



**EU-CELL Vitalstoffe**  
Ein Geschenk für das Leben



## Ernährungsmedizin

### Ernährung – der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität!

Die alte Volksweisheit „Der Mensch ist, was er isst“ gilt auch heute noch. Die Ernährung ist eine zentrale Säule unserer Gesundheit. Durch die Nahrungsaufnahme erhält unser Körper seine Lebensenergie und lebensnotwendige Vitalstoffe.

### Die Ernährung bildet die Grundlage für die optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen (Nährstoffe, Vitalstoffe).

Nachfolgend erfahren Sie alles Wissenswerte zur [gesunden Ernährung](#). Sie erhalten z. B. interessante Information zu Vitalstoffen in unserem [Ernährungslexikon](#). Des Weiteren stehen Ihnen [Lebensmittellisten](#) (z. B. Zusammensetzung der wichtigsten Lebensmittel, Schwermetalle in Lebensmitteln etc.) für jede Ernährungssituation zur Verfügung.

Besonders lesenswert sind auch die [nationalen Ernährungsberichte](#) des Max Rubner-Bundesforschungsinstitut MRI (früher: Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel), die darstellen wie sich die Menschen in Deutschland ernähren und wie sich ihr Ernährungsverhalten auswirkt.

[Schreiben Sie uns](#), wenn Sie weitere Wünsche zum Thema Ernährung haben!