









# Vitalstoffverlust in Lebensmitteln

Mineralien/Vitamine in mg/100g	Inhaltsstoffe	1985	1996	2002	1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli 	Calcium	103	33	28	Minus 68%	Minus 73%
	Folsäure	47	23	18	Minus 52%	Minus 62%
	Magnesium	24	18	11	Minus 25%	Minus 55%
Bohnen 	Calcium	56	34	22	Minus 38%	Minus 51%
	Folsäure	39	34	30	Minus 12%	Minus 23%
	Magnesium	26	22	18	Minus 15%	Minus 31%
	Vitamin B6	140	55	32	Minus 61%	Minus 77%
Kartoffeln 	Calcium	14	4	3	Minus 70%	Minus 78%
	Magnesium	27	18	14	Minus 33%	Minus 48%
Karotten 	Calcium	37	31	28	Minus 17%	Minus 24%
	Magnesium	21	9	6	Minus 57%	Minus 75%
Spinat 	Magnesium	62	19	15	Minus 68%	Minus 76%
	Vitamin C	51	21	18	Minus 58%	Minus 65%
Apfel 	Vitamin C	5	1	2	Minus 80%	Minus 60%
Banane 	Calcium	8	7	7	Minus 12%	Minus 12%
	Folsäure	23	3	5	Minus 84%	Minus 79%
	Magnesium	31	27	24	Minus 13%	Minus 23%
	Vitamin B6	330	22	18	Minus 92%	Minus 95%
Erdbeeren 	Calcium	21	18	12	Minus 14%	Minus 43%
	Vitamin C	60	13	8	Minus 67%	Minus 87%

**Ursache:** Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.

**Quelle:** 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal und 2002

(Verfasst von Naturheilpraxis E. Huber, Grundlage GHP Bamberg)

**Heute müsste man das 5-8 Fache verzehren!**

**Viele Grundstoffe der Lebensmittel haben sich im Laufe der Zeit in der Qualität massiv verschlechtert.**