

<i>Vitamine</i>	<i>wichtig für</i>	<i>erhöhter Bedarf bei</i>
Vitamin A (Retinol), der Jungbrunnen	frische Haut, Schleimhäute, Zähne, Zahnfleisch und Haare, fördert die Sehkraft und die Erneuerung der Zellen, Schutz vor Umwelt- belastungen und Sonnenschäden	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Infektionskrankheiten
Pro-Vitamin A (β -Carotin)	Zellschutz (wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt)	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Infektionskrankheiten
Vitamin B1 (Thiamin) der Nervenstähler	Energiegewinnung aus Kohle- hydraten, Herzfunktion, gesundes Nervensystem, geistige Frische	starker körperlicher Belastung, hohem Konsum von Kohlehydraten, insbesondere Zucker, Schwanger- schaft und Stillzeit
Vitamin B2 (Riboflavin) die Energiespritze	Muskelbildung durch Sport, Produktion von Stresshormonen (Adrenalin), Fett- und Eiweiss- stoffwechsel, Energiehaushalt, Zellatmung und gesunde Haut	starker körperlicher Leistung, Fieber, Schwangerschaft und Stillzeit
Vitamin B6 (Pyridoxin) der Allround-Helfer	Aminosäureaufbau, Blutbildung, Immunsystem, Blutzuckerspiegel, Magensäure, Wasserhaushalt, Ner- venarbeit, Natrium- und Kalium- balance	Wachstum, starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Einnahme der "Pille" sowie Schmerzmedikation
Vitamin B12 (Cobalamin) die Altersbremse	Blutbildung, Wachstum, Stimmungs- lage, Nervenstärke, geistige Frische, Energiestoffwechsel, Eisenver- wertung, Knochenbau, Muskularbeit	hohem Blutverlust nach Operationen
Vitamin C (L-Ascorbinsäure) der Bodyguard	Abwehr von Krankheiten, Zellat- mung, Eisenverwertung, stabile Psyche, Zähne und Zahnfleisch, Schlankwerden und -bleiben, Faltenglättung, Schutz gegen vor- zeitiges Altern, gesunde Nerven	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Infekten, Schilddrüsenüberfunktion, nach operativen Eingriffen
Vitamin D (Calciferol), die Knochen-Polizei	Knochenstabilität und -bildung, feste Zähne, Muskularbeit, Nervenberuhi- gung, reguliert den Calcium- Phosphorhaushalt, whs. Schutz vor Darmkrebs	Mangel an Sexualhormonen (Menopause), Schwangerschaft und Stillzeit, während des Wachstums
Vitamin E (Tocopherol), das Schutzschild	Schutz der Zellen und wichtigen Kör- persubstanzen vor freien Radikalen, Krebsprophylaxe, Jugendlichkeit der Zellen, glatte Gefässwände, funk- tionsfähige Fortpflanzungsorgane, Muskelkraft und Ausdauer	starker körperlicher Belastung, nach operativen Eingriffen
Vitamin K1 (Phyllochinon), der Wunderheiler	Blutgerinnung, Wundheilung, Knochenstoffwechsel, Vitalität und hohes Alter	Neugeborenen, Osteoporose
Biotin (Vitamin H), das Schönheits- vitamin	Hautgesundheit, Haare und Finger- nägel, Schleimhäute, Nervenenergie, gesunde Darmflora, Regulierung des	In Mitteleuropa geht man davon aus, dass der Bedarf gedeckt ist.

	Blutzuckerspiegels	
Folsäure (Vitamin B9), der Glücksbringer	Nervenstärke, Zufriedenheit und gute Laune, Zellerneuerung und Wachstum, Magen-Darm-Tätigkeit, Leberfunktion, Blutbildung	Schwangerschaft, Stillzeit, nach Operationen, Blutverlust, Nikotinkonsum
Niacin (Vitamin B3), der Gute-Nerven-Garant	gesundes Nervensystem, Energiebereitstellung. Auf- und Abbau von Eiweiss und Fett, Hirnstoffwechsel, Sauerstoffkapazität des Blutes	Verdauungsstörungen, Fieber, schwerer körperlicher Arbeit
Pantothensäure (Vitamin B5), der Hautbalsam	Aufbau von Coenzym A, Entzündungsprophylaxe, Produktion von Antistresshormonen, Energiehaushalt, Fettabbau, gesunde Haut und Haare	Einnahme verschiedener Medikamente, Stress

