

Vitamin	Wichtig für	Mangel-symptome	Vorkommen 100g	Bedarf
A – Retinol	Antioxidanz Funktion von: Zellmembranen Augen Haut Schleimhäuten	Nachtblindheit Trockene Haut Netzhautprobleme Nervosität	Möhren 1833µg Leberwurst 1700µg Feldsalat 633µg Butter 609µg Spinat 452µg Paprika rot 333µg Eier 209µg	1000 – 3000 µg (1 – 3 mg)
B1 – Thiamin	Nerven- & Muskel- & Kohlenhydratstoffwe- chsel Aufbau Neurotransmitter	Reizbarkeit Konzentrations- schwäche Schlaflosigkeit Müdigkeit Herzrythmus- störungen Depressionen	Sonnenblumen- kerne 1,9mg Schinken 1,15mg Schweinefilet 1,1mg Schnitzel 0,8mg Haferflocken 0,65mg	1 – 300 mg
B2 – Riboflavin	Fettverbrennung Energiestoffwechsel Zellfunktionen	Migräne Müdigkeit Augenprobleme	Hühnerleber 2,5mg Camembert 0,5mg Steinpilze 0,37mg Seelachs 0,35mg Ei 0,35mg	1,6 – 40 mg
B3 – Nicain	Über 200 Enzyme Energieproduktion Reperaturprozesse Blutfettsenker	PMS Depressionen Kopfschmerzen Reizbarkeit Unruhe	Speisekleie 17,7mg Erdnüsse 15mg Hühnerleber 11,6mg Thunfisch 8,5mg Rindfleisch 7,5mg	10 – 20 mg
B5 – Pantothensäure	Energiestoffwechsel Hormone Haare Antikörper	Müdigkeit Schlaflosigkeit Depressionen Muskelschmerzen	Schweineleber 6,8mg Vollmilch 2,7mg Erdnüsse 2,7mg Speisekleie 2,5mg	10 – 30 mg
B6 – Pyridoxin	Eiweißstoffwechsel Wachstum Immunsystem Neurotransmitter	Unruhe PMS Reizbarkeit Schuppige Haut Infektanfälligkeit Muskelverlust	Lachs 1mg Walnüsse 0,9mg Schweineleber 0,6mg Hähnchen 0,5mg Kichererbsen 0,5mg	3 – 100 mg
B7 – Biotin	Energieproduktion Blutzuckerspiegel Hormone Antikörper Haare & Nägel	Haarausfall Muskelschmerzen Depressionen Appetitlosigkeit Infektanfälligkeit	Rinderleber 100µg Erdnüsse 34µg Eier 25µg Haferflocken 20µg Bananen 5µg	60 – 500 µg
B9 – Folat	Blutbildung Immunsystem Neurotransmitter	Müdigkeit Vergesslichkeit Depressionen Herz-Kreislauf- Erkrankungen Demenz	Hitze- Lagerungs- Licht- & Luftempfindlich 90% Mangel	400 – 800 µg

B12 – Cobalamin	Blutbildung Gene Zellteilung Immunsystem Neurotransmitter	Rissige Mundwinkel Blässe Müdigkeit Infektanfälligkeit Kribbeln Nervenschmerzen Blutarmut	Schweineleber 39µg Thunfisch 4µg Seelachs 3,5µg Eier 2µg Käse 2µg Rindfleisch 2µg Vollmilch 1,5µg	5 – 10 µg
C – Ascorbinsäure	Antioxidanz Stoffwechsel Immunsystem Bindegewebe Hormone	Allergieanfälligkeit Infektanfälligkeit Zahnfleischbluten Müdigkeit Bluthochdruck Herz-Kreislauf- Erkrankungen Krebs	Acerola 1700mg Hagebutte 1200mg Sanddorn 450mg Paprika 140mg Brokkoli 115mg Grünkohl 105mg Kiwi 71mg Erdbeeren 64mg	1000 – 3000 mg 1 – 3 g
D – Cholecaliferol	Knochenaufbau Kalziumabsorption Immunsystem Zellvermehrung	Müdigkeit Reizbarkeit Depressionen Infektanfälligkeit Osteoporose Krebs	Sonnenlicht Lebertran 330 µg Hering 27 µg Lachs 17 µg Forelle 7 µg Avocado 3 µg	Erw. 600 – 5000 IE 15 – 125 µg
E – Tocopherol	-Antioxidanz -Schützt: Zellmembranen Netzhaut -Verhindert Oxidation von Blutfetten	Müdigkeit Herz-Kreislauf- Erkrankungen Tremor Alzheimer Grauer Star Krebs	Weizenkeimöl 174mg Sonnenblumenöl 63mg Margarine 16mg Leinsamen 16mg Olivenöl 12mg	40 – 300 mg
K – Phyllochinon	Aufnahme von D und Kalzium Blutgerinnung Verdauung	Osteoporose Störungen der Blutgerinnung Zahnfleischbluten	Sauerkraut 1540µg Grünkohl 817µg Petersilie 620µg Brokkoli 270µg	100 – 200 µg