

Vitamin - Fibel
für





Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Was machen Vitamine?

Vitamine-Energie und Kraft für unsere Zellen.
Vitamine sind Stoffe, die für den Organismus lebensnotwendig sind. Sie müssen dem Körper ständig zugeführt werden, da er sie nicht selbst produzieren kann. Für die Steuerung der Stoffwechselprozesse im Körper, wie Energiegewinnung und Proteinaufbau, sind sie unentbehrlich



Der Start in den Tag:
Good Morning Cocktail

Ballaststoffe

- Lösliche und unlösliche
- Binden Nahrungsfette, Giftstoffe und Schwermetalle die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.
- „Putzen“ den Darm
- Machen schneller satt und unterstützen so die Gewichtsregulation.
- Regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- Sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.
- Beschleunigen die Darmpassage.

Enzyme

- Helfen bei der Aufspaltung der Nahrung in kleinste Einheiten, so dass diese besser verwertbar/bioverfügbar sind
- Wichtig für sämtliche Stoffwechselvorgänge

Lactobakterien

- Stärken Immunabwehr
- Fördern eine gesunde Darmflora



Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Fructo oligo saccharide (FOS)

- Langkettige Kohlenhydrate, dienen den Laktobakterien als Nahrung
- Prebiotische Wirkung
- Unterstützen die Darmflora

Beta-Carotin

- Fettlösliches Vitamin
- an der Zellteilung beteiligt,
- Unterstützt das Wachstum von Gewebe und Knochen
- Es unterstützt die Schleimhäute und ist somit ein wichtiger Abwehrstoff
- Für gesunde Augen und gutes Sehvermögen unerlässlich werden.
- Hautschutzvitamin
- Antioxidanz

Vorkommen in Karotten, Paprika, Aprikosen oder Grünkohl.

Vitamin C

- Die Königin und der Alleskönner unter den Vitaminen
- Unterstützt 15 000 Stoffwechselabläufe
- Steigert die Fettverbrennung und Hormonproduktion.
- Unterstützt das Immunsystem
- Schützt vor vorzeitigen Alterungsprozessen
- Antioxidanz
- Wundheilend

Wir Menschen gehören zu einer kleinen Gruppe von Lebewesen, die Vitamin C nicht selbst bilden können

Vorkommen in frisches Obst und Gemüse, besonders hohe Werte haben Hagebutten, Zitrusfrüchte, Paprika, Johannisbeeren, Brokkoli.



Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin E

- Fettlösliches Vitamin
- Antioxidanz
- Hemmt entzündliche Prozesse (und auch die Schmerzen, die mit ihnen zusammenhängen)
- Der Biostoff gilt als guter Schutz vor Krebs und vor Arteriosklerose
- Schützt das schlechte LDL vor Oxidation
- Gefäßschützend
- Steigert das Immunsystem
- Jungbrunnen für die Haut, hilft geschädigte Bindegewebsstrukturen zu reparieren

Vorkommen in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln. Leinsamen, Nüsse oder Blattgemüse, allem Pflanzenöle, Mandeln, Grünkohl und Karotten sind besonders reich an dem Biostoff.

Selen

- Antioxidanz
- Immunsystemstärkend
- Schützt das Bindegewebe vor Schadstoffen, die es zerstören und schneller altern lassen können.
- Wirkt entgiftend
- Krebsschützende Wirkung
- Funktionserhaltung aller Organe, Herz, Niere, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, der Muskeln und weißen Blutkörperchen

Vorkommen in Kokosflocken, Pistazienkerne, Hefeflocken und Weizenkeime, Fisch, Muscheln

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Bioflavonoide



- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Antioxidanz
- Herz-Kreislaufschutz
- Mindert die Gefahr vor Parkinson
- Entzündungshemmend
- Fördern die Verdauung
- Hormonähnliche Wirkung
- Cholesterinsenkend
- Antibakteriell

Vorkommen in Brombeeren, Heidel- und Holunderbeeren, Himbeeren, Kirschen und roten Trauben.

