

Wirkungsübersicht von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen

Vitamine

	Vitamin	Wirkung	Natürliche Quellen
fettlöslich	A Retinol (tierisch)	Ist für das normale Wachstum notwendig. Ist am Sehvorgang beteiligt. Dient dem Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute.	Leber, Fische, Eigelb, Milchprodukte, grüne Früchte und Gemüse
	D	Dient der Erhaltung von gesunden Knochen, vor allem in der Kindheit und im Alter. Reguliert die Aufnahme von Calcium und Phosphat.	Fischöle, Fisch, Eigelb, Leber, Sonnenbestrahlung
	E Tocopherol	Ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktionen. Stabilisiert ungesättigte Fettsäuren und Zellmembrane. Kann als Antioxidans freie Radikale abfangen.	Kaltgepresste Öle, z.B. Weizenkeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Eier, Mandeln, Avocado, Fenchel, Grünkohl
	K	Erhält die normale Gerinnfähigkeit des Blutes. Ist unerlässlich für die Gesundheit des Kochengerüsts.	Wird im Darm hergestellt
wasserlöslich	B1 Thiamin	Ist notwendig zur Erhaltung des Kohlenhydratstoffwechsels sowie zur Bereitstellung / Freisetzung von Energie. Zur Erhaltung der normalen Funktionen des Nervensystemes.	Hefe, Weizenkeim, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Erbsen, Trockenfrüchte, Vollkornbrot
	B2 Riboflavin	Ist an den Stoffwechselfvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt. Ist notwendig für das normale Wachstum und die Blutbildung. Dient dem Unterhalt der Gewebe der Hautoberfläche und der Schleimhäute.	Hefe, Weizenkeim, Eigelb, Käse, Leber, Milchprodukte, Kakao
	B3 Niacin	Ist notwendig für die normale Funktion der Haut, des Nervensystemes und des Gesamtstoffwechsels.	Hefe, Weizenkeim, Fisch, Mandeln, Fleisch, Trockenfrüchte, Vollkornbrot, Reis, Trockengemüse, Kartoffeln
	B5 Pantothensäure	Ist an den Stoffwechselfvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt.	Hefe, Eigelb, Weizenkeim, Champignons, Trockenfrüchte, Vollkornbrot, Fleisch, Käse, Kartoffeln
	B6 Pyridoxin	Ist notwendig für den Stoffwechsel der Eiweisse und deren Bestandteile.	Hefe, Weizenkeim, Avocado, Vollkornbrot, Bananen, Gemüse, Feigen, öle, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eigelb
	B 8 Biotin	Spielt eine Rolle bei der Freisetzung von Energie aus dem Essen. Spielt eine Rolle beim Erhalt von Haut, Haaren- und Fingernägeln.	Hefe, Leber, Eier, Champignons, Linsen, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Früchte
	B9 Folsäure	Ist notwendig für die Blutbildung. Ist notwendig für die Entwicklung des Neuralrohres (Rückenmarkkanal) des ungeborenen Kindes.	Hefe, Weizenkeime, Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte roh, Milch, Leber
	B12 Cobalamine	Ist notwendig für die Blutbildung.	Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Hülsenfrüchte
	C Ascorbinsäure	Ist notwendig für die Erhaltung von gesunden Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blutgefässen. Ist an der Absorption von Eisen beteiligt. Hat die Funktion eines Antioxidans.	Früchte und Gemüse frisch und roh, Zitrusfrüchte, Beeren, Sojasprossen, Peterli, Brokkoli, rote Peperoni

