

efko

& die Vitamine



Das ABC der Vitamine
Ein kleiner, gesunder Streifzug durch die grüne Welt von efko.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Vitamine sind nicht alles,
aber ohne sie ist alles nichts.

Vitamine sind
nicht alles,
aber ohne sie
ist alles nichts.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie näher mit etwas bekannt machen, das uns ohnehin allen vertraut ist, aber vielleicht doch nicht so genau.

Dabei wollen wir es nicht so richtig wissenschaftlich angehen. Weil das erstens den Rahmen dieses Büchleins sprengen würde und es zweitens ohnehin ganze Regalmeter Fachliteratur zu diesem Thema gibt. Vielmehr möchten wir Ihren Appetit anregen, sich näher mit diesem – ohne Übertreibung – lebenswichtigen Thema zu beschäftigen.

Praktisch so eine Art leicht verdaulicher Einstimmung auf das umfangreiche Kapitel Vitamine. Das passt auch gut zu dem was wir machen: hochwertig eingelegtes Gemüse und Obst, hauptsächlich angebaut in den fruchtbaren Gegenden Oberösterreichs, verarbeitet auf eine Art und Weise, die uns seit Jahrzehnten einen Platz auf den gut gedeckten österreichischen Tischen sichert.

Viel Spaß beim Lesen und immer wieder Nachschlagen
wünscht Ihnen Ihr

efko-Team

Ein Geschenk der Natur.

Im Unterschied zu den für unser Leben ebenso essentiellen Mineralien und Spurenelementen sind natürliche Vitamine organische Substanzen. Sie müssen in kleinen Mengen zugeführt werden, da der Körper sie nicht oder nur in unzureichender Menge synthetisieren kann. Unser Organismus benötigt sie zur Ausübung und Aufrechterhaltung physiologischer Funktionen. Wir bekommen sie nur von Lebewesen geschenkt, von Pflanzen und Tieren, die, im Gegensatz zu uns, selber Vitamine produzieren können und sie verschwenderisch an uns weitergeben.

Seit ein paar Jahren vergeht kaum ein Tag, an dem uns nicht neue, oft geradezu sensationelle Vitamin-Entdeckungen präsentiert werden. Auch wenn die Fortschritte der Forschung auf diesem Gebiet sehr zu unserem Nutzen sind, sollten wir bei allen (auch immer wieder auftauchenden) Wunderpillen-Versprechungen doch nicht aus den Augen verlieren:



Vitamine

Vitamine sind Bestandteil unserer Nahrung

Unser Organismus ist so angelegt, dass wir Vitamine essen, sprich mit der Nahrung zu uns nehmen müssen, weil wir sie nicht selbst produzieren können. (Mit Ausnahme von Vitamin D, das unser Körper mit Hilfe der Sonnenbestrahlung selbst erzeugt.) Alle lebenswichtigen Stoffwechselreaktionen, Aufbau- und Wiederherstellungssysteme brauchen Vitamine um richtig funktionieren zu können. Und das jeden Tag. Wer sich gut und bewusst ernährt, wird keinen Mangel leiden. Dann ist unser Körper in der Lage, eine recht gute Reserve an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) anzulegen; die wasserlöslichen Vitamine (B-Gruppe und C) sollten jeden Tag in unserem Essen enthalten sein.

Fertignahrung und Vitamintabletten

Ein Speiseplan mit viel vollem Korn, reichlich Obst und Gemüse, Milchprodukten und Fleisch in vernünftigen Mengen ist bei gesunden Menschen Garant dafür, dass der Körper ausreichend mit Vitaminen versorgt wird. Auch ein bisschen Fett darf dabei nie fehlen: eine fettfreie oder extrem fettarme Ernährung könnte zu schweren Vitaminmangelerkrankungen führen, weil die Vitamine A, D, E und K ausschließlich in Fett gelöst werden können. Wer die Natur zu überlisten versucht, indem er sich ausschließlich von wertloser Fertignahrung ernährt und den dadurch zwangsläufig entstehenden Mangel mit Vitamintabletten schachtelweise ausgleichen möchte, zieht den kürzeren: Hauptquelle für diese Wunderwirker ist und bleibt unsere tägliche Nahrung! Nur das richtige Zusammenspiel von Kohlehydraten, Fetten, Eiweiß, Mineralien usw. sorgt für eine optimale Verwertung durch den Körper.

Folgen der Unterversorgung

Kein Magen knurrt, kein drängendes Durstgefühl weist uns darauf hin, dass wir Bedarf an Vitaminen haben. Die Zeichen sind deutlich, aber subtiler. Die Mangelercheinungen reichen von vergleichsweise harmlosen Fällen von chronischer Müdigkeit und Schwäche, Schlafstörungen, hoher Schmerzempfindlichkeit bis zu schlechter Infektabwehr und Wundheilung, Hautkrankheiten, Depressionen und Wachstumsmängeln.

Mehr ^{wissen,}
besser ^{essen,}
gesünder ^{leben.}

Wie schon eingangs erwähnt, kann diese Broschüre nur Appetit machen auf mehr Information zu diesem Thema, das zahllose Fachpublikationen genauso füllt wie auflagenstarke Bestseller.

