



Molybdän .....	59
Mangan.....	59
Silicium .....	59
Selen .....	60

**Weitere wichtige Stoffe  
unserer Nahrung**

Ballaststoffe .....	61
Essentielle Aminosäuren ....	62
Enzyme .....	64
Sekundäre Pflanzen- inhaltsstoffe .....	65
Milchsäure .....	66
Lecthin .....	67

**Gewichtsangaben/Kalorien-  
gehalt .....**

**Menschen mit erhöhtem Bedarf  
an lebenswichtigen Wirkstoffen**

Kinder.....	70
Jüngere Frauen .....	71
Schwangere und Stillende ..	71
Ältere Menschen .....	72
Alleinstehende und	
Berufstätige .....	73
Sportler.....	73

**Faktoren, die die Nährstoff-  
aufnahme negativ beeinflussen**

Alkohol .....	75
Rauchen .....	76
Medikamente.....	76

**Welche Lebensmittel dienen  
unserer Gesundheit? .....**

Getreideprodukte aus dem vollen Korn .....	79
Milch, Sauermilch- produkte und Käse .....	83
Gemüse .....	85
Obst .....	88
Fleisch, Fisch und Eier .....	90
Fette und Öle.....	91
Zucker, Honig und Süßwaren .....	93

Was ist für die richtige Zubereitung  
von Lebensmitteln zu beachten? ....94

Praktische Anleitung zu einer aus-  
gewogenen Wirkstoff-Versorgung ..97

So stelle ich meine Ernährung auf  
eine vollwertige Kost um .....

**ANHANG**

Begriffserläuterungen.....	101
Literaturverzeichnis .....	103
Buchempfehlung .....	104