Kurkumin

- Gelber Farbstoff im Curry
- Unterstützt die Fettverdauung
- Fördern die Resorption von Vitalstoffen
- Antioxidativ
- Antibakteriell
- Antientzündlich
- Schutzwirkung auf das Verdauungssystem

Vorkommen in der javanischen Gelbwurz

OPC's (Oligomere Proanthocyanidine)

- positiven Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem
- Verbessern die Durchblutung
- Haben antioxidative Wirkung
- Schützen die Zellen des Körpers vor freien Radikalen
- Stärken Immunsystem
- Stabilisieren Blutgefäße und Kapillaren
- Verbesserte Stressbewältigung und Konzentration

Vorkommen in Kernen von Obst und Gemüse, rote Wientrauben

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin B1 (Thiamin)

- Wichtig für den Zucker- und Fettstoffwechsel
- Entscheidend für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung
- Es hilft bei der Bildung von Magensäure
- Beeinflusst das Denken und Fühlen
- Unterstützt bestimmte Neurotransmitter im
- Weiterleitung von Informationen im Nerven- und Muskelsystem
- Nervensystem und Muskulatur
- Verdauung

Vorkommen in Weizenkleie, Kleieflocken und Schweinefleisch, überdurchschnittlich viel in Hülsenfrüchten, Reis und Getreide.

Vitamin B2 (Riboflavin)



- Gilt als eines der Anti-Stress-Vitamine.
- Es ist wesentlich für den Erhalt der Myelinschicht, der Schutzschicht, die die Nervenbahnen umgibt
- Ist am Stoffwechsel der Hornhaut mit der Linse beteiligt
- Für eine schöne Haut
- Unterstützt den Stoffwechsel
- Entzündungshemmend
- Hält Schleimhäute feucht

Vorkommen in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln vor. Gute Lieferanten sind Pilze, wie Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Leber, Niere, Eier oder Fisch (Seelachs und Makrele).

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin B3 (Niacin)

- Nikotinsäure (chemisch Niacin oder auch Vitamin B3 genannt)
- Aufbau und die Reparatur der DNA in unserem Körper
- Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut
- Fördert die Herstellung neuer Gallensäure
- Erweitert die Gefäße und hilft damit, die Durchblutung zu fördern und Sauerstoff zu transportieren.
- Hilft die Blutfettwerte zu senken
- Ist beteiligt am Nervenstoffwechsel und an Wachstumsprozessen
- Im Körper wird Niacin aus der Aminosäure Tryptophan, die mit der Nahrung aufgenommen wird, synthetisiert.
- Cholesterinsenkend

Vorkommen in Hefe, Innereien, Geflügel, vor allem Hühnerbrust mit Haut, Hefe, Milch, Nüsse, besonders frische Erdnüsse, Fisch und Hülsenfrüchte und in grünem Blattgemüse.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

- Entscheidend für den Eiweißstoffwechsel im Körper
- Für den Eiweißaufbau in den Muskeln.
- Bildung der Gallensäure, der roten Blutkörperchen und einiger Hormone
- Ist an der Zellteilung beteiligt
- Entzündungshemmend
- Wirkt Krämpfen entgegen
- Blutbildung
- Gefäßschützend

Vorkommen in Weizenkeime, Lachs, Sardinen, Fleisch, Bananen oder Avocados.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin B12 (Cobalamin)



- Für die Bildung der roten Blutkörperchen unerlässlich
- Es unterstützt Wachstum und Zellteilung und hält bestimmte Teile des Nervengewebes gesund
- Schutz des Gehirns vor Schäden
- Ist wichtig für die Wirkung von B9(Folsäure)
- Gefäßschützend
- Blutbildung
- Energieleistung
- Zellaufbau

Vorkommen in fast ausschließlich in tierischen Produkten. Reich daran sind Leber, Lachs, Makrele, Eier oder Käse (z.B. Camembert)

Vitamin B5 (Pantothensäure)

