

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Sachinformationen</b>	
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
<b>Was der Körper wirklich braucht!</b>	
Warum brauchen wir Vitamine und Mineralstoffe? .....	11
<b>Mineralstoffe und ihre Wirkung</b>	
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
<b>Vitamine und ihre Wirkung</b>	
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
<b>Richtige Ernährung ganz einfach</b>	
5 am Tag .....	32
Spielend zur gesunden Ernährung .....	33
Nährstoffverluste vermeiden .....	34
Wandbild .....	35
Schlemmer-Buffet .....	36
Vitamin- und Mineralstoffquiz .....	41
<b>Diskussionsrunde</b>	
Geistreiche Gedanken zum Thema Gesundheit .....	45
Was beeinflusst unsere Ernährungsgewohnheiten? .....	46