



Vitalstoffe und ihre „Antistress“-Wirkung

Vitamine und Mineralstoffe	"Antistress"-Wirkung	Enthalten vor allem in
B-Vitamine	Tragen zur normalen Funktion des Energiestoffwechsels und des Nervensystems bei	Vollkornereugnissen, Schweinefleisch, Kartoffeln, Milch und Milchprodukten, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen
Vitamin A (Betacarotin) Vitamin C Vitamin E	Schutz vor Zellschäden durch freie Radikale	Obst und Gemüse (Vitamin C besonders in Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Paprika und Grünkohl), Hülsenfrüchten, Pflanzenölen, Nüssen, Samen
Magnesium	Regulation der Erregungsvorgänge an Nerven und Muskeln	Vollkornereugnissen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, grünem Gemüse, Nüssen, Beerenobst, magnesiumreichem Mineralwasser
Calcium	Unter anderem Regulation der Reizleitung an Nerven und Muskeln	Milch und Milchprodukten, Käse, calciumreichem Mineralwasser
Kalium	Für einen ausgeglichenen Wasser- und Elektrolythaushalt	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten

Quelle: „Stress - Die richtige Nervennahrung hilft“

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/fitnessvitalitaet/entspannung/Nervennahrung.htm>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Nestlé Deutschland AG
Tel.: 069 / 66 71-3740
Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer
Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt
Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10
dietrich@dkcommunications.de
fischer@dkcommunications.de