

Vitalstofftabelle: Das braucht der Körper

Vitamine	Wichtig für	Erhöhter Bedarf bei
Vitamin A (Retinol), der Jungbrunnen	frische Haut, Schleimhäute, Zähne, Zahnfleisch und Haare, fördert die Sehkraft und die Erneuerung der Zellen, Schutz vor Umweltbelastungen und Sonnenschäden	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Infektionskrankheiten
Pro-Vitamin A (B-Carotin)	Zellenschutz (wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt)	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Infektionskrankheiten
Vitamin B1 (Thiamin) der Nervenzähler	Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Herzfunktion, gesundes Nervensystem, geistige Frische	starker körperlicher Belastung, hohem Konsum von Kohlenhydraten, insbesondere Zucker, Schwangerschaft und Stillzeit
Vitamin B2 (Riboflavin) die Energiespritze	Muskelbildung durch Sport, Produktion von Stresshormonen (Adrenalin), Fett- und Eiweißstoffwechsel, Energiehaushalt, Zellatmung und gesunde Haut	starker körperlicher Leistung, Fieber, Schwangerschaft und Stillzeit
Vitamin B6 (Prydoxin) der Allround-Helfer	Aminosäureaufbau, Blutbildung, Immunsystem, Blutzuckerspiegel, Magensäure, Wasserhaushalt, Nervenarbeit, Natrium- und Kaliumbalance	Wachstum, starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft und Stillzeit, Einnahme der „Pille“ sowie Schmerzmedikation
Vitamin B12 (Cobalamin) die Altersbremse	Blutbildung, Wachstum, Stimmungslage, Nervenstärke, geistige Frische, Energiestoffwechsel, Eisenverwertung, Knochenbau, Muskelarbeit	hohem Blutverlust nach Operationen
Vitamin C (L-Ascorbinsäure) der Bodyguard	Abwehr von Krankheiten, Zellatmung, Eisenverwertung, stabile Psyche, Zähne und Zahnfleisch, Schlankwerden und -bleiben, Faltenglättung, Schutz gegen vorzeitiges Altern, gesunde Nerven	starker körperlicher Belastung, Schwangerschaft, Stillzeit, Infekten, Schilddrüsenüberfunktion, nach operativen Eingriffen

Vitamine	Wichtig für	Erhöhter Bedarf bei
Vitamin D (Calciferol), die Knochen-Polizei	Knochenstabilität und -bildung, feste Zähne, Muskelarbeit, Nervenberuhigung, reguliert den Calcium-Phosphorhaushalt	Mangel an Sexualhormonen (Menopause), Schwangerschaft und Stillzeit, während des Wachstums
Vitamin E (Tocopherol), das Schutzschild	Schutz der Zellen und wichtigen Körpersubstanzen vor freien Radikalen, Krebsprophylaxe, Jugendlichkeit der Zellen, glatte Gefäßwände, funktionsfähige 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 Schönheitsvitamin	Hautgesundheit, Haare und Fingernägel, Schleimhäute, Nervenenergie, gesunde Darmflora, Regulierung des Blutzuckerspiegels	In Mitteleuropa geht man davon aus, dass der Bedarf gedeckt ist.
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
Pantothenensäure (Vitamin B5), der Hautbalsam	Aufbau von Coenzym A, Entzündungsprophylaxe, Produktion von Antistresshormonen, Energiehaushalt, Fettabbau, gesunde Haut und Haare	Einnahmen verschiedener Medikamente, Stress