

VITAMINE

Die Welt der Vitamine - Stoffe fürs Leben

Vitamine sind lebensnotwendige Substanzen, die der Körper nicht selbständig bilden kann und die ihm deshalb ständig zugeführt werden müssen. Verschiedene Vitamine übernehmen jeweils spezielle Funktionen im Organismus. So beeinflussen sie z. B. die Umwandlung von Nahrung in

Energie, den Aufbau von Körpergewebe, das Immunsystem, die Bildung von Hormonen, die Entgiftung des Körpers und die Enzyme, die bei allen möglichen Lebensprozessen "mitmischen".



Fettlösliche Vitamine

Vitamine	Wichtig für	Mangelerscheinungen	Natürliche Vitaminquellen	Vitaminbedarf besonders bei
VITAMIN A (Retinol)	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Wachstum	Nachtblindheit, schuppige und trockene Haut, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörung, Unfruchtbarkeit	Leber, Eigelb, Butter, Karotten, Spinat, Marillen	Schwangere, Stillende
VITAMIN D (Calciferol)	Knochen- und Zahnbildung	geringe Knochendichte, Rachitis, Muskelschwäche, nervöse Störungen	Seefisch, Eigelb, Milchprodukte	Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Stillenden
VITAMIN E (Tocopherol)	natürliches Antioxidans, Schutz vor freien Radikalen, Zellatmung, Immunsystem	Müdigkeit, Leistungsschwäche, Alterflecken auf der Haut, Riskofaktor von Arteriosklerose		
VITAMIN K (Phyllochinon)	Blutgerinnung	erhöhte Blutungsneigung	grünes Blattgemüse, Leber, Milchprodukte	

Wasserlösliche Vitamine

VITAMIN B ₁	Nervensystem, Energiegewinnung, Herfunktion	Leistungsabfall, Konzentrations-schwierigkeiten, Herzrhythmus-störungen, Muskelkrämpfe, Nervenschwäche, Depression	Schweinefleisch, Leber, Nüsse, Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte	Mädchen, Frauen, Schwangere, Stillende
VITAMIN B ₂	Energieproduktion aus Fett, Eiweiß u. Kohlenhydraten, Zellatmung, Haut	rissige Lippen und Mundwinkel, Schuppenbildung der Haut	Milch, Gemüse, Vollkornprodukte, Leber, Huhn, Eier, Nüsse	Frauen, Schwangere, Stillende
VITAMIN B ₆	Nerven, Immunsystem, Eiweißstoffwechsel, Blutbildung	Haut- und Schleim-hautentzündung, Nervenschwäche, Muskelschwäche	Fleisch, Fisch, Leber, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Nüsse, Spinat	Kindern und Jugendlichen, Frauen, Senioren, Schwangere, Stillende
VITAMIN B ₁₂	Blutbildung, Nerven	Blutarmut, Nervosität, Schleimhautschäden, Müdigkeit	Fleisch, Fisch, Leber, Eigelb, Milchprodukte, Käse, Hefe	Senioren, Schwangere
BIOTIN	Haut, Haare und Nägel, Blutzucker-regulation, Entgiftungsreaktionen	Hautausschläge, Müdigkeit, mattes Haar, brüchige Nägel, Haarausfall, Depression	Eigelb, Leber, Niere, Soja, Hefe, Orangen, Nüsse, Champignons	
FOLSÄURE	Blutbildung, Nerven, Wachstum, Fötusentwicklung	Blutarmut, Missbildung des Fötus, Unfruchtbarkeit, Depression, Vergeß-lichkeit	dunkles Blattgemüse, Erbsen, Obst, Weizenkeime	Kindern und Jugendlichen, Frauen, Schwangere, Stillende
NICOTINAMID	Energiestoffwechsel, Herzfunktion, Nerven	Müdigkeit, Hautveränderung, Muskel- und Nervenschwäche, Durchfall, Depression	Fleisch, Fisch, Hefe, Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Käse	
PANTOTHEN-SÄURE	zentrale Steuerfunktion im gesamten Stoffwechsel, Zellgeneration: Haut, Haare, Wundheilung	schlechte Wundheilung, Hautschäden, Müdigkeit, Haarausfall, Stress-empfindlichkeit	Innereien, Fleisch, grünes Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Eigelb, Milchprodukte	