

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Sachinformationen	
Ursachen von Vitamin- und Mineralstoffmangel	5
Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?	7
Ernährung geht unter die Haut	8
Iss dich schlau – die Weisheit mit Löffeln essen	9
Sportlich fit – auch ohne Muskelaufbaupräparate	10
Was der Körper wirklich braucht!	
Warum brauchen wir Vitamine und Mineralstoffe?	11
Mineralstoffe und ihre Wirkung	
Was sind Mineralstoffe?	12
Top Ten der Mineralstoffe	13
Stabile Knochen und Zähne dank Kalzium	16
Eisen und die Spinatlegende	18
Jod – Winzling mit großer Wirkung	20
Vitamine und ihre Wirkung	
Was sind Vitamine?	22
Top Ten der Vitamine	23
Vitamin C für eine starke Abwehr	26
Vitamin D im Sommer für den Winter speichern	28
Betacarotin – Krebschutz in den Ampelfarben	30
Richtige Ernährung ganz einfach	
5 am Tag	32
Spielend zur gesunden Ernährung	33
Nährstoffverluste vermeiden	34
Wandbild	35
Schlemmer-Buffer	36
Vitamin- und Mineralstoffquiz	41
Diskussionsrunde	
Geistreiche Gedanken zum Thema Gesundheit	45
Was beeinflusst unsere Ernährungsgewohnheiten?	46