

# Vitamine

Vitamine	Andere Bezeichnung	fett-löslich	wasser-löslich	Tägliche Dosis	Wirkung	Hauptvorkommen
<b>A</b>	Retinol, Beta-Carotin	X		ca. 1 Milligramm	Sorgt für ein intaktes Immunsystem, gesunde Augen und macht die Haut geschmeidig. Zusätzlich wirkt es gegen vorzeitige Hautalterung, insbesondere Falten.	Leber, Lebertran, Niere, Milchprodukte, Eigelb, Karotten, Spinat, Grünkohl, Aprikosen, Mangos
<b>B-Gruppe</b>			X		B wie Beautyvitamin: Diese Gruppe von acht wasserlöslichen Vitalstoffen beinhaltet eine ganze Reihe von Schönmachern. Sie glätten die Haut, regenerieren und erneuern die Hautzellen, verbessern die Zufuhr und Speicherung von Feuchtigkeit und versorgen Haare und Nägel mit den nötigen Nährstoffen.	
<b>B1</b>	Thiamin		X	ca. 1.3 Milligramm	Stärkt Nervensystem, Herz, Muskeln und Psyche.	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Haferflocken, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Hefe
<b>B2</b>	Riboflavin		X	ca. 1.5 Milligramm	Stärkt den gesamten Stoffwechsel.	Milchprodukte, Vollkornbrot, Fisch, Eier, Spargel, Spinat
<b>B3</b>	Niacin		X	ca. 20 Milligramm	Zuständig für Regeneration und Zellschutz.	Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Nüsse, Hefe
<b>B5</b>	Panhotensäure		X	ca. 6 Milligramm	Baut Enzyme auf und sorgt für die Umsetzung der Nährstoffe im Stoffwechsel.	Bierhefe, Milchprodukte, Nüsse, Pinienkerne, Innereien
<b>B6</b>	Pyridoxin		X	ca. 1.7 Milligramm	Notwendig für den Eiweiss-Stoffwechsel.	Leber, Kohl, Milchprodukte, Salat, Weizenkeime, Weizenbier
<b>B7</b>	Biotin / Vitamin H		X	ca. 30 Mikrogramm	Wichtig für den Stoff- und Fettstoffwechsel und die Regulation des Blutzuckerspiegels. Stärkt Haut, Haare und Nägel und wirkt entzündungshemmend.	Eigelb, Leber, Sojabohnen, Trockenhefe, Pilze
<b>B9</b>	Folsäure		X	ca. 400 Mikrogramm	Verantwortlich für die Neubildung der Zellen und Gesunderhaltung der Gefäße.	Hülsenfrüchte, Hefe, Weizenkeime, Blattgemüse
<b>B12</b>	Cobalamin		X	ca. 3 Mikrogramm	Zuständig für die Blutbildung und die Funktion des Nervensystems.	Fleisch (Innereien), Fisch, Milchprodukte, Eier
<b>C</b>	Ascorbinsäure		X	ca. 100 Milligramm	Agiert als Infektionsschutz und ist verantwortlich für Aufbau und Erhalt von Kollagen (Elastizität) und Bindegewebe. Wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale. Auf die Haut hat es einen Boost-Effekt ähnlich wie Botox und schenkt einen strahlenden Teint.	Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Johannisbeeren, Erdbeeren, Äpfel, Kiwis, Peperoni, Tomaten, Spinat, Broccoli, Blumen- und Rotkohl, Rettich, Kartoffeln
<b>D</b>	Calcitriol	X		ca. 20 Mikrogramm	Es kann vom Körper selbst hergestellt werden, wenn die Haut ausreichend Sonnenlicht ausgesetzt ist. Es regelt und fördert den Kalzium- und Phosphathaushalt, das Zellwachstum und stärkt Knochen, Zähne und das Immunsystem.	Leber, Lebertran, Milchprodukte, Eigelb, Hering, Lachs, Sardine, Champignons, Steinpilze, Avocados
<b>E</b>	Tocopherol	X		ca. 15 Milligramm	Bildet Antioxidantien gegen freie Radikale und beugt so einer vorzeitigen Alterung vor. Verhindert Ablagerungen in den Gefäßen und den Abbau von Gewebe. Stärkt den Herz- und Blutkreislauf, die Nerven, die Muskeln und das Immunsystem. Zudem wirkt es entzündungshemmend und reguliert die Cholesterinwerte und den Hormonhaushalt.	Weizenkeimöl und alle weiteren pflanzlichen Öle, Nüsse, Mandeln, Leinsamen, Sojabohnen, Schwarzwurzeln, Vollkornprodukte, Margarine, Kohl, Peperoni, Avocados
<b>K</b>	Phyllochinin Menachinon	X		ca. 65–80 Mikrogramm	Verantwortlich für die Blutgerinnung, aktiviert das Zellwachstum und fördert die Knochenbildung. Verhindert die Ablagerung von Plaques in Gefäßen und beugt Krebs vor.	Leber, Eier, Speisequark, Haferflocken, Kiwis, Tomaten, Spinat, Grünkohl, Blumenkohl, Zwiebeln, Kresse, Champignons

Laden Sie hier die Tabelle zum Ausdrucken herunter