Der Weg in die Buchhandlung und das konsequente In-die-Tat-umsetzen des Gelesenen lohnt sich auf jeden Fall: Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Inhalt

Einleitung	3
Ein Geschenk der Natur	4
Vitamin A (Retinol)	8
Vitamin D (Calciferol)	10
Vitamin E (Tocopherol)	12
Vitamin K (Phyllochinon)	14
Vitamin B 1 (Thiamin)	16
Vitamin B 2 (Riboflavin)	18
Vitamin B 3 (Niacin oder Nicotinsäureamid)	20
Vitamin B 5 (Pantothensäure)	22
Vitamin B 6 (Pyridoxin)	24
Biotin	26
Folsäure	27
Cholin und Inosit	28
Vitamin B 12 (Cobalamin)	29
Vitamin C (Ascorbinsäure)	30

Vitamin A (Retinol)

Schutz von A wie Augenbrennen bis Z wie Kopfschmerz.

Wie es wirkt.

Vitamin A schützt vor Infektionen (auch Pilzen!) und Umweltschäden. Es wirkt aufbauend und schützend auf die Haut, sorgt für widerstandsfähige Schleimhäute im Mund, den Lungen, im Verdauungstrakt, den Nieren, der Blase und den Geschlechtsorganen.

Daneben ist das Retinol, der Aldehyd des Vitamins, für den **Sehvorgang** von großer Bedeutung. Besonders wichtig ist es auch für Kinder für den Aufbau kräftiger Zähne, Knochen und Gewebe. Blutbildung, Fruchtbarkeit und Schilddrüsentätigkeit fallen ebenso in den Zuständigkeitsbereich von Vitamin A.

Wohl dosiert.

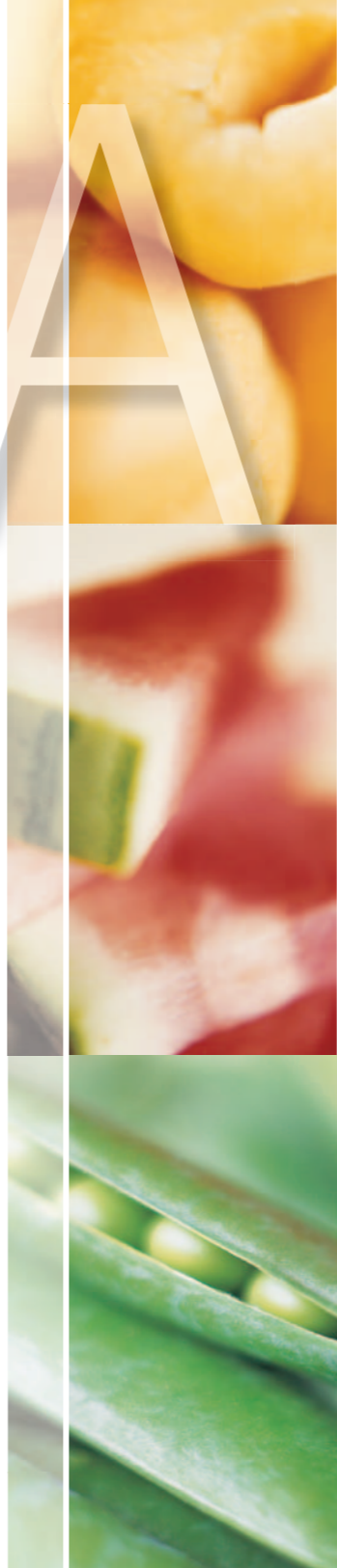
Es gilt als Schutzvitamin gegen manche Krebsarten (Brust, Lungen, Colon, Prostata), gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Als ‚Hautschutz-Vitamin‘ wirkt es bei Hautschäden verschiedenster Art: Akne, Schuppen, Haarausfall, Schleimhaut-Problemen (Bronchitis, Asthma, Allergien, Erkältungen), aber auch bei Darmkrankheiten. Es hilft bei müden, brennenden und trockenen Augen und nachlassender Sehschärfe, auch bei Migräne und Kopfschmerzen und fördert die Genesung nach Infektionskrankheiten, die Spermaproduktion und die weibliche Fruchtbarkeit (hormonbildend!).

Zu wenig.

Die ersten Anzeichen bei einem Vitamin-A-Mangel zeigt das Auge in Form von Nachtblindheit. Kindliche Wachstumsstörungen (sehr häufig in der Dritten Welt), schlechte Wundheilung, trockene und rissige Haut, Akne, Schleimhautdefekte, Altersschwerhörigkeit, Geruchsverlust, Depressionen und Konzentrationsschwäche weisen auch auf einen Mangel an Vitamin A.

Zu viel.

Achtung: Eine medikamentöse Überdosierung kann Nebenwirkungen von Kopfschmerzen, Hautveränderungen bis Gelbsucht und Lebervergrößerungen auslösen.



Vitamin A (Retinol)

Natürliche Vorkommen von Vitamin A.

In tierischer Nahrung. In seiner aktiven Form kommt das Vitamin nur in Lebertran, Fischen, Leber von Wirbeltieren und Eiern vor.

In pflanzlicher Nahrung. Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Cryptoxanthin, seine wertvollsten Provitamine sind in Früchten und Gemüsen weit verbreitet: Karotten, Orangen, Mangos, Pfirsiche, Aprikosen, Holunderbeeren, Papaya, Melone, Kürbis, Tomaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Petersilie, Feldsalat, Hülsenfrüchte, Mais, Getreidekeime sind voll von Vitamin A. Auch in den Blättern grüner Gemüse ist Provitamin A enthalten.

