



Übersicht Vitalstoffe

Bezeichnung	empf. tägl. Dosierung	wichtig für / Wirkung
Vitamine		
Vitamin A (als Beta Carotin, fettlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Lebertran, Vollmilchprodukte, Butter	2000-15000 I.E.	Wachstum & Entwicklung, Knochengerüst, Nervensystem, Vitalität, Sehvorgang, Zähne, Haut, Haare, Schleimhäute, Gehirnzellen, Reparatur von Körpergeweben, Zellschutz, Krebsprophylaxe, Stärkung des Abwehrsystems, sehr wichtig in Schwangerschaft und Stillperiode
Vitamin B (Komplex, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Weizenkeime, Vollkornreis, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Bierhefe	siehe einzelne B-Vitamine	Energiegewinnung, Vitalität, Muskeltonus, Schlaf, Funktionstüchtigkeit des Nervensystems und des Gehirns, Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, der Haut, Haare, Augen, Leber und des Verdauungstraktes, Kohlehydrat- und Eiweißstoffwechsel
Vitamin B1 (Thiamin, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Bierhefe, Schweinefleisch, Hafermehl, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Grüne Erbsen	10-200 mg	Funktionstüchtigkeit von Herz & Kreislauf, Nervensystem, Gehirn, Stoffwechsel der Kohlehydrate, Proteine, Fette, Energiegewinnung. Wichtig für Wachstum, Muskeltätigkeit, Schlaf, Verdauung, Haut, Haare, und Augen. Stabilisiert den Appetit
Vitamin B2 (Riboflavin, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Kalbsleber, Champignons, Bierhefe, Spinat, Joghurt, Vollmilch, Hühnerei, Cheddar, Hackfleisch	10-200 mg	Kohlehydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Produktion von roten Blutkörperchen und Antikörpern, Abwehrkräfte, Wachstum, Verdauung, Gesundheit von Haut, Schleimhäuten, Haaren, Nägel, und Augen
Vitamin B3 / Niacin (wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Vollkornreis, arünes Gemüse, Obst, Kartoffeln, Sojabohnen, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Bierhefe, Pilze, Keimlinge, Tomaten, Eier, Leber, Niere, Nüsse	30-300 mg	Kohlehydrat-, Eiweiß-, Fett- und Cholesterinstoffwechsel, Energiegewinnung, Wichtig für Gehirn, und Nervensystem, Haut, Wachstum, Verdauungssystem, Stressresistenz, Antioxidans
Vitamin B5 / Pantothen-Säure (wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Hefe, arünes Gemüse, Getreide, Erdnüsse, Leber, Nieren, Herz, Muskelfleisch, Eier	10-500 mg	Kohlehydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Energieproduktion, Stressresistenz, Bildung von Antikörpern, wichtig für das Drüsensystem, Gehirn, Gesunderhaltung der Haut
Vitamin B6 (Pyridoxin HCl, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Kalbsleber, Champignons, Bierhefe, Spinat, Joghurt, Vollmilch, Hühnerei, Cheddar, Hackfleisch	10-200 mg	Kohlehydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Gesunderhaltung der Haut, Nerven, des Gehirns, des Blutes, der Muskeln, der Verdauung, Bildung von Antikörpern, Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels, Regulierung des Cholesterinspiegels, Entgiftung, Stressresistenz, Gewichtskontrolle
Vitamin B9 / Folsäure (wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Weizenkeime, rote Bohnen, Weizenkleie, Spinat, Kalbsleber, arünes Gemüse, Eier, Sojabohnen, Bierhefe, rote Beete	400-3000 mcg	Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Zellwachstum, allgemeine Reproduktion, Abwehrkräfte, wichtig für Gehirn und Nervensystem, Drüsen und Leber
Vitamin B12 (Cobalamin, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Leber, Muskelfleisch, Nieren, Fisch, Eier, Muscheln, Molke	5-3000 mg	Kohlehydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Energiegewinnung, Appetit, Regeneration, Zellentwicklung, Blutbildung, Gesundheit des Nervensystems und des Gehirns
Biotin (alt: Vitamin H, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Hefe, tierische Organe, Gemüse, Reiskleie, Milch, Johannisbeeren, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne	100-5000 mg	Kohlehydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel, Produktion von Fettsäuren, Zellwachstum, Gesunderhaltung des Nervensystems, des Gehirns, der Haut, Muskeln, Haare und Nägel



