

In Anbetracht der unzähligen, nicht kontrollierten Internetadressen, über die man Nahrungsergänzungsmittel bestellen kann, ist es heutzutage wichtiger denn je zu wissen, wonach man suchen muss und wovor man sich in Acht nehmen sollte. An den Stellen in diesem Buch, wo ich auf mögliche Wechselwirkungen zwischen Naturheilmitteln und verschreibungspflichtigen Medikamenten hinweise, finden Sie Vorschläge, wie Sie diese vermeiden können, sowie Ratschläge, wie Sie mithilfe eines ernährungswissenschaftlich orientierten Arztes oder Heilpraktikers Medikamente durch natürliche Heilmittel ersetzen können. Außerdem gibt es neue Abschnitte zum schnellen Nachschlagen, die Ihnen die wichtigsten Informationen auf einen Blick bieten. Die Abschnitte mit den Leserfragen am Ende der einzelnen Kapitel wurden erweitert, um den zunehmenden gesundheitlichen Bedenken

Rechnung tragen und auf neue Nahrungsergänzungsmittel eingehen zu können.

Ich habe sämtliche Vorschläge zur Einnahme von Ergänzungsmitteln überarbeitet und um die neuesten Naturheilmittel sowie bahnbrechende *Nutraceuticals* ergänzt. Insgesamt 40 Abschnitte habe ich dem Buch neu hinzugefügt, und mein besonderes Augenmerk lag dabei auf der Gesundheit von Frauen (natürliche Alternativen zur Hormonersatztherapie), den Möglichkeiten, den Alterungsprozess hinauszuzögern, der Stärkung des Immunsystems, der Gewichtskontrolle, der Vorbeugung von Krebs sowie auf dem Umgang mit chronischen Erkrankungen. Vor dem Hintergrund der neuesten Forschungsergebnisse über den Zusammenhang zwischen Entzündungen und Krankheiten habe ich die Abschnitte über natürliche entzündungshemmende Mittel ausgeweitet und spezielle Ernährungsvorschläge sowie Ratschläge für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit aufgenommen. In den einzelnen Abschnitten der *Vitaminbibel* finden Sie wie bisher viele Querverweise zu anderen Abschnitten, in denen Sie bei Bedarf zusätzliche Informationen nachschlagen können. Wenn es um Ihr Wohlbefinden geht, sollten Sie sich eines stets vor Augen halten: Je mehr Sie darüber wissen, wie Ihnen die verschiedenen Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel nutzen können, desto zielsicherer können Sie den Weg zu optimaler Gesundheit einschlagen.

## Wichtiger Hinweis

Die Ernährungsvorschläge in diesem Buch sind wirklich nur Vorschläge, keine Vorschriften, und sie sind auch nicht als medizinische Beratung gedacht. Wenn Sie mit einem neuen Ernährungsprogramm anfangen wollen, besprechen Sie sich vorher mit Ihrem Arzt oder einem ernährungswissenschaftlich orientierten Arzt, Heilpraktiker oder einem Ernährungswissenschaftler, vor allem, wenn Sie spezielle körperliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen müssen.

*Der größte Reichtum ist die Gesundheit.*

RALPH WALDO EMERSON

## Vorwort

Dieses Buch ist für *Sie* geschrieben worden – für die vielen Zigtausend Männer und Frauen, die stets versuchen, sich den statistischen Normen anzupassen und dann nur herausfinden, dass die Tabellen auf irgendeinen geheimnisvollen Durchschnittsmenschen zugeschnitten sind, der größer, kleiner, dünner, dicker, aktiver oder weniger aktiv ist, als Sie es je sein werden. Das Buch ist eine Anleitung zum gesunden Leben für den einzelnen Menschen, nicht für die statistische Größe. Wo immer es machbar war, habe ich persönliche Ratschläge eingefügt, denn ich glaube, das ist der einzige Weg, um jemanden zur optimalen Gesundheit hinzuführen, und das ist ja die Absicht dieses Buches.

Ich habe meine Kenntnisse der Pharmazie und der Ernährungswissenschaft genutzt, um die verwirrende, oft gefährliche Wechselwirkung von Medikamenten und Vitaminen so gut wie möglich zu erklären. Ich habe versucht, sehr konkret und auf den Einzelfall bezogen zu schreiben, um jene Verunsicherungen in Bezug auf Vitamine zu beseitigen, die durch Verallgemeinerungen entstanden sind.

Bei der Benutzung dieses Buches werden Sie manchmal feststellen, dass Ihr Vitaminbedarf in verschiedene Kategorien gehört. In diesem Fall lassen Sie sich bei der Dosierung von Ihrem gesunden Menschenverstand leiten. Wenn Sie beispielsweise schon Vitamin B<sub>6</sub> nehmen, müssen Sie nicht noch mehr davon nehmen – es sei denn, eine höhere Dosierung ist notwendig.

*Meine Empfehlungen sind nicht als Vorschriften gedacht, sie können aber gut als Grundlage benutzt werden, wenn Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen. Kein Buch kann die ärztliche Versorgung und Beratung ersetzen.*

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass ich Ihnen die Informationen liefern kann, die Ihnen zu einem längeren, glücklicheren und gesünderen Leben verhelfen.

*Earl Mindell, R. Ph., Ph. D.*

Die Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel

*Earl Mindell's New Vitamin Bible*

bei Time Warner Book Group, New York



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *München Super*  
liefert Mochenwangen.

Vollständig aktualisierte und erweiterte Ausgabe 01/2007

Copyright © 1985, 1991, 1999 by Earl Mindell and Hester Mundis

Revised edition *Earl Mindell's New Vitamin Bible* © 2004

by Earl Mindell and Hester Mundis

Published in agreement with the author

c/o Baror International, Inc., Armonk, New York, USA

Copyright © 1986, 1999 und 2007 der deutschsprachigen Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Redaktion: lüra - Klemt Mues GbR

Pharmazeutische Beratung: Heidi Steinhoff

Ernährungswissenschaftliche Beratung: Dipl.-oec. troph. Claudia Lenz

Printed in Germany 2007

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design

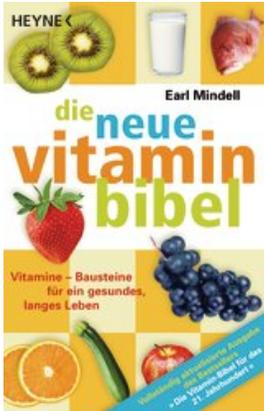
Umschlagabbildungen: M. Eisele; Südwest-Verlag, München: B. Bonisoli,

Karl Newedel (3), Amos Schliack (2), Siegfried Sperrl

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-66017-5



Earl Mindell

## **Die neue Vitamin-Bibel**

Vitamine - Bausteine für ein gesundes, langes Leben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 608 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-66017-5

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2006

Fit und schön durch die optimale Nährstoffversorgung – der Klassiker zur gesunden Ernährung

Seit zwei Jahrzehnten ist Mindells „Vitamin-Bibel“ für unzählige Menschen ein unverzichtbarer Leitfaden zur gesunden Ernährung. Der weltberühmte Experte präsentiert in seinem Standardwerk die neuesten Erkenntnisse zu Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Aminosäuren, Fetten, Kohlenhydraten, Enzymen und Antioxidantien. Durch die Ermittlung des persönlichen Nährstoffbedarfs kann man Krankheiten vorbeugen, Beschwerden lindern oder sogar heilen.