

# Winfried Holler

## Ich bin gesund - Mit frischen Säften

Leseprobe

[Ich bin gesund - Mit frischen Säften](#)

von [Winfried Holler](#)

Herausgeber: Keimling



<http://www.narayana-verlag.de/b11194>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

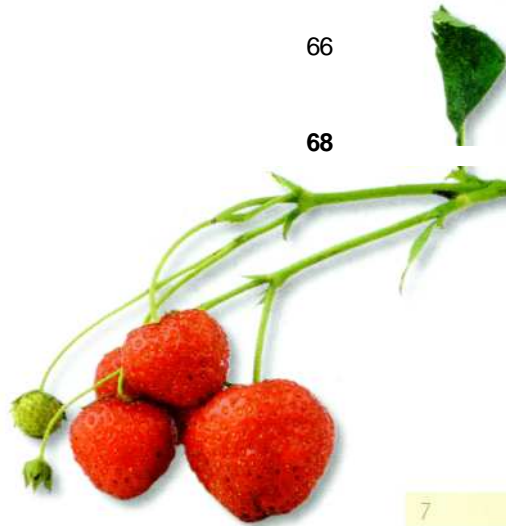


# Inhalt

<b>Impressum</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Zu diesem Buch</b>	<b>10</b>
<b>Teil 1: Nährstoffe</b>	
<b>Was ist worin enthalten und wozu dient es?</b>	<b>12</b>
<b>Vitamine</b>	<b>14</b>
Vitamin A und seine Vorstufe, das Betakarotin	15
B-Vitamine	18
Vitamin B2 (Riboflavin)	18
Vitamin B3 (Niacin)	20
Vitamin B6 (Pyridoxin)	22
Vitamin C	24
Folsäure	26
<b>Mineralstoffe</b>	<b>28</b>
Calcium	28
Kalium	30
Magnesium	32
<b>Spurenelemente</b>	<b>34</b>
Eisen	34
Zink	38
Selen	40
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>	<b>42</b>
<b>Antioxidanzien</b>	<b>46</b>
<b>Chlorophyll</b>	<b>50</b>
<b>Enzyme</b>	<b>52</b>

## Teil 2: Säfte-Praxis

<b>Wie mache ich guten frischen Saft?</b>	<b>54</b>
Wie mache ich guten frischen Saft?	56
Obst- und Gemüse im Mixer versaften?	56
Geschleuderter Saft aus der Zentrifuge?	58
Schonend gepresster Saft aus der Saftpresse!	60
<b>Tipps und Faustregeln</b>	<b>64</b>
Der richtige Umgang mit fettlöslichen Nährstoffen	64
Tipps zu Bekömmlichkeit und bestem Geschmack	65
Saft-Rezepte aufpeppen	66
<b>Tagesbedarf der Nährstoffe</b>	<b>68</b>





Winfried Holler

## [Ich bin gesund - Mit frischen Säften](#)

70 Seiten, kart.



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)