Übersicht Vitalstoffe

Bezeichnung	empf. tägl. Dosierung	wichtig für / Wirkung
Cholin (wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, arünes Blattgemüse, Sojabohnen, Milch, Eigelb, Fleisch, Leber, Fisch, Lecithin, Bierhefe	k.A.	Stoffwechsel und Transport von Fetten und Cholesterin, Nervenimpulsübertragung, Regulation von Leber und Gallenblase, Bildung von Lecithin, wichtig für Gehirn und Nervensystem, Gedächtnis, Lernvorgänge, Gut für Haare und Schilddrüse
Inositol (wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Gemüse, Zitrusfrüchte, Nüsse, Fleisch, Lecithin, Melasse, Bierhefe	k.A.	Fett- und Cholesterinstoffwechsel, Haarwachstum, Bildung von Lecithin, wichtig für die Vitalität aller Organe, erhöht die Verfügbarkeit der B-Vitamine
PABA (Para-Aminobenzoesäure, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Weizenkeime, arünes Blattgemüse, Joghurt, Leber, Melasse, Bierhefe	k.A.	Wachstumsfördernd, Co-Faktor beim Aufbrechen und der Nutzbarmachung von Proteinen, Bildung von roten Blutkörperchen, hilft Bakterien bei der Produktion von Folsäure, Sonnenschutz, Gesunderhaltung von Haut und Haaren
Vitamin C (Ascorbinsäure, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Zitrusfrüchte, Papaya, Brokkoli, Rosenkohl, Erdbeeren, Paprikaschoten, Kartoffeln	1000-12000 mg	Regulation des Cholesterinspiegels, Stressresistenz, Vitaminschutz, wichtig für Gehirn, Augen, Blutgefäße, Herz, Knochensystem, Zähne, Zahnfleisch, Widerstandskräfte, Aufnahme von Eisen, Bildung von Kollagen, Entgiftung, Prophylaxe von Krebserkrankungen und Arteriosklerose
Vitamin D (Cholecalciferol, fettlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Lebertran, Fetter Seefisch, Vollmilchprodukte	400 I. E.	Bildung gesunder Knochen und Zähne, gut für das Nervensystem, für normale Blutgerinnung, für die Schilddrüse, Regulation des Zellwachstums. Sehr wichtig für Säuglinge und Kinder
Vitamin E (Tocopherol, fettlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> alle Keimöle (Soja-, Lein-, Sonnenblumen-, Oliven-, Walnussöl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Nüsse	200-2000 I. E.	Schutz für fettlösliche Vitamine, wichtig als Zellschutz, für Herz-, Kreislauf- und Nervensystem, Fortpflanzung, Muskulatur, Gewebsreparatur, Verhinderung von Blutgerinnseln, Schutz für rote Blutkörperchen, für Haut & Haare, Schleimhäute, Verzögerung von Alterungsprozessen, Antioxidans
Vitamin F (ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure, Linolensäure) <i>Nahrungsquellen:</i> Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja, Walnüsse, Weizenkeime, Leinsamen, schwarze Johannisbeere, Borretschöl, Kaltwasserfische	k.A.	Regulation des Cholesterins, korrekte Zellfunktion, Verhütung von Gefäßerkrankungen, wichtig für Haut und Haare, Drüsenfunktion, Erhaltung geistiger Funktionen, Verhinderung der Thrombozyten-Aggregation, unterstützt die Spannkraft und "Schmierung" von Gelenken
Vitamin K (Phyllochinon, fettlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Eigelb, Fischöl, hochungesättigte Öle, Kelp, Alfalfa, Joghurt, Milch, arünes Blattgemüse, Sojabohnen, Kartoffeln	k.A.	Blutgerinnung (Bildung von Prothrombin = Gerinnungsfaktor), Leberfunktion, Langlebigkeitsfaktor
Vitamin P (Bioflavonoide, Rutin, Hesperidin, Citrin, wasserlöslich) <i>Nahrungsquellen:</i> Buchweizen, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Haagebutten, Trennhaut und die weiße Haut bei Zitrusfrüchten	k.A.	Verhütung von Grippe und Erkältungen, steigert die Wirksamkeit von Vitamin C, erhöht die Widerstandskräfte, schützt Kapillaren und damit verbundene Gewebe
Mineralstoffe und Spurenelemente		
Bor <i>Nahrungsquellen:</i> Früchte, Gemüse, Nüsse, Soja, Wein, Bier	k.A.	Korrekte Aufnahme von Ionen in die Zelle, Gehirnstoffwechsel, Bildung von eigenen Hormonen