- Es unterstützt Herzschlag und Verdauung, die Funktion der Lungen und der Nebennieren (ihre Hormone helfen uns, Stress zu bewältigen)
- Bestandteilen der Zellwände benötigt.
- Fördert die Regeneration der Haut, die Gesunderhaltung der Schleimhäute und das Haarwachstum.
- Beeinflusst wird zudem die Pigmentierung der Haut.
- Blutbildung und die Herstellung von Antikörpern
- Wundheilend
- Positiven Einfluss auf den Verdauungstrackt

Vorkommen in Sonnenblumenkerne, Leber, Eier, aber auch Mungobohnen, Champignons, Hülsenfrüchte und Brokkoli, Vollkornbrot und Milch

Vitamin B9 (Folsäure)

- Spielt für die Blutbildung und für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse eine große Rolle
- Fördert Konzentration
- Fördert Fruchtbarkeit
- Wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen
- Positiven Einfluss auf den Magen-Darm-Trakts
- Blutbildung und feucht halten der Schleimhäute

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vorkommen in Hefe, Weizenkleie, Tomaten, Milch. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Weizenkeimen, grünem Blattgemüse, Spinat, Broccoli, Karotten, Spargel, Rosenkohl, Tomaten, Salat, Eigelb, Nüssen, Hefe, Milch, Milchprodukten und Leber

Vitamin H oder B7 (Biotin)

- Als Co-Enzym ist es wesentlich für den Stoffwechsel von Eiweißen, Fett und Kohlenhydraten von Bedeutung
- Es ist eines der Schönheitsvitamine
- Es fördert das gesunde Zellwachstum, regt die Neubildung von Hautgewebe und von Blutzellen an
- Die Funktionen des Nervensystems und des Knochenmarks werden unterstützt
- Schöne Haut, Nägel und Haare
- Mindert Entzündungen
- Fördert das kindliche Wachstum
- Stimmungserhellend

Vorkommen in Leber, Eigelb, Sojabohnen, Nüssen, Haferflocken, Blumenkohl, Champignons und Linsen enthalten. Eine besonders hohe Dosis findet sich auch in Cashewkernen.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Zusatz zum Good Morning Cocktail

Q10

- ermöglicht der Zelle 95 % der Gesamtenergieerzeugung
- Wirkt der Zellalterung entgegen
- ein Grundbaustein in der Atmungskette unseres Körpers und erhöht die Sauerstoffzufuhr in allen Zellen.
- Es liefert Energie für alle bioenergetischen Prozesse: Muskeln, Nerven, Immunsystem und Reparaturmechanismen
- es bietet Schutz: dem Erbgut (DNA), Membranen
- Für die Aufklärung der Wirkungsweise des CoQ10 wurde der Nobelpreis verliehen
- Regeneration der Leberzellen

Vorkommen in Mais, Soja, Spinat, Nüsse, Fleisch und Fisch, Walnüsse, Mandeln, ölhaltige Früchte, Pilze, Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Zwiebeln, Broccoli, Spinat und Kartoffeln.

Omega 3

- gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, dass sie von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können
- präventive Wirkung bei Arteriosklerose und koronaren Herzkrankheiten
- Senkung von erhöhten Cholesterinspiegeln und des Blutdrucks
- Hemmung von Entzündungsreaktionen im Körper
- bei Herzrhythmusstörungen
- Entzündungen der Haut
- Erhöht Feuchthaltevermögen der Haut
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Einfluss auf die Psyche



Vorkommen hauptsächlich in verschiedenen Kaltwasserfischarten wie Hering und Makrele, oder in Pflanzenölen wie Leinsamen-, Raps- und Sojaöl vor.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin D3

- Autoimmunerkrankungen, Herz- Kreislaufprobleme und Typ I-Diabetes
- Für die Herzgesundheit
- Für die Blutdruckregulation
- zur Auskleidung der Gefäßinnenwände
- chronisch entzündlichen Erkrankungen

Vorkommen in tierische Lebensmittel wie Fisch (Aal, Hering, Lachs, Sprotten) und Fleisch, Pilzen wie Steinpilzen oder Champignons.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Mineralien und Spurenelemente:

Mineralstoffe gehören zu den anorganischen Stoffen und sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden Sie werden durch die Steuerung verschiedener Stoffwechselprozesse benötigt, für Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen, sowie für eine konstante Zusammensetzung unserer Körperflüssigkeiten, z.B. das Blut. Sie sichern uns unserer Leistungsfähigkeit und unterstützen einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.



