

MIKRONÄHRSTOFFE

SO KLEIN UND DOCH SO WICHTIG

Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die wir für lebenswichtige Körperfunktionen benötigen. Die meisten Vitamine können wir selbst nicht ausreichend bilden und müssen sie daher zusätzlich über die Nahrung oder die Umwelt aufnehmen. Ohne sie würden Stoffwechsel, Immunsystem, Zell-, Blut-, Knochen- und Zahnaufbau nicht richtig funktionieren.

A



Augen, Haut, Immunsystem

B1



Energiestoffwechsel,
Nervensystem, Herzfunktion

B2



Energiestoffwechsel, Nervensystem,
Augen, Haut

B3



Energiestoffwechsel, Nervensystem,
Schleimhäute, Haut

B5



Energiestoffwechsel,
Verringerung von Müdigkeit

B6



Stoffwechsel, Nerven- und
Immunsystem

B7



Energiestoffwechsel, Erhalt
normaler Haare, Nervensystem

B9



Blutbildung, Immunsystem,
Wachstum des mütterlichen Gewebes
während der Schwangerschaft

B12



Stoffwechsel, Nerven- und
Immunsystem, Blutbildung

C



Immunsystem, Zellschutz,
antioxidativ

D



Immunsystem, Knochen,
Muskeln

E



Antioxidativer Zellschutz

K



Knochen, Blutgerinnung

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische, also aus der unbelebten Natur hervorgehende Stoffe und werden über die Nahrung aufgenommen. Ein Beispiel: Winzig kleine Calcium-Mineralbausteine lagern sich im Knochengewebe ein und verleihen ihm so Härte und Festigkeit.





Knochen, Stoffwechsel



Immunsystem, Haare, Nägel,
Schilddrüse



Haut, Haare, Knochen,
Nägel, Immunsystem, Sehkraft

Gut zu wissen

Was gesammelt unter den Begriff „**Nahrungsergänzungsmittel**“ fällt, entpuppt sich als ein ganzes Spektrum an **Mikronährstoffen**. Und die haben es in sich. Zum einen haben sie einen großen Einfluss auf unsere Zellen, Organe und das „System“ Mensch. Zum anderen tragen sie zu einer normalen Körperfunktion bei. Wenn uns wichtige Mikronährstoffe fehlen, kann sich das an unserem Stoffwechsel bemerkbar machen. Dann heißt es: **die Ernährung umstellen und dem Körper über Nahrung oder passende Präparate Vitamine und Co. zuführen.**