

# Schweizer Zeitschrift *für* [ Ernährungsmethodin ]

## Ernährung und Alter

- **Vitamin D stärkt nicht nur die Knochen**
- **Folsäure im Alter**
- **Nahrungssupplemente im Alter**

## Ernährungsmedizin

- **Biotin (Vitamin H)**
- **Omega-3-Fettsäuren**
- **Warum Äpfel so gesund sind**
- **Fortbildungsreihe  
Bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe  
Teil 3: Phytoöstrogene im Alltag**