



Wasser:

Das Eisen im Wasser fördert die Blutbildung, hingegen das Calcium den Knochenbau fördert wie auch Magnesium und Natrium.

Mineralien:

Anorganische Substanzen sind wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln, dazu zählen z.B. Calcium, Kalium, Magnesium.

Lebensmittel

Nährstoffe

Fette:

Sind exzellente Energielieferanten.
Aufnahme fettlöslicher Stoffe wie Vitamine.
Sorgt als Schutzpolster gegen Kälte.

Ballaststoffe:

Enthalten keine Nährstoffe, sind aber dennoch wichtig für den Körper.
Vereinfachen für den Körper den Stuhlgang
-> damit kommen mehr Abfallstoffe aus dem Körper.

Proteine bzw. Eiweiße:

Eiweiße liefern Baumaterial für Knochen, Organe und für das Blut, überdies für Enzyme zur Stärkung des Immunsystems.

Nahrungsmittel, mit viel Eiweiß:

Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und tierische Lebensmittel.



Vitamine:

Zählen zu den wichtigsten Nährstoffen, sie schützen u.a. vor Erkrankungen.
Bis auf Vitamin D kann unser Körper keine Vitamine selber herstellen.
Wichtig sind z.B. Vitamin A, B und D.