Vor dem Schlafengehen:
Good Night Drink

Kalzium

- Kalzium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen
- Die Übertragung von Nervenimpulsen
- Für die Muskelkontraktion und die Blutgerinnung
- Signalübermittlung zwischen den Zellen bei der Übertragung von Nervenreizen
- Bei der Muskelkontraktion bes. der Herztätigkeit
- Blutgerinnung
- Immunsystemstärkend

Vorkommen in Milch und Milchprodukten, Käse, Käsesorten wie Parmesan, Emmentaler, Gouda (mittelalt), ist Grünkohl, Brokkoli, Endivien, Mangold, Porree.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Magnesium

- „Antistress“-Mineral
- Aufbau von Knochen und Zähnen
- Bildung von vielen Enzymen beteiligt
- Wirkt Verspannungen und Nackenproblemen entgegen
- Aktiv in über 300 Enzyme
- Beeinflussung der Muskeltätigkeit bzw. der Reizübertragung von Nervenzellen auf die Muskelzellen.
- Beteiligung an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen, wie z.B. dem Kohlenhydratstoffwechsel.
- Hemmung der Blutgerinnung. Ein Grund, warum man Magnesium gegen Thrombose und bei erhöhtem Herzinfarktrisiko einsetzt.
- Einfluss auf die Adrenalinausschüttung in Stresssituationen.

Vorkommen in Vollkornprodukte, ungeschälter Reis und Soja. Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Nüssen, Blattgemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, sowie Bananen enthalten.

Kalium



- Regulation des Wasserhaushalts
- Aktivierung einiger Enzyme
- Herstellung von Eiweißen, sowie beim Kohlenhydratstoffwechsel und ist damit für die Energieproduktion wichtig
- Zusammen mit Natrium und Kalzium wirkt Kalium auf die Herzmuskeltätigkeit ein, ist für die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen
- Blutdruckregulation

Vorkommen in Getreide, Gemüse und Obst zu finden, Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Spinat und weiße Bohnen.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Vitamin D

- erhöht den Kalziumspiegel im Blut
- Knochenaufbau und die Zahnstabilität
- Kann der Körper selbst aus Cholesterin herstellen, Voraussetzung genügend UV-Bestrahlung der Haut
- Beugt Osteoporose vor
- Hilft beim Einbau von Kalzium, Magnesium und Phosphor
- Regelt den Kalziumhaushalt
- Stützt das Immunsystem
- Hilft bei de Resorption von Kalzium und Magnesium aus dem Darm

Vorkommen in tierische Lebensmittel wie Fisch (Aal, Hering, Lachs, Sprotten) und Fleisch, Pilzen wie Steinpilzen oder Champignons.

Eisen

- als dreiwertiges Eisen (Fe^{3+})
- Hilft Sauerstoff zu transportieren und zu speichern
- Spielt eine wichtige Rolle bei enzymatischen Reaktionen
- wird vor allem in der Leber, in der Milz, der Darmschleimhaut und im Knochenmark gespeichert
- Erhöht Fruchtbarkeit
- Zellfunktionen wie der mitochondriale Elektronentransport und letztlich der gesamte Energiestoffwechsel

Zu den pflanzlichen Lebensmittel mit hohem Eisengehalt gehören Gemüse, besonders grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornbrot.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Spurenelemente sind Substanzen, die der menschliche Körper für lebenswichtige Aufgaben benötigt, die er aber nicht selbst herstellen kann und deshalb mit der Nahrung aufnehmen muss.
Zusammen mit den Vitaminen und den Elektrolyten gehören die Spurenelemente zu den so genannten Vitalstoffen, den Mikronährstoffen.