Spurenelemente

Spurenelement	Funktionen	Natürliche Quellen
Chrom	Wichtig für die Regulation des Cholesterin und Blutzuckerspiegels.	Vollkornprodukte, Nüsse, Eigelb, Datteln, Melasse
Eisen	Ist notwendig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe zur Energiegewinnung.	Muscheln, Leber, Fleisch, Hülsenfrüchte, Eigelb, rote Bete, Kresse, Brokkoli, roher Kohl, Kräuter (vor allem Peterli)
Fluor	Zahnfestigkeit, Kariesschutz, Enzymhemmung	Trinkwasser, Gemüse
Jod	Ist notwendig für die normale Schilddrüsenfunktion.	Meeresalgen, Meeresfrüchte, Soja, Rüben, Zwiebeln, Rettich
Kupfer	Bildung roter Blutkörperchen, Sauerstofftransport, wichtig für das Gehirn und die Nerven, verbessert die Immunabwehr, ist beteiligt am Pigmentstoffwechsel.	Weizenkeim, Hefe, Nüsse, Trockenfrüchte, Fische, Schalentiere
Kobalt	Wichtig für die Produktion der roten Blutkörperchen. Bestandteil von Vitamin B12.	Ziegenkäse- und milch
Mangan	Wichtig für Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Knochen, Zähne und Bindegewebe, aktiviert die Leber.	Verschiedene Gemüse und Früchte, Vollgetreide, Hülsenfrüchte
Molybdän	Aktiviert zahlreiche Enzyme, aktiviert das Immunsystem, beugt Allergien vor, hemmt Bakterien an ihrem Wachstum.	Weizenkeim, Sonnenblumenkerne
Nickel	Schutz des Zellkerns, Bildung von Energiereserven, Zuckerstoffwechsel.	Hafer, Vollreis, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüse
Selen	Schützt vor Oxidationsreaktionen, hat antioxidative Eigenschaften, übernimmt im Körper eine entgiftende Rolle, ist an der Aktivierung der Schilddrüsenhormone beteiligt.	Hefe, Eier, Fleisch
Silicium	Stärkt das Immunsystem, Knochenbau, Wundheilung	Rohes, grünes Gemüse, Sprossen, Fruchtschalen, Kleie,
Zink	Ist notwendig für den Aufbau körpereigener Eiweisse. Ist notwendig zur Erhaltung des normalen Stoffwechsels der Eiweisse, der Kohlenhydrate, der Fette und zur Energiegewinnung.	Austern, Eigelb, Fisch und Meeresfrüchte, öl, tierische Lebensmittel (vor allem Käse und Innereien)

Mineralstoffe

Mineralstoff	Wirkung	Natürliche Quellen
Chlorid	Wichtig für die Wasserverteilung innerhalb des Körpers, ist im Magensaft enthalten	Milchprodukte, Früchte und Gemüse, Speisesalz, Algen
Kieselsäure	Wichtig für Haut, Haare, Zähne und Nägel, aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte.	Rohes grünes Gemüse, Sprossen, Fruchtschalen, Kleie
Magnesium	Ist am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Unerlässlich für eine normale Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel. Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem.	Weizenkeim, Vollkornprodukte, Mandeln, Trockenfrüchte, Kastanien, Datteln, Feigen, Bananen, grünes Gemüse und Salat
Phosphor	Als Kalziumsalz notwendiger Bestandteil der Knochen. Ist notwendig für die Zellfunktionen.	Kakao, Hartkäse, Eigelb, öl, Weizenkeim, Hefe, Trockengemüse, Vollreis, Vollkornbrot, Fisch
Kalium (Potassium)	Regeneriert den Wasserhaushalt, das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Nervenreizleitung und die Muskelkontraktionen.	Hefe, rohe Früchte und Gemüse, Trockenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milch, Käse
Kalzium	Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem. Lebensnotwendiger Mineralstoff für den Aufbau von Knochen und Zähnen.	Hartkäse, Milchprodukte, Eigelb, grünem Gemüse, Algen, Sojasprossen
Natrium	Funktion von Muskel- und Nervenzellen und vom Herzen	Speisesalz (nicht zu viel), Algen, gepökelte Lebensmittel, geräucherter Fisch und Fleisch, Käse, Brot