

Vitalstoff-Räuber sind:

Abführmittel	A, D, E, K
Anti-Rheuma-Mittel	C, K, B6, Folsäure
Antibiotika	A, C, D, K, B1, B2, B6, B12, Folsäure
Anti-Diabetika	B12
Anti-Epileptika	D, B2
Appetizügler	C
Blutdruck-Medikamente	B6, B12
Cortison	C, B6
Gicht-Medikamente	A, B6
Krampflösende Medikamente	C, D, K, B1, B6, B12, Folsäure
Lipidsenkende Medikamente	A, D, E, K, B12
Magen-Medikamente	C, B1
Antibabypille	A, C, E, B1, B2, B6, B12, Folsäure
Psychopharmaka	C, D, Folsäure
Schlaf-Medikamente	C
Schmerzmittel	C, K, B6, Folsäure

Verluste von Nährstoffen in Obst und Gemüse

(Ermittelt durch das **Institut für Umweltmedizin Rostock**)

Unsere Lebensmittel enthalten heute deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als noch vor 20 Jahren.

Man sieht es Obst und Gemüse leider nicht an, aber durch lange Transportwege und Lagerzeiten oder industrielle Verarbeitungsschritte büßen Obst und Gemüse oft viele Vitalstoffe ein, noch bevor sie bei uns auf dem Teller liegen.

Eine Überdüngung der Anbauflächen und das intensive spritzen von Pestiziden belasten unsere Lebensmittel ebenso. Auch die nährstoffarmen Böden, verursacht durch Monokultur, verringern den Nährstoffgehalt in Obst und Gemüse.

Eine Untersuchung des **Institutes für Umweltmedizin Rostock** gibt nun erstmalig Auskunft über den Verlust von Nährstoffen in unserem Obst und Gemüse.

Äpfel	Vitamin C - 80%
Bananen	Calcium - 12%, Magnesium - 13%, Folsäure - 84%, Vitamin B6 - 92%
Erdbeeren	Vitamin C - 67%
Bohnen	Calcium - 38%, Magnesium - 15%, Folsäure - 12%, Vitamin B6 - 61%
Kartoffeln	Calcium - 70%, Magnesium - 33%
Möhren	Calcium - 17%, Magnesium - 57%
Brokkoli	Calcium - 68%, Magnesium - 25%, Folsäure - 52%

Quelle: Institut für Umweltmedizin Rostock