Trotz ihrer geringen Mengen sind die Spurenelemente für den menschlichen Körper lebenswichtig. Sie liefern zwar keine Energie, sind aber für den reibungslosen Ablauf von Prozessen im Körper notwendig. Der Körper selbst ist nicht in der Lage die Spurenelemente, die er braucht, selbst herzustellen, müssen täglich zugeführt Werden.

Selen

- Antioxidanz
- Immunsystemstärkend
- Schützt das Bindegewebe vor Schadstoffen, die es zerstören und schneller altern lassen können.
- Wirkt entgiftend
- Krebsschützende Wirkung
- Funktionserhaltung aller Organe, Herz, Niere, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, der Muskeln und weißen Blutkörperchen

Vorkommen in Kokosflocken, Pistazienkerne, Hefeflocken und Weizenkeime, Fisch, Muscheln

Zink

- Ist nicht speicherbar, soll jeden Tag zugeführt werden
- Zellschutz
- Unterstützt die normale Funktion des Immunsystems
- Beeinflusst die Regeneration von Geweben
- An 300 Enzymen beteiligt
- Unterstützt den Stoffwechsel der Fettsäuren
- Die Fettsäureverwertung laufen optimal ab
- Unterstützt den Säure-Basen-Stoffwechsel
- Erhaltung fester Knochen
- Erhöht kognitive Fähigkeiten

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

- Unterstützt Fruchtbarkeit und Fortpflanzung
- Verbessert die körpereigene Testosteronproduktion beim Mann
- Wundheilend



Vorkommen in tierischen Nahrungsmitten, Muskelfleisch, Innereien und Käse, Vollwertgetreide.

Chrom (Chrompicolinat)

- In besonderer Form als Chrompicolinat, eine optimierte Bioverfügbarkeit für den Körper, mehr Chrom flutet in den Zellen an
- Unterstützt den Stoffwechsel der Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten
- Bestandteil von Enzymen
- Für die körpereigene Insulinsynthese zur Blutzuckerkontrolle von großer Bedeutung
- Aktiviert und beeinflusst den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
- Verbesserungen der Cholesterin- und Triglyzerid-Werte
- Kräftigung der Muskulatur und Fettabbau
- Kräftigung des Immunsystems
- Verlangsamt den Alterungsprozess
- Vorbeugen von Tumorbildung
- Steigern des Energieumsatzes
- Vermeiden von Heißhunger auf Süßes
- Hilft bei der Raucherentwöhnung nicht an Körpergewicht zuzunehmen



Vorkommen in Fleisch (z. B. Huhn), Linsen, Vollkornprodukte wie Brot und Bierhefe. Aber auch in Käse, Gewürzen, Austern.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Kupfer

- Herstellung der Pigmente und der roten Blutkörperchen
- Wundheilung
- Für die Eisenaufnahme und für den Aufbau verschiedener Gewebe benötigt
- Bestandteil von Enzymen und Proteinen
- Fördern Knochenaufbau
- Kurbeln den Stoffwechsel an
- Stärken das Immunsystem
- Für straffes Bindegewebe und jung aussehende Haut.
- Fördert das Wachstum und die geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes
- Wachstumshemmend auf schlechte Bakterien
- Eisentransport

Vorkommen in Obst, Kartoffeln, Erbsen, Vollkornprodukten, Bohnen und Pilzen, Käse, Portwein, Sherry, Austern, Bohnen und Geflügel.

