



- 7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**
- 11 **Gesund durch richtige Ernährung**
- 13 Ernährung als Krankheitsauslöser
- 20 Lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe
- 22 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe
- 28 Viel trinken
- 31 **Kalorien-Ampel**