Übersicht Vitalstoffe

Bezeichnung	empf. tägl. Dosierung	wichtig für / Wirkung
Cäsium <i>Nahrungsquellen:</i> Lebensmittel die auf mineralstoffreichen Böden wachsen	k.A.	Energie, Gehirnfunktion
Chrom <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkornaetreide. Muscheln, Melasse, Fleisch, Bierhefe	200 mcg	Erhöht die Effektivität von Insulin, stimuliert die Enzyme im Energiestoffwechsel, gesunde Blutzirkulation, erhöht HDL-Cholesterin
Eisen <i>Nahrungsquellen:</i> Grünes Blattgemüse. Obst. Vollkornaetreide. Kartoffeln, Eier, Fisch, Fleisch. Leber. Hülsenfrüchte, Trockenobst, Pilze	10-20 mg	Bildung von Hämoglobin und Myoglobin, Energiestoffwechsel, Wachstum, erhöht die Stress- und Krankheitsresistenz, gut für Haut, Haare und Nägel
Jod <i>Nahrungsquellen:</i> Brokkoli. Karotten. Pilze. Spinat, Grünkohl. Feldsalat. Jodsalz. Krustentiere, Muscheln, Fisch, Kelp, Lebertran	k.A.	Energieproduktion, Stoffwechsel, Schilddrüsenfunktion, Haut, Haare und Nägel
Kalium <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornaetreide. Nüsse. Milch. Eier. Fleisch, Fisch, Soja, Hülsenfrüchte, Pilze	2000-4000 mcg	Energieproduktion, Stoffwechsel, Schilddrüsenfunktion, Haut, Haare, Nägel, Zähne
Kalzium <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse. Vollkornaetreide. Obst. Hülsenfrüchte. Samen und Nüsse, Kartoffeln. Eier. Pilze, Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Fisch	800-1500 mg	starke Knochen und Zähne, gesunder Herzrhythmus, Blutgerinnung, Regulation der Reizleitung im Nervensystem, allgemeine Beruhigung
Kobalt <i>Nahrungsquellen:</i> Grünes Blattgemüse. Obst. Vollkorngetreide, Fleisch, Leber, Milch	k.A.	Bestandteil von Vitamin B12, Aktivator einiger Enzyme, Bildung der roten Blutkörperchen
Kupfer <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse. Obst. Vollkornaetreide, Hülsenfrüchte. Pilze. Fleisch. Schalentiere, Fisch, Kakao, Sojabohnen, Nüsse	1-4 mg	Aktivator vieler Enzyme, Blutbildung, Abwehrkräfte, Knochen, Gehirn, Bindegewebe, Pigmentbildung
Lithium <i>Nahrungsquellen:</i> Lebensmittel die auf mineralstoffreichen Böden wachsen	k.A.	Hormonregulation, Gehirnfunktion
Magnesium <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornaetreide. Nüsse und Samen. Soja, Hülsenfrüchte, Käse, Pilze, Fisch, Kelp. Honig	300-1000 mg	Aktivator von 300 Enzymen, Kohlehydrat-, Fett-, Eiweiß-, Phosphor- und Kalziumstoffwechsel, Energiegewinnung, Gesundheit der Knochen, des Herzens, der Nerven, und Arterien, allgemeine Beruhigung, wirkt beruhigend, stressabschirmend und angstlösend
Mangan <i>Nahrungsquellen:</i> Grünes Blattgemüse. Nüsse. Vollkornaetreide. Hülsenfrüchte, Bananen, Sellerie, Leber, Eigelb	2-5 mg	Aktivator einiger Enzyme, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel, Nervenreizübertragung, korrekte Gehirnfunktion, Abwehrsystem, Blutgerinnung, Aufbau von Sexualhormonen, Cholesterin und Kollagen