Die tägliche Ration. 0,8 bis 1,0 mg Vitamin A und 2 mg Beta-Carotin, das entspricht in etwa 1 Glas Karottensaft, 1 Liter Milch, 3 Tomaten, 50 g Brokkoli oder 1 Portion grünen Salat.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin D (Calciferol)

Das ‚Sonnenscheinchen‘ für Zähne, Knochen, Sehnen und Bänder.

Wie es wirkt.

Den Namen „Sonnenschein-Vitamin“ verdankt es dem Umstand, dass es unter der Einwirkung von UV-Strahlen des Sonnenlichtes unter der Haut gebildet wird. Ein weiterer Name, „Anti-Rachitis-Vitamin“ kommt von seiner glücklichen Eigenschaft, Kalzium und Phosphor aus der Nahrung in unsere Knochen zu ‚transportieren‘. Seine verschiedenen Formen sind lebenswichtig für kräftige Zähne, Knochen, Sehnen und Bänder. Erhöhter Bedarf besteht bei Babys, Kleinkindern, Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen.

Wohl dosiert.

Das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, entfaltet seine Kraft am besten zusammen mit den Kollegen von der Abteilung A: gemeinsam schützen sie vor Hauterkrankungen (Akne, Schuppenflechte) und stärken die Abwehr gegenüber schweren Erkrankungen, indem sie die Zellatmung fördern. Auch als Blei-Entgifter und Psychovitamin (Konzentration und Lernfähigkeit!) ist Vitamin D ein heißer Tipp.

Zuwenig.

Vitamin D-Mangel führt zu Rachitis, Wachstumsstörungen, krummen Beinen, Trichterbrust, Knochenerweichung, ‚morschen‘ Knochen, Zahnproblemen, dicken Knien und Knöcheln, Bluthochdruck, Muskelschwund, erhöhter Entzündungsneigung, schlechter Haut mit Akne oder Ekzemen und Nervosität.

Zuviel.

Auch zuviel ist ungesund: Durchfall, Gewichtsverlust, Nierenschäden, Übelkeit, Kalkablagerungen in weichen Geweben wie z. B. Gefäßen und Nieren (Arteriosklerose!) können die Folge sein. Diese Symptome treten in der Regel nach einer exzessiven Zufuhr von Vitamin D auf.



Vitamin D (Calciferol)

Natürliche Vorkommen von Vitamin D.

In tierischer Nahrung ist das natürliche Vitamin D3 vor allem in Fleisch, Leber, Fisch und -ölen, d. h. Lebertran (Vitamin D und A auf einen Streich!), Kalbfleisch, Heringen, Lachs, Thunfisch, Sardinen, Aal, Makrelen, Eigelb. Milch und Margarine (mit Vitamin D angereichert).

In pflanzlicher Nahrung findet es sich geringfügig in Champignons und anderen Pilzen.

In der Luft. Während sich gesunde Kleine wie Große in der frischen Winterluft rote Backen holen, sei den weniger Beweglichen der Platz am Fenster in der Wintersonne geraten. Stubenhocken lässt uns nicht nur blass aussehen, es kann auch Vitamin D-Defizite verursachen.

Die tägliche Ration. Empfohlen werden 5 bis 10 Mikrogramm am Tag. Das entspricht – bei abwechslungsreicher Vollwert-Ernährung – z. B. 50 g Hering, 1 Ei, 300 g Kalbfleisch oder 1 Teelöffel Lebertran. Als Medikament gehört Vitamin D unbedingt in die Hand des Arztes!



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin E (Tocopherol)

Tapferer Fänger „Freier Radikaler“ und Freund der Frauen

Wie es wirkt.

Vitamin E gilt als Fänger der als Freie Radikale bekannten, gefürchteten chemisch aggressiven Zellgifte. Zusammen mit Selen unterstützt es auch die Bildung von Antikörpern und Fresszellen der Infektions-Abwehr. Als „Antioxidations-Vitamin“ schützt es die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Vitamin-B-Komplex und Vitamin C vor Abbau durch Sauerstoffeinwirkung. Es fördert den Energiestoffwechsel, das Gewebewachstum und die Gesundheit der roten Blutkörperchen, vor allem bei Babies.

Erhöhter Bedarf.

Bei Schwangerschaft und Verdauungsstörungen. Wichtig: Je mehr ungesättigte Fettsäuren man zu sich nimmt (z. B. im Fall einer starken Erhöhung des Linolsäurekonsums zur Senkung des Cholesterinspiegels), desto höher ist die notwendige Vitamin-E-Zufuhr.

Zuwenig.

Bei Kindern und Jugendlichen, die sich nicht vollwertig ernähren, kann Vitamin E-Mangel zu Wachstums- und Entwicklungshemmungen führen, zum Zerfall von roten Blutkörperchen (auch bei alten Menschen). Bei Erwachsenen kann es zu Stoffwechselstörungen kommen, die die optimale Ausnützung verschiedener Aminosäuren sowie die Fettverdauung behindern.

Strahlenschutz, „Aphrodisiakum“ und Freund der Frauen.

