

Wie Ihr Euren Vitaminbedarf über die Ernährung decken könnt

Vitamine:	Funktion:	Mangelerkrankungen:	Ist enthalten in:	Fettlöslich oder Wasserlöslich
A	Wichtig für die Funktion der Augen und für das Zellwachstum, es stärkt außerdem die Schleimhäute und die Haut	Augenerkrankungen, Infektanfälligkeit, Arteriosklerose, Nierensteine	Leber, Butter, Käse Eier, in gelben und orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten	Fettlöslich
B1	Wichtig für den Energiestoffwechsel unserer Zellen	Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Herz-Kreislauf-Versagen	Vollkorngetreide, Wildreis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Thunfisch, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime und Muskelfleisch	Wasserlöslich
B2	Wichtig für die Umwandlung unserer Nahrung in Energie	Eingerissene Mundwinkel, Zahnfleischentzündungen, Mattigkeit	Gelber Paprika, Brokkoli, Erbsen, Vollkorngetreide und Grünkohl	Wasserlöslich
B6	Lebenswichtig für viele biochemische Vorgänge für unseren Stoffwechsel	Schuppige Hautausschläge, entzündete Lippen, Taubes Gefühl in den Gliedmaßen	Geflügel, Lachs, Hummer, Walnüsse, Sesam, Erdnüsse, Kalbsfleisch, Thunfisch	Wasserlöslich
B12	Wichtig für die Blutbildung, für das Herz-Kreislauf-System und ist für unser Nervensystem	Müdigkeit, Schwäche, Depressionen, Schäden am Nervensystem	Gemüse, Getreide, Käse, Milch, Rindfleisch, Fisch	Wasserlöslich
C	Wichtig für das Immunsystem, für Knochen und Bindegewebe, für den Hormonstoffwechsel, fördert die Folsäureverwertung und die Eisenaufnahme in unserem Körper	Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsfähigkeit lässt nach, Reizbarkeit, Gelenk- und Gliederbeschwerden, Zahnfleischbluten	Obst und Gemüse	Wasserlöslich

Vitamine:	Funktion:	Mangelerkrankungen:	Ist enthalten in:	Fettlöslich oder Wasserlöslich
D	Wichtig für viele Stoffwechselfunktionen in unserem Körper, für starke Knochen	Kältegefühl, schmerzende Beine, unruhiger Schlaf, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Krämpfe, Schwindel	Sonne, Spezielle Sonnenbank, Lachs, Makrele, Vitamin D-Öl	Fettlöslich
E	Wichtig für die Elastizität unserer Zellen	Sehstörungen, Erkrankungen des Nervensystems, Störungen des Bewegungsapparates	Grünes Gemüse, Pflanzenöle, Nüsse	Fettlöslich
K	Wichtig für die Blutgerinnung und für starke Knochen	Störungen der Blutgerinnung, Schlappeheit, Müdigkeit	Grünes Gemüse, Eigelb, Leber, Hülsenfrüchte, Eigelb, Sonnenblumenöl	Fettlöslich
Biotin	Wichtig für viele verschiedene Enzyme in unserem Körper	Erschöpfung, Depressionen, Appetitlosigkeit, Schwindel, Muskelschmerzen	Sojabohnen, Champignons, Hafer, Nüsse, Eigelb	Wasserlöslich
Folsäure	Wichtig für die Zellteilung in unserem Körper	Demenz, Arteriosklerose, Blutarmut, Müdigkeit	Grünes Blattgemüse, Leber, Eigelb, Vollkorngetreide	Wasserlöslich
Niacin	Wichtig für die Energiegewinnung in den Zellen	Schwäche, Müdigkeit, Entzündungen der Haut, Erkrankungen des Nervensystems	Vollkorngetreide, Nüsse, Milch, Eier, Fisch, Fleisch	Wasserlöslich
Pantothensäure	Wichtig für die biochemischen Reaktionen in allen Geweben unseres Körpers	Taubheitsgefühl, Magenschmerzen, Kribbeln und Brennen in unseren Füßen	Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch, Eier, Milch	Wasserlöslich

Vitaminpräparate sind ein Multi-Milliarden Markt

Gesund durch ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamin D und Vitamin K Versorgung oft nicht ausreichend

Vitamin B12 und Operationen – Vitamin B12 und Mangel durch Narkose?

Der Provider dieses Blogs

Vitamin-und-Mineralstoff-Tabelle

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil](#)

II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)