Übersicht Vitalstoffe

Bezeichnung	empf. tägl. Dosierung	wichtig für / Wirkung
Molybdän <i>Nahrungsquellen:</i> Grünes Blattgemüse. Soja. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte, Kartoffeln, Fisch, Eier	40-200 mcg	Aktivator einiger Enzyme, korrekte Gehirnfunktion, Aminosäurestoffwechsel, gesunder Harnsäurespiegel
Nickel <i>Nahrungsquellen:</i> Nüsse, Vollkorngetreide, getrocknete Bohnen	k.A.	optimales Wachstum, gesunde Haut, Knochenstruktur, Wahrscheinlich: Kohlehydratstoffwechsel, Aufbau von Nucleinsäuren
Phosphor <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Milch, Pilze, Eier, Fleisch, Fisch,	k.A.	Zellwachstum und -reparatur, Knochen, Zähne, Kohlehydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Kontraktion des Herzmuskels, korrekte Nervenaktivität, Gehirn
Selen <i>Nahrungsquellen:</i> Gemüse, Vollkorngetreide, Soja, Fleisch, Innereien, Fisch, Milchprodukte	50-400 mcg	Abwehrsystem, Entgiftung, Muskulatur, Gefäße, Herz-Kreislaufsystem Gehirn, Schilddrüsenhormone
Silizium <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Kartoffeln	k.A.	Kollagenbildung, Haut, Knorpel, Bindegewebe, Knochen, Nägel
Vanadium <i>Nahrungsquellen:</i> Buchweizen, Öle, Schellfisch, Pilze, Petersilie, Dill, schwarzer Pfeffer	k.A.	Fettstoffwechsel, Bildung von Knochen und Zähnen, Regulation der Energieproduktion
Zink <i>Nahrungsquellen:</i> Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nüsse, Käse, Linsen, Fleisch, Leber, Fisch, Schalentiere	15-50 mg	Aktivator von 200 Enzymen, Entgiftung, Abwehrsystem, Eiweiß- und Nucleinsäurestoffwechsel, Knochen, Sinnesorgane, Gehirn, Aufbau von Hormonen, Prostata, Spermienproduktion

sonstige Vitalstoffe

Coenzym Q10 (körpereigene Substanz) <i>Nahrungsquellen:</i> Sojabohnen, Walnüsse, Mandeln, Nüsse einschließlich ihrer Öle, Fleisch, Fisch (besonders Sardinen), Weizenkeime	30-120 mg	Coenzym, Aktivator für Körperenergie, effektives Antioxidans, verbessert die Energieausbeute in Zellen, Muskeln und Organen, hilfreich in der Behandlung & Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, positive Effekte bei Tumoren, Leukämie, Begrenzung der Nebenwirkung einer Chemotherapie, hilfreich bei Asthma, Allergien, Atemwegserkrankungen, günstig bei Sport, Gewichtsreduktion, erhöhtem Stress Diabetes, MS, Kandida-Erkrankungen, Muskeldystrophie, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen, Alterserscheinungen
L-Carnitin (Aminosäure - zu 95% in Herz- und Skelettmuskulatur enthalten) <i>Nahrungsquellen:</i> tierische Nahrungsmittel	1-3,5 mg	transportiert langkettige Fettsäuren, die in den Zellen zu Energie verbrannt werden, besitzt die Fähigkeit Triglyceride zu senken. Im Herzen, der Leber und der Skelettmuskulatur wird Fettabbau verhindert. Reduziert das Risiko einer Fettstoffwechselstörung, mindert das Risiko von Herzstörungen und hemmt die Bildung einer Fettleber. Hilfreich bei Gewichtsreduktion, zur Steigerung der Ausdauer und Erhöhung der Muskelkraft, erhöht die Effektivität von Vit. E+C als Antioxidantien