

Vitamin	Funktion	Vorkommen
A (Retinol)	wichtig für Sehkraft, Zellwachstum und die Erneuerung der Haut. Als Provitamin Beta-Carotin ein wichtiger Radikalfänger	Leber, Fisch, Milchfette, als Provitamin in Karotten, rotem Paprika, Brunnenkresse
B1 (Thiamin)	ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und wichtig für Schilddrüsenfunktion und Nerven	z.B. in Erbsen, Haferflocken
B2 (Riboflavin)	wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin benötigt und ist gut für Haut und Nägel	in grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Brunnenkresse, Hefe, Milch
B3 (Niacin)	fördert Merkfähigkeit und Konzentration	in Fisch, magerem Fleisch, Hefe, Nüssen, Ribiseln, Zucchini und Hefeprodukten
B5 (Pantothensäure)	verbessert die Abwehrreaktion und fördert die Wundheilung	Brokkoli, Sellerie, Avocado, Karfiol, Weizenkeime, Leber, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
B6 (Pyridoxin)	ist am Eiweißstoffwechsel und an der Blutbildung beteiligt und schützt vor Nervenschädigungen	Leber, Kiwi, Kohl, Walnuss, Zwiebel, Brunnenkresse, Reis, Bananen, Weizenprodukte, Sojabohnen, Kartoffeln
B7 (Biotin)	ist gut für Haut, Haare und Nägel und schützt vor Hautentzündungen	Karfiol, Leber, Niere, Grapefruit, Milch, Eier, Nüsse, Spinat, Pilze, Sojaprodukte
B9/B11 (Folsäure)	verhindert Missbildungen bei Neugeborenen, gut für die Haut	Leber, Weizenkeime, Kürbis, dunkelgrünes Gemüse, Blattsalate
B12 (Cobalamin)	spielt für Wachstum, Zellteilung und Blutbildung eine Rolle	Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Sauerkraut, Leber, Herz, Nieren
C (Ascorbinsäure)	wichtigster Radikalfänger und somit "das" Zellschutzvitamin. Schützt vor Infektionen und stärkt das Bindegewebe	in Obst und Gemüse
D (Calciferol)	fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor aus dem Magen-Darm-Trakt und unterstützt als Provitamin D3 das Immunsystem	als Provitamin D3 in Milchprodukten, Eiern, Pilzen, Avocados sowie in fetten Fischen wie Hering oder Lachs
E (Tocopherol)	fängt als Antioxidans (Radikalfänger) die Sauerstoffradikale ab, unterstützt die Abwehrkräfte und schützt Gefäße vor Ablagerungen	in Pflanzenölen und Nüssen
K	wichtig für Blutgerinnung und Knochenbau	in grünem Gemüse, Kartoffeln, Eiern, Vollkorn- und Milchprodukten