



<u>Nährstoffe/ Supplemente</u>	<u>Hauptaufgaben</u>	<u>Quellen</u>
Vitamin A	Sehkraft, Haut & Schleimhäute, Immunsystem	Leber, Fisch, Eier, Milch, Karotten, Süßkartoffeln, Spinat
Vitamin B (B1–B12)	Energieproduktion, Nervenfunktion, Blutbildung, Haut & Haare	Vollkorn, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin C	Immunsystem, Antioxidans, Bindegewebe, Eisenaufnahme	Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli, Kartoffeln
Vitamin D3	Knochen & Zähne, Muskeln, Immunsystem	Sonnenlicht, fetter Fisch, Eier, Milchprodukte, Supplemente
Vitamin E	Antioxidans, Zellschutz, Haut & Haare, Gefäßgesundheit	Pflanzenöle, Nüsse, Samen, Vollkorn, grünes Gemüse
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochen, Gefäße	Grünes Blattgemüse, Pflanzenöle, fermentierte Lebensmittel
Kalzium	Knochen & Zähne, Muskeln, Blutgerinnung, Herz	Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, mineralstoffreiches Wasser
Magnesium	Muskeln & Nerven, Knochen, Energieproduktion, Herz	Nüsse, Samen, Vollkorn, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse
Zink	Immunsystem, Haut, Haare & Nägel, Stoffwechsel, Hormonhaushalt	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorn
Selen	Antioxidans, Immunsystem, Schilddrüse, Herz & Muskeln	Paranüsse, Fisch, Fleisch, Eier, Vollkorn
Omega-3	Herz & Kreislauf, Gehirn & Nerven, Entzündungshemmend, Augen	Fettreicher Fisch, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Algen
MSM	Gelenke & Knorpel, Haut, Haare & Nägel, Entzündungshemmend, Zellschutz	Obst, Gemüse, Milch, Fleisch, Supplements
Astaxanthin	Antioxidans, