

Vorwort zur 6. Auflage:

Neuestes Wissen für Sie

»Risikofaktor Vitaminmangel« ist das meistverkaufte Vitaminbuch in Deutschland. Verlässliche Recherche und lesbarer Schreibstil machen genau diesen Erfolg aus. Alle 5 Jahre wird das Buch komplett überarbeitet mit dem neuesten Vitaminwissen. 6. Auflage bedeutet also viel mehr als bloß ein paar neue Bildchen und ein frisches Cover.

Durch die Online-Verfügbarkeit des Wissens, intelligente Suchfunktionen und die weltweite Zusammenarbeit von Wissenschaftlern kam es in den letzten Jahren zu einer Wissensexplosion im Bereich der Vitamine. Insgesamt habe ich 190 neue Studien und Metaanalysen für das Buch ausgewertet. 160 ältere Studien wurden durch neue ersetzt. Jede Studie stand dabei auf dem Prüfstand, denn Sie wollen als Leser das neueste, verlässliche Wissen für Ihre Gesundheit. Und vor allem wollen Sie eine Antwort auf die Fragen: Lohnt es, Vitamine einzunehmen? Kann ich damit leistungsfähiger werden, langsamer altern und länger gesund bleiben?

Als Medizinjournalist arbeite ich seit 30 Jahren im Bereich Ernährung und Bio-stoffe. Mein Ziel ist, die neuesten Forschungs-Erkenntnisse für Sie spannend und verständlich zu machen. Erfahrung, Überblick und gute Recherche sind der Kern meiner Arbeit. 8 Bücher sind daraus entstanden, die in 17 Sprachen übersetzt sind. Die 6., komplett überarbeitete Auflage bedeutet daher: Das neueste Vitaminwissen für Sie und Ihre Gesundheit, verständlich aufbereitet.