Tocopherol wirkt als Strahlenschutz: es kann, so ergaben Untersuchungen, nicht nur die Wirkungen oxidierter Nahrungsfette, sondern auch die Bildung von „Fettperoxiden“ verhüten: diese entstehen z. B. durch Röntgenbestrahlungen, aber auch durch radioaktive Belastung durch die Umwelt (Tschernobyl!). Als „Ernährung“ für die Keimdrüsen hat sich Vitamin E auch als ‚Liebes- und Sexualvitamin‘ (vor allem in der Werbung) einen Namen gemacht. Die Hormonwirkung lindert Monatsbeschwerden, Schwangerschaftsprobleme, es empfiehlt sich bei scheinbarer Unfruchtbarkeit, Brustentzündungen und bei Altersflecken auf der Haut.



Vitamin E (Tocopherol)

Natürliche Vorkommen von Vitamin E.

Es kommt fast in jedem Lebensmittel vor, weniger in tierischem Fett (Fleisch, Fisch, Leber, Eidotter, Butter) als vielmehr in Pflanzen: kalt gepresste Öle sind reich an Vitamin E! Die höchste biologische Wirksamkeit hat es angeblich in Weizenkeimöl und Sonnenblumenöl. Weizenkeime, Vollgetreide, Hafer, Nüsse, Haselnüsse, Hülsenfrüchte, vor allem Sellerie, Lauch, Spargel, Sonnenblumenkerne, Kürbis, Leinsamen, Paprika, Schwarzwurzeln und Spargel sind gute Vitamin E-Quellen.

Die tägliche Ration ist schon mit 2 Tagesportionen frisches Gemüse oder 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln gedeckt.

Tipp: Beim Sprießen der Keimlinge von Weizen oder Mungbohnen verdreifacht sich der Vitamin E-Gehalt.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamin Gehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin K (Phyllochinon)

Das „Blutgerinnungs-Vitamin“

Wie es wirkt.

Zwar noch nicht völlig erforscht, wissen wir doch, dass es in der Natur in zwei Formen vorkommt: als Vitamin K1 und K2. Es bildet „Prothrombin“, die Vorstufe des Gerinnungsenzyms „Thrombin“, das Blutungen stoppt, kleine Wunden rasch schließt und Heilkräfte bei Verletzungen hervorruft. Vitamin K hilft beim Einbau von Kalzium und Vitamin D in die Knochen, unterstützt also auch deren Festigkeit und gilt neuen Forschungen zu Folge auch als Osteoporose-Schutz. Der gesunde Erwachsene nimmt es mit der Nahrung auf und produziert es auch selbst durch Dickdarmbakterien; Säuglinge, die ja selbst noch keine Darmbakterien haben, bekommen es über die auch an diesem Vitamin reiche Muttermilch. Gering ist sowohl der Bedarf an Vitamin K als auch dessen Speicherfähigkeit im Körper: wenige Tage mit Vitamin-K-freier Ernährung reichen aus, die Blutgerinnungszeit deutlich zu verlängern.

Wohl dosiert.

wird Vitamin K in der ärztlichen Praxis u. a. bei schweren Menstruationsstörungen, Blutungsneigung im Auge und Anfälligkeit zu Schlaganfällen eingesetzt. Keinesfalls ist Vitamin K zur Selbstmedikation geeignet; wer seine Darmflora mit Joghurt, Kefir udgl. in Schwung hält, hat auch einen guten Vitamin-K-Spiegel.

Zu wenig.

Bei einer verlängerten Blutgerinnungszeit (wird vor Operationen, schweren Geburten, Schwangerschaftsunterbrechungen usw. getestet) muss mit Vitamin K behandelt werden. Auch wer nach einem Herzinfarkt entsprechende Medikamente einnimmt, sollte auf seinen Vitamin-K-Spiegel achten.



Vitamin K (Phyllochinon)

Natürliche Vorkommen von Vitamin K.

In tierischer Nahrung .

Fisch, Huhn, Fleisch, Leber und Hühnerei.

In pflanzlicher Nahrung.

Alle Kohlarten und grünen Blattgemüse sind reich an Vitamin K – Spinat, Kartoffeln, Champignons, Erbsen, Sauerkraut, Weizenkeime, Kohlsprossen, Feldsalat, grüne Salate, Brennesselspinat, Karotten. Es findet sich auch in Maiskeim- und Sonnenblumenöl, Tomaten, Hülsenfrüchten, Erdbeeren, Zwetschken und Kiwi. Auch in Vollmilch, Butter, Käse, Rahm, Topfen und Joghurt kommt es vor, dank des grünen Speisezettels von Kühen.

Tipp: Das Vitamin verträgt zwar Hitze, aber kein helles Tageslicht. Gemüse und Salate also immer im Dunklen lagern.

Die tägliche Ration. 60 bis 80 Mikrogramm.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin B-Komplex

Gemeinsam sind sie nicht zu schlagen.
Und unentbehrlich noch dazu.

Sie gehören zusammen und sie treten auch immer zusammen auf.
Und sie sind anders als die anderen:

- Sie werden von jeder Zelle gebraucht
- Sie haben alle eine ähnliche Aufgabe; als Bestandteil von Koenzymen steuern sie lebenswichtige Stoffwechselforgänge
- Sie kommen meist gemeinsam in den gleichen Nahrungsmitteln vor: am meisten in Vollkornprodukten, Bierhefe, Leber und magerem Fleisch.

Vitamin B1 (Thiamin) (Thiamin)

Lebensfreude und Licht für die Seele.

Wie es wirkt.

Das häufig auch „Gute-Laune-Vitamin“ genannte Vitamin ist unentbehrlich für eine florierende Wechselwirkung zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln. Es macht Kinder lern-fit und bringt alten Menschen geistige Frische und Lebensfreude: Gute Gründe, es (wie in den USA) zur Therapie für Nervenleidende, bei Lernschwierigkeiten und bei der Alkoholentwöhnung einzusetzen. Fachveröffentlichungen besagen, Vitamin B1 habe schon manchem früheren Alkoholkranken das Leben gerettet. Es hilft dem Körper bei der Umwandlung von Zucker in Energie, dem Herzmuskel kräftig zu arbeiten, bei der Produktion roter Blutkörperchen und bei der Verdauung.

Zuwenig.

Die Liste der Mangelsymptome liest sich wie ein Who is Who der Zivilisationskrankheiten: Müdigkeit, Nervosität, Migräne, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit oder Süßigkeiten-Sucht, Infektionsneigung, Haarausfall, Akne; in schweren Fällen geistige Verwirrung und Gedächtnisschwäche.



Vitamin B1 (Thiamin)

Natürliche Vorkommen von Vitamin B1.

In tierischer Nahrung. Schweinefleisch, Leber, Geflügel, Fisch.

In pflanzlicher Nahrung. Vollkorn (Haferflocken!), Naturreis, Pistazien, Cashewnüsse, Buchweizen, Kartoffeln, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Linsen und vor allem Weizenkeime und Bierhefe.

Ernährungstipp: 1 Esslöffel Bierhefe, täglich vor dem Servieren übers Essen gestreut, kann kleinere Mängel an Thiamin ausgleichen. Z. B. in kindlichen Wachstumsphasen, Schwangerschaft, Stillzeit oder Leistungssport.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Das „Sportler- und Wettkampf-Vitamin“

Wie es wirkt.

Als Bestandteil von rund 60 Enzymen ist es maßgeblich an der Umwandlung von Kohlehydraten, Fetten und Proteinen in Nährstoffe beteiligt; sprich, an der Energieversorgung des Körpers. Speziell für die Zellatmung, den Wasserhaushalt, den roten Blutfarbstoff und damit für die Eisenverwertung ist Riboflavin zuständig. Gemeinsam mit Vitamin A pflegt es Haut, Haare, Augen (hohe Konzentration in der Netzhaut) und schützt vor Star.

Zuwenig.

Kleine Wunden um Augen, Lider und Nase, Lichtempfindlichkeit, Hautausschläge, Schlaflosigkeit, geschwollene Lippen, eingerissene Mundwinkel verraten den Mangel. Starke Raucher und Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, sollten auf ihren Vitamin B2-Haushalt achten – diese Genussmittel zerstören Riboflavin. Ein hoher Bedarf an Vitamin B2 ergibt sich auch durch körperlicher Aktivität, nach schweren Krankheiten, Operationen oder Traumen. Vor allem aber pubertierende Mädchen mit Schlankheitstick und Frauen, die über längere Zeit die Pille nehmen (deren Hormone verhindern, dass Riboflavin ins Blut aufgenommen wird), leiden an Defiziten.



Vitamin B2 (Riboflavin)

Natürliche Vorkommen von Vitamin B2.

In tierischer Nahrung. Rind- und Geflügelfleisch, Schweinefleisch, rohem Schinken, Leber, Hühnerei, Eigelb, Vollmilch, Käse, Joghurt, Topfen, Makrelen, Seelachs.

In pflanzlicher Nahrung. Neben Erbsen, Bohnen, Kartoffeln, Karotten, Pilzen, Champignons, Reis, Erdnüssen, Mandeln, Spinat, Kren und Brokkoli enthalten Bierhefe und Hefebier (diese in vergleichsweise hohen Dosen) das Vitamin B2.

Schon 0,5 Liter Milch, dazu 2 Vollkornbrote mit Butter und Käse oder 1 Gemüseteller mit Ei decken den Tagesbedarf (oder ein Esslöffel Bierhefe).



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Niacin (Vitamin B3)

(Vitamin B3 Nicotinsäureamid oder Nicotinsäure)
Die „Zündkerze“ für den Stoffwechsel.

Wie es wirkt.

Unerlässlich für einen funktionierenden Stoffwechsel ist das dritte „Energievitamin“ an über 200 enzymatischen Vorgängen beteiligt. Es sorgt für unsere geistige Gesundheit, eine gesunde Haut, für die Geschmackssensibilität der Zunge und die Geschmeidigkeit von Schleimhäuten und Geweben. Als begleitende Therapie bei Psychosen hat es sich ebenso bewährt wie als Unterstützung bei Alkohol- und Nikotinentwöhnung. Migränepatienten in den USA greifen auf Anraten ihrer Ärzte bei den ersten Anzeichen eines Anfalles zu diesem Vitamin – nicht isoliert, sondern als Bestandteil des gesamten B-Komplexes.

Zuwenig.

Muskelschwäche, große Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Hautirritationen und –schwellungen bei Sonnenbestrahlung zeugen von leichtem Mangel, schlechte Magensäurebildung, übler Mundgeruch, Gaumenentzündungen, Übelkeit, häufige Kopfschmerzen, zitternde Hände, starke Nervosität, geschädigte Darmschleimhaut, Herz- und Nervenschwäche von erheblichem Mangel.



Niacin (Vitamin B3)

Natürliche Vorkommen von Niacin.

In tierischer Nahrung. Hochwertige Eiweißnahrung wie mageres Fleisch (Geflügel), Hühnerleber, Fische (Thunfisch, Makrele, Sardine), Wild (Hase), Lamm, Milchprodukte, Eier.

In pflanzlicher Nahrung. Reich an Niacin sind Bierhefe und Weizenkleie. Vollkorn, Naturreis, Buchweizen, Erdnüsse, Mandeln, Sojabohnen, Zuckermais, Erbsen, Champignons, Kartoffeln, Spinat, Tomaten, Aprikosen enthalten kleinere Mengen. Der Tagesbedarf ist durch 1 Löffel Bierhefe bzw. durch den Genuss eines Hühnerbeines oder 1 Portion Champignons mit Naturreis gedeckt.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Pantothensäure

Pantothensäure (Vitamin B5)

Nur kein Stress! (Vitamin B5)

Wie es wirkt.

Das „Antistress-Vitamin“ aus dem B-Komplex steht in enger Beziehung zur Nebenniere: es sorgt dafür, dass bei Stress ausreichend Cortison produziert wird und seine hohe Konzentration im Gehirn lässt auf seine Unentbehrlichkeit für dessen Funktion schließen. Neben seiner Wirkung für den Stoffwechsel spielt es auch eine wichtige Rolle für Entwicklung und Wachstum unzähliger Zellen, roter Blutkörperchen, Nervenzellen und Abwehrzellen. Auf jeden Fall hilft Pantothensäure gegen vorzeitiges Altern von Haut und Haar, sprich Faltenbildung und Ergrauen.

Zuwenig.

Depressionen, hohe Stressempfindlichkeit, Müdigkeit, schwere Kopfschmerzen, Neigung zu Rheuma, Arthritis, schlechte Abwehr, chronische Entzündung der Atemwege, frühzeitiges Ausfallen oder Ergrauen der Haare, Hautentzündungen, Schwächen in der Gehirnleistung.



Pantothensäure

(Vitamin B5)

Natürliche Vorkommen von Vitamin B5.

Ihren Namen Panto (aus dem Griechischen für „Alles“) verdankt die Pantothensäure der Tatsache, dass sie in vielen Pflanzen und Tieren, die wir essen, verbreitet ist.

In tierischer Nahrung. Innereien, vor allem Leber und Herz vom Kalb, Geflügel, mageres Rind- und Schweinefleisch, Forelle, Makrele, Lachs, Hühnerei, Eidotter, Milch und -produkte.

In pflanzlicher Nahrung. Champignons, Kartoffeln, grüne Erbsen und Bohnen, Brokkoli, Spinat, Wassermelonen, Buchweizen, Bierhefe, Weizenkeime, Äpfel, Nüssen und Gelee Royal in erster Linie aber Vollkorn aller Art.

Der Tagesbedarf wird z. B. durch 1 Glas Milch oder 1 Omelett mit Champignons gedeckt; ideal sind Haferflocken, wenn sie nicht gekocht, sondern in Milch angewärmt werden.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

„Gesunde Verdauung“ von Nahrung, sowie von Problemen.

Wie es wirkt.

Als Koenzym ist dieses „Verdauungsvitamin“ wesentlich im gesamten Stoffwechsel; neben vielen anderen Verwandlungs- und Versorgungsaufgaben sorgt es auch für die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, die Bildung roter Blutkörperchen und für gesunde psychische Reaktionen bei Stress: so reguliert es das Stresshormon Serotonin mit und lässt uns ruhig schlafen. Mediziner setzen es z. B. zur natürlichen Entwässerung bei Ödemen ein und als Therapie gegen Befindensstörungen vor der Menstruation. Wie für alle anderen Vitamine gilt auch für B6: die Einnahme hoher Dosen nur auf Anraten des Arztes!

Zuwenig.

Speziell bei Kindern, die vorwiegend mit Fertignahrung abgesehen werden, kann ein Mangel an B6 in den schlimmsten Fällen Ursache sein für Wachstumsstörungen, Blutarmut, Lernschwäche Schlafstörungen und Kramp fzustände.



Vitamin B6 (Pyridoxin)

Natürliche Vorkommen von Vitamin B6.

In tierischer Nahrung .

Leber, Geflügel, Lamm, Rind, mageres Schwein, Seefische (Heilbutt, Hering, Lachs!), Makrelen, Sardinen, Milch und Milchprodukte, Hühnerei sind Pyridoxin-Lieferanten.

In pflanzlicher Nahrung.

Am meisten B6 findet sich in allen grünen Pflanzen (Gemüse, Salate) und Vollkorn, aber auch in Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Bohnen, Bananen, Äpfeln, Walnüssen, Erdnüssen, Weizenkeimen, Bierhefe.

1 Scheibe Lachs mit Kartoffeln und Salat, 1/4 Brathuhn mit Beilagen oder 1 bunt gemischte Gemüseplatte mit Weizenkeimen und Nüssen decken den täglichen Bedarf.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Biotin

Schön für Haut und Haar.

Wie es wirkt.

Von seinen Entdeckern ursprünglich Vitamin H genannt (H wie Haut, Haar), sagt uns die Forschung heute: Biotin als Koenzym spielt eine Schlüsselrolle im gesamten Stoffwechsel. Die Forschungen sind noch lange nicht abgeschlossen. Sicher ist: Spuren davon finden sich in allen menschlichen und tierischen Geweben. Es wirkt auf Haare, Haut und Schleimhäute, ist Bedingung für gesundes Wachstum und eine richtig arbeitende Leber. Menschen mit gesunder Darmflora haben keine Probleme damit: Sie können es aus guter (!) Nahrung herstellen.

Zuwenig.

Langwährende Behandlungen mit Antibiotika oder Sulfonamiden können zu Mangelerscheinungen führen. Diese äußern sich in Muskelschwäche und –schmerzen, Haarausfall, Hautentzündungen, grauer Hautfarbe, Schlafstörungen, Magersucht, Übelkeit, Depressionen. Auch Schwangere, Leistungssportler und schlecht ernährte ältere Menschen können Biotin-Defizite aufweisen. Aktive Dampflege mit Milchsäurebakterien (Jogurt, Sauerkraut u.a.) wirkt sich positiv aus!

Natürliche Vorkommen von Biotin.

In tierischer Nahrung. Innereien, vor allem Leber, Fisch, gekochte Eier, Eigelb, Milch und Käse.

In pflanzlicher Nahrung. Blumenkohl und Brokkoli, grünes Blattgemüse, Walnüsse, Pilze, Vollreis, Haferflocken, Vollkornbrot, Sojamehl, Mandeln, Erdnüsse, Karotte, Avocado, grüne Erbsen und Bohnen, Hülsenfrüchte, grüne Kräuter, Champignons, Spinat.
(Obst ist meist biotin-arm).

Schokolade und Gelée Royale der Bienenkönigin sind reiche Quellen.

Folsäure

Der große Macher in allen Zell-Angelegenheiten.

Wie sie wirkt.

Unentbehrlich bei Zellteilung, -neubildung und beim Aufbau von Zellkerneprotein, ist Folsäure für Forscher und Ärzte eine ganz große Hoffnung: wirkt sie doch, vereinfacht gesprochen, grundlegend auf Vererbung und die genetische Information der Zellen. In Lebensphasen mit erhöhtem Zellwachstum (Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit, Jugend, aber auch für die Regeneration im Alter) braucht der Körper mehr Folsäure. Eine ausreichende Versorgung ist durch viele natürliche Nahrungsmittel und die körpereigene Bildung im Darm vergleichsweise einfach. Umso unglaublicher sind Untersuchungsergebnisse, wonach weite Kreise der Bevölkerung unter ihrem täglichen Bedarf bleiben. Schwangeren Frauen wird Folsäure zur täglichen Einnahme verordnet, weil ein Defizit zu Fehlgeburten oder schweren Geburtsfehlern führen kann.

Zuwenig.

Reifungsstörungen sowohl der weißen wie auch der roten Blutkörperchen; geschwächte Abwehr, mangelnde Regenerationskräfte, Konzentrations- und Denkschwäche, Müdigkeit, Anämie.

Natürliche Folsäure-Vorkommen.

In tierischer Nahrung. Leber, mageres Fleisch, Milch, Käse, Eier.

In pflanzlicher Nahrung. Reichlich in Weizenkeimen und Bierhefe, auch in allen dunkelgrünen Blattgemüsen und Salaten (Spinat, Mangold, Feldsalat, Petersilie), Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Wirsing, Karfiol, Kartoffeln, Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Sojabohnen), Sellerie, Spargel, Lauch, Paprika, Gurken, Mandeln, Wal-, Para-, Hasel- und Erdnüssen, in Zitrusfrüchten, Kiwis, Zwetschken, Marillen, Äpfel, Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Orangen, Pfirsich, Weintrauben und Bananen, ganz besonders im vollen Korn von Weizen und Roggen, in Weizensprossen und Sojakeimen.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Cholin und Inosit

Die „Fettkiller“ aus dem Clan.

Wie sie wirken.

Ihre Funktion - Fette im Organismus flüssig zu halten, deren Ablagerung in lebenswichtigen Organen und Gefäßen zu verhindern und sie in die letzten Zellen zu transportieren, die auf die Fettsäuren angewiesen sind - hat den beiden nahen Verwandten des Vitamin-B-Komplexes unter US-Forschern den Namen „Fettkiller“ eingebracht.

Natürliche Vorkommen.

Cholin: Leber; Milch, Bierhefe, Weizenkeime, Eidotter, Getreide, Hülsenfrüchte, Gurken, Kartoffeln, Tomaten

Inosit: Leber; Vollkorn, Bierhefe, Milch, Melasse und Zitrusfrüchte.

Täglich 1 Esslöffel Reinlezithin aus Soja empfiehlt sich in Stresszeiten und auch vorbeugend gegen Arteriosklerose.



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin B12

Vitamin B 12 (Cobalamin)

Das „rote Vitamin“

Wie es wirkt.

