

## Nichts geht ohne Vitamine

Damit alle lebenswichtigen Stoffwechselreaktionen, Aufbau – und Reparatursysteme in unserem Körpersystem ablaufen können benötigen wir Vitamine.

Sie werden in sehr kleinen Mengen gemessen und können zum Großteil nur über die Nahrung aufgenommen werden. Eine Ausnahme hierzu ist z.B. das Vitamin D, welches über die Haut durch UV-Bestrahlung zu rund 90% gebildet wird.

(siehe auch Wissenswertes August 2012.- Vitamin D )

Vitamine können ohne die harmonische Zusammenarbeit untereinander und mit Kohlenhydraten, Fetten, Eiweiß und Mineralien,..... nicht verwertet werden.

Wenn die Nahrungsaufnahme vielfältig und ausgewogen ist, werden die körpereigenen Speicher automatisch aufgefüllt.

Es gibt sogar unterschiedliche Speicherzeiten für Vitamine. Der Körper kann ohne Nachschub z.B. Vitamin B1, auch Thiamin genannt, als Vorrat 2 Wochen „lagern“,

Vitamin A immerhin bis zu 2 Jahren ( Prof. Dr. W. Kühler, Gießen )

### Jedes Vitamin hat ganz individuelle Aufgaben, spezielle Eigenschaften und Wirkungen.

Sie lassen sich wie folgt unterscheiden: Es unterscheiden sich, Fettlöslichen (aber wasserunlöslichen ) - sind Vitamin A,D, E, K und wasserlöslichen, - sind Vitamine B, C



Durch immer mehr Fertignahrung können wir in einen Mangelzustand kommen.

Denn fettlösliche Vitamine befinden sich in natürlichen Fetten, wie kaltgepressten Ölen.

Wasserlösliche Vitamine essen wir mit Gemüse, Obst, und Vollkorn.

**Vitaminmangelscheinungen** sind in ihren Anzeichen einzigartig mit einem sehr individuellen Wirkungsfeld..

**Anzeichen** können sein:

Müdigkeit, Schwäche, Schlafstörungen, chronische Schmerzen  
schlechte Wundheilung, Infektabwehr, Hautreaktionen,  
Wachstumsmangel und Depressionen.

Einmal entsteht der Mangel durch ein zu geringes Hinzufügen über unsere tägliche Nahrung, und zum anderen verbrauchen wir bei Spannungszuständen, chronische Erkrankungen des Verdauungssystems, Medikamente (z.B. jahrelanger Gebrauch der Pille), Alkoholkonsum, Tabak, denaturierte Lebensmittel (z.B. Auszugsmehle, weißer Zucker) ein Mehrfaches dessen was der Körper benötigt oder gespeichert hat.

Hier ein paar Informationen zu Funktion und Vorkommen der Vitamine.

Folgend nun eine kleine Auswahl über Hinweise, in welcher Form wir den Vitaminen begegnen..

<b>Vitamin</b>	<b>Funktion</b>	<b>Vorkommen</b>
A	Sehfähigkeit	Tomaten, Petersilie, Zwiebeln, Gerste
D	Knochenaufbau	Pilze, Pflanzenöle, Bierhefe
E	Zellschutz	Olivenöl, Brombeeren, Spinat
K	Blutgerinnung	Schnittlauch, Blumenkohl, Gurken
B 1	Nervenzellen	Hafer, Sonnenblumenkerne, Kartoffeln
B 2	Zellschutz	Nüsse, Hirse, Radieschen, Fenchel
B 3	Blutzuckerregulierung	Sellerie, Rotkraut, Avocado
B 5	Wundheilung	Sesam, Äpfel, Soja, Feigen
B 6	Proteinstoffwechsel	Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Grünkohl
B 9	Botenstoff des NS	Kichererbsen, Rote Bete, Hokkaido
C	Entgiftung	Zitrone, Holunder, Topinambur

Mit neuen Erkenntnissen kannst Du jetzt in die bunte Vielfalt der Vitamine eintauchen und lebendige genussvolle Gerichte zaubern. Unter „Rezepte“ – auf meiner Homepage – findest Du leckere Vitamin-high-lights.

Somit wünsche ich Euch einen vitaminbombigen Sommer ☺

*Sybilse*