<i>Mineralien</i>	<i>wichtig für</i>	<i>erhöhter Bedarf bei</i>
Natrium	Regulierung des Wasserhaushalts inner- und ausserhalb aller Körperzellen, Herzrhythmus, die Übertragung von Nervenreaktionen und Muskelkontraktionen, Kreislaufstabilität, Aktivierung der Enzyme	erhöhter körperlicher Anstrengung, Fieber, übermässigem Schwitzen, Erbrechen, Durchfall
Calcium	Bildung und Erhalt kräftiger Zähne und Knochen, Transport von Nervenimpulsen, Unterstützung von Muskelkontraktionen, präventiv gegen Dickdarmkrebs	Wachstum und Altern, Schlaflosigkeit, Allergien, insbesondere bei Sonnenempfindlichkeit
Kalium	Regulierung des Wasserhaushalts, Stimulans der Nervenimpulse und Muskelarbeit, Herzrhythmus, Eiweissproduktion, Blutdrucksenkung	Durchfall, Erbrechen, Einnahme von Abführmitteln, sportlicher Betätigung
Magnesium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Leitung von Nervenimpulsen auf die Muskeln, Blutgerinnung (Thromboseschutz), Immunsystemstärkung, Adrenalinausschüttung bei Stress, Sauerstoffversorgung der Zellen	erhöhter körperlicher Anstrengung, für Schwangere und Stillende, Migräne-Patienten, Stress, Schwitzen, im Alter
Phosphor	Aufbau von Knochen und Zähnen, Regulierung der Muskelkontraktionen, Energiegewinnung in der Zelle, Blutgerinnung, Nervenimpulse, Gehirntätigkeit, körperliche Ausdauer	Mangelerscheinungen bei Diäten
Schwefel	Bildung des Bindegewebes, Haut, Fingernägel, Regulierung des Blutzuckerspiegels, Entgiftung des Körpers, Gallenproduktion	Der tägliche Bedarf an Schwefel ist nicht bekannt.

<i>Spurenelemente</i>	<i>wichtig für</i>	<i>erhöhter Bedarf bei</i>
Eisen	Hämoglobin-Bildung und Sauerstofftransport, Energieverwertung, Gehirnleistung	Frauen während der Periode, Schwangeren, während der Stillzeit, bei Blutverlust, strengen Vegetariern
Jod	Bildung der Schilddrüsenhormone, die für Wachstum und Energieproduktion in den Zellen verantwortlich sind, Energiegewinnung aus der Nahrung	In der Schweiz wird Speisesalz mit Jod angereichert weil das Land ein Jodmangelgebiet ist
Zink	Immunsystemstärkung, Wundheilung, Produktion von Insulin, gesunde Haut und Haare, Wachstum und Geschlechtshormone, enzymatische Abläufe	Zuckerkrankheit, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit, Veganern, Leistungssportlern
Selen	Schutz der Zellen und Fette vor Oxidation zusammen mit Vitamin E, Krebsprophylaxe, Erhalt der Elastizität des Körpergewebes, Entgiftung	Schwangerschaft und Stillzeit, bei älteren Menschen, Rauchern, Krebspatienten und Menschen mit geschwächtem Immunsystem
Kupfer	Farbbildung in Haut und Haaren, Produktion roter Blutkörperchen, enzymatische Stoffwechselabläufe, Immunsystem	hohen Blutverlusten
Mangan	Stimulation von antioxidativen Enzymen, Fettverwertung, Knorpelbildung, Entgiftung, hält die Zellen jung	erhöhten oxidativen Stress, hohem Alkoholkonsum
Chrom	Blutzuckerspiegel, Erhöhung der Fettverbrennung, Kohlenhydratverwertung	Schwangeren, älteren Menschen, Fehlernährung oder extremen Stresssituationen