Mangan

- Unterstützt die Funktion verschiedener Eiweiße damit für den Körper unverzichtbar.
- Diese Eiweiße ermöglichen Abläufe im Körper, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Herstellung von Insulin, am Aufbau von Knochen- und Knorpelgewebe, Herstellung der Schilddrüsenhormone und Sexualhormone, Fruchtbarkeit, Blutgerinnung, Abbau von Eiweißen und Schutz
- Hilft bei der Herstellung von Farbstoffen in der Haut
- Herstellung von Botenstoffen, die die Nervenzellen verwenden, um untereinander Informationen auszutauschen.
- Verbessert die Verwertung von Vitamin B1

Vorkommen in Getreide, Weizenvollkorn, Sojabohnen, weiße Bohnen, Früchte, wie Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren, Ingwer, Zimt, Pfeffer und gemahlene Nelken, Haferflocken, Bananen.

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Silizium

- Essentielles Element im Körper
- Für die Spannkraft der Haut
- Fördert starkes Binde.- und Stützgewebe
- Für schöne Haare und Nägel
- Für die Muskulatur, besonders bei Sportlern
- Knochen und Knorpel
- Einfluss auf Knochenbildung und .-reifung
- Weniger Sportverletzungen
- Wirkung auf die Quervernetzung von Proteinen
- Hemmt den Alterungsprozess in Geweben
- Erhöht die Elastizität und die Festigkeit der Blutgefäße
- Regt das Immunsystem an



Vorkommen in Vollkornprodukten, wie Hirse, Gerste oder Hafer, Erdbeeren, Spinat und Weintrauben, Zwiebeln, Kartoffeln, Mais.

Vitalstoffquellen im Überblick

Vitamin A	Milchprodukte, Eier, Fisch, Karotten, Grünkohl
Vitamin B1	Weizenkeime, Vollkornprodukte, Fleisch
Vitamin B2	Milchprodukte, Fisch, Brokkoli, Spinat
Vitamin B3	Mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Pilze
Vitamin B5	Innereien, Vollkornprodukte, Eier, Nüsse, Obst, Gemüse
Vitamin B6	Fisch, Milchprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Feldsalat, Leber
Vitamin B7	Sojabohnen, Walnüsse, Blumenkohl, Leber
Vitamin B9 (Folsäure)	Weizenkeime, Vollkornprodukte, Rote Beete, grünes Blattgemüse, Leber
Vitamin B12	Innereien, Fisch, Milchprodukte
Vitamin C	Paprika, Petersilie, Kohl, schwarze Johannisbeeren, Hagebutten
Vitamin D	Fischprodukte, Eier, Butter
Vitamin E	Pflanzliche Öle (E)

Vitamin K	Grünes Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte
Kalzium	Grünes Blattgemüse, Milchprodukte
Chlor	Kochsalz
Kalium	Bananen, Bohnen, Käse, Spinat, Kartoffeln
Magnesium	Nüsse, Getreide, Milch
Natrium	Kochsalz
Phosphor	Tierische Produkte
Chrom	Fleisch, Vollkornprodukte
Eisen	Fleisch, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse
Fluor	Schwarztee
Jod	Meeresfische, Krustentiere, Algen
Kupfer	Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst
Mangan	Schwarztee, Nüsse, grünes Blattgemüse
Selen	Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch, Eier
Zink	Tierische Produkte wie Käse, Innereien, Schalentiere

Vitamin-Fibel Good Morning / Good Night

Quellen:

http://www.bz-berlin.de/ratgeber/gesundheit/von-vitamin-b6-bis-vitamin-e-article1197321.html

http://www.vitamine.de/magnesium.html

http://www.fitforfun.de/.../krafttraining-fuer-frauen-eisen-macht-schoen_aid_6739.html -

http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Hauptseite

http://www.suite101.de/content/eisenhaltige-lebensmittel-eisenmangel-vorbeugen-a44414

http://www.meine-gesundheit.de

http://www.familienbande24.de

http://www.novafeel.de

www.eesom.com

http://www.gesundheit-themenguide.de/

http://www.muskel-aufbau.com

http://www.huna-vita.de

www.webmed.ch

http://www.cardio.de

http://www.gesund24h.de

http://www.ernaehrung.de

http://pressemitteilung.openpresse.de

„Risiko Vitaminmangel“ Andreas Jopp