

## Inhaltsstoffe & Wirkung

Ätherische Öle	Appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antikanzerogen, antimikrobiell
Ballaststoffe	Unterstützen Verdauung, stärken Darmflora und damit das Immunsystem, beugen Darmerkrankungen vor
Basische Mineralstoffverbindungen	Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt: fördert Knochengesundheit, Reduktion von Beschwerden oder Schmerzen im Bewegungssystem
Beta-Carotin	Vorstufe von Vitamin A, immunstärkend, antioxidativ, wichtig für Augen und Haut
Eisen	Verbesserter Sauerstofftransport, immunstärkend, wichtig für Nervensystem
Eiweiß	Langanhaltende Sättigung, konstante Leistungsfähigkeit, Muskelerhalt
Fermentierte Lebensmittel	Verdauungsfördernd, immunstärkend
Folsäure	Zellteilung und Zellneubildung, Beteiligung am Eiweiß- und am Gehirnstoffwechsel, Schutz der Gefäße
Gingerol	Entzündungshemmend, immunstärkend, antikanzerogen, antioxidativ
Jod	Bildung Schilddrüsenhormone, antioxidativ gegen Gefäßerkrankungen
Kalium	Wichtig für Zellwachstum und Regulation des Blutdrucks, Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt, Muskel- und Nervenerregbarkeit
Kalzium	Stabilität und Festigkeit von Knochen und Zähnen, gesunde Haut und Zähne, Reizweiterleitung in Nerven und Muskeln, Blutgerinnung

Magnesium	Reizweiterleitung in Nerven und Muskeln, beugt Muskelkrämpfen vor, am Energiestoffwechsel beteiligt, Blutdruckregulation
Mangan	Aufbau von Bindegewebe, Knorpel und Knochen, antioxidative Wirkung
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System, erhöhen guten Cholesterinspiegel
Menthol (ätherische Öle)	Krampflösend, appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend
Milchsäure (Fermentation)	Verdauungsfördernd, immunstärkend
Selen	Wichtig für Schilddrüse, antioxidative Wirkung, Zellstoffwechsel
Omega 3	Essenzielle Fettsäure, wichtig für die Bildung von hormonähnlichen Botenstoffen
Vitamin B1	Wichtig für das Nerven- und Herz-Kreislaufsystem, Energiebereitstellung
Vitamin B12	Wichtig für das Nervensystem, Blutbildung, Folsäureaufnahme
Vitamin C	Stärkt das Immunsystem, antioxidative Abwehr, Kollagenbildung, Beteiligung am Nervensystem
Vitamin D	Knochengesundheit, Insulinausschüttung, Muskelkraft und -koordination, Zellwachstum, Immunsystem, Herz-Kreislauf-System
Vitamin E	Antioxidativ, zellstabilisierend, immunstärkend, Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen
Vitamin K	Hilft bei der Bildung Vitamin D, Regulation der Blutgerinnung, Stabilität der Knochen
Zink	Schutz und Reparatur von Haut, Haaren und Nägeln, immunstärkend

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide und Terpene  
(dazu zählt Lykopin)      senken hohen Cholesterinspiegel, antikanzerogen, antibakteriell, stärken Immunabwehr

Flavonoide      beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, stabilisieren Blutdruck, reduzieren Stress, antioxidativ, antibakteriell, antikanzerogen, entzündungshemmend

Glukosinolate  
(dazu zählen Senföle)      senken hohe Cholesterinwerte, antiviral, beugen Erkältungen vor, antioxidativ

Sulfide      antibakteriell, appetitanregend, verdauungsfördernd, antikanzerogen, senken hohe Cholesterin- und Blutdruckwerte

Phenole      beugen Herz-Kreislauf- und Immunerkrankungen vor, stabilisieren Blutdruck, antioxidativ