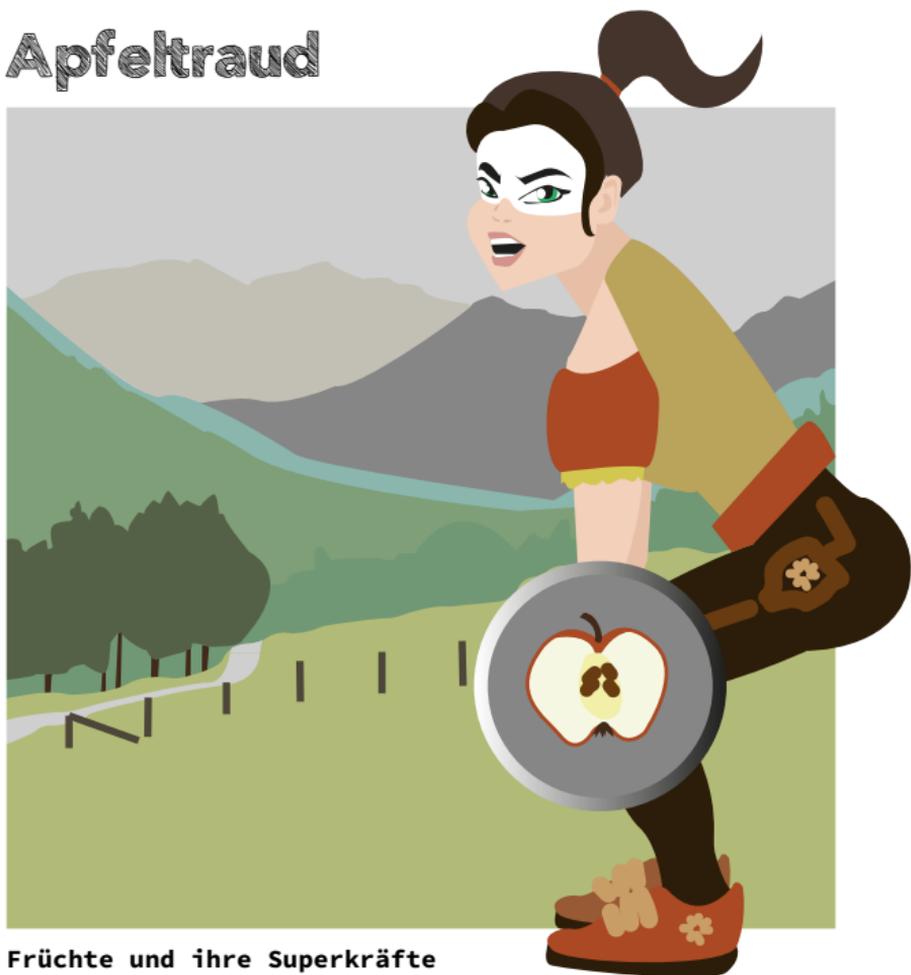


# Apfeltraud



## Früchte und ihre Superkräfte

Apfeltraud ist zu 82% eine standfeste Steirerin. Ihr Temperament kommt hauptsächlich aus der Energie, die sie aus Frucht- und Traubenzucker gewinnt.

# die Superkräfte des Apfels

Anti Aging

gesundes Haar

Narbenverheilung

Vitamin

E

gesunde Haut

Sehvorgang

Knochen

Vitamin

A

stärkt das Immunsystem

fördert Wundheilung

festigt Bindegewebe

Vitamin

C

unterstützt das Nervensystem

lässt Nervenfasern wachsen

gewinnt Energie aus der Nahrung

Vitamin

B1

am Stoffwechsel beteiligt

mitwirkung an der Atemkette

festigt Bindegewebe

Vitamin

B2

# Bannane



## Früchte und ihre Superkräfte

Bannane kommt aus dem warmen Süden. Er ist sehr beliebt und man findet ihn häufig unter Sportlern, da seine Kräfte gut für Muskeln ist und Krämpfe vorbeugt. Doch warum ist er so krumm? Ganz einfach, er wächst der Sonne entgegen.

# die Superkräfte der Banane

unterstützen Muskeln

wichtig für Nervenfunktionen

regulieren den Blutdruck

**Kalium &  
Magnesium**

gesunde Haut

Sehvorgang

Knochen

**Vitamin**

**A**

stärkt das Immunsystem

fördert Wundheilung

festigt Bindegewebe

**Vitamin**

**C**

hilft Blutgerinnung

beeinflusst Knochenbildung

beeinflusst Knochenstoffwechsel

**Vitamin**

**K**

helfen dem Sauerstofftransport

sorgen für gut Durchblutung

hilfen beim Muskelaufbau

**Eisen &  
Zink**

# Cardo



## Früchte und ihre Superkräfte

Unser Held heißt Cardo und kommt aus den Subtropen. Sein Bäuchlein deutet schon an, dass er viele ungesättigte Fettsäuren mit sich bringt. Diese senken den Cholesterinspiegel und unterstützen das Immunsystem.

# die Superkräfte der Avocado

Anti Aging

gesundes Haar

Narbenverheilung

Vitamin

E

gesunde Haut

Sehvorgang

Knochen

Vitamin

A

schützt vor Krebs

schützt vor Herzkrankheiten

39% geringeres Sterberisiko

Alpha

Carotin

wird in Vitamin A umgewandelt

natürlicher Farbstoff

leichter Sonnenschutzeffekt

Betha

Carotin

gut für Haare, Nägel und Haut

unterstützt den Stoffwechsel

unterstützt die Gehirnfunktion

Biotin