Ohne Cobalamin würden wir blass aussehen. Es ist lebenswichtig für die Bildung und Reifung von roten Blutkörperchen und für den roten Blutfarbstoff, aber auch – weniger farbenfroh – für den Stoffwechsel der Nervenzellen, den Aufbau des Stresshormons Serotonin sowie den Zellkern bzw. die Erbsubstanz. Und wir würden klein bleiben: B12 ist unentbehrlich für das gesunde Wachstum von Kindern.

(Bemerkenswert: Als einziges Vitamin trägt B12 ein Metallatom, das Kobalt enthält. US-Forscher bringen Kobalt mit Langlebigkeit in Verbindung.)

Damit das Netzwerk rund um B12 richtig für uns arbeiten kann, bedarf es neben einer gesunden Darmflora auch einer voll leistungsfähigen Leber.

Zuwenig.

Gedächtnisschwäche, Migräne, Sehstörungen, Schwindel, Apathie, fehlerhafte Koordination beim Sprechen und Gehen, Blutarmut, schlechter Körpergeruch und starke Unregelmäßigkeiten in der Menstruation sind Mangelsymptome, Anämie.

Natürliche Vorkommen von Vitamin B 12.

In tierischer Nahrung. Muskelfleisch vom Rind, Schinken, Leber, Zunge, Herz und Hirn, Seelachs, Austern, Kaviar, Sardinen, Milch, Topfen, Käse, Eier.

In pflanzlicher Nahrung. Nur geringes Vorkommen. Nach bakterieller Gärung z. B. in Sauerkraut.

Beste Quellen sind laut neuen Erkenntnissen bestimmte Algen, z. B. Chlorella und Spirulina (1 Teelöffel Spirulina deckt schon den 5-fachen Tagesbedarf!)



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Macht müde Menschen munter.

Wie es wirkt.

Vitamin C - für viele Menschen überhaupt Inbegriff für „Vitamin“ - ist an unvorstellbar vielen Schutzfunktionen beteiligt. Es ist eng verbunden mit allen Wachstumsvorgängen und lebensnotwendig für die Bildung von Kollagen (eine Art „Kitt“ für Haut, Gewebe, Knorpel, Knochen, Bänder, Zahnbein, Gefäßröhren). So unterstützt es die Abwehrkraft der Gewebe gegen eindringende Infektionserreger. Auch bei Wundheilung, Bildung roter Blutkörperchen und bestimmter Abwehrcellen tritt Vitamin C auf den Plan. Es ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel, baut bestimmte Aminosäuren zusammen, steht in enger Beziehung zu anderen Vitaminen und bewahrt die Kollegen A, E und verschiedene B vor Oxidation. Gerühmt ist es als Schutz der Körperzellen (vor allem in Gehirn und Rückenmark) vor der Zerstörung durch freie Radikale. Es ist notwendig bei der Kalziumresorption, der Eisenaufnahme im Darm und beim Transport von Eisen im Blut zu den Geweben und Zellen. Es ist die Voraussetzung für eine optimale Zellatmung. Es verhindert die Bildung der krebserregenden Nitrosamine im Verdauungstrakt und ist auch an der Herstellung verschiedener Hormone beteiligt. So unterstützt es unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Erhöhter Bedarf.

Schlankheitsfanatische Teenager, Fast-Food-Fans, Schwangere, Senioren, Raucher, Trinker, Sportler, Menschen mit chronischen Krankheiten, Frühjahrsmüde, Dauergestresste und auch Menschen, die in verseuchter Umwelt leben müssen (Trinkwasser, Atemluft), haben einen höheren Bedarf an Vitamin C.

Zuwenig.

Kurzatmigkeit, Zahnfleischbluten, Nasenbluten, Neigung zu Blutergüssen, schlecht heilende Wunden, deutliche Defizite im allgemeinen Wohlbefinden sind Hinweise auf Vitamin-C-Mangel, dessen schlimmste Form - Skorbut - mit einer täglichen Ration von 100 mg vermieden werden kann. Das sind Richtwerte, der Bedarf an Ascorbinsäure von Mensch zu Mensch ist naturgemäß verschieden.



Vitamin C (Ascorbinsäure)

Natürliche Vorkommen von Vitamin C.

Fachleute sprechen von Gesamtascorbinsäure, weil das Vitamin in der Nahrung in zwei Formen vorkommt, die jedoch beide die gleiche Wirkung haben.

In tierischer Nahrung. Leber und Niere sind gute Quellen.

Am meisten findet sich jedoch *in pflanzlicher Nahrung*. Acerola-Kirschen, rote Paprika, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Hagebutten, Sanddorn, Papayas, Bananen und Mangos sind die Superstars unter den Vitamin-C-Lieferanten. In allen Kohlsorten (Sauerkraut), Kartoffeln, grünen Salaten, rohem Kren, Tomaten, frischen Küchenkräutern (Petersilie), Nüssen, vor allem in Sprossen und Keimen, finden sich beachtliche Mengen. Und natürlich in allen Zitrusfrüchten, übrigens im weißen Fleisch zwischen Schale und Frucht: so wenig wie möglich davon entfernen!



Bitte beachten Sie, dass natur- und verarbeitungsbedingt der Vitamingehalt von Obst und Gemüse schwanken kann.

efko

efko Frischfrucht und Delikatessen
Gesellschaft mbH.
4070 Eferding-Hinzenbach
Tel.: 07272/4285-0
email: efko@efko.co.at
<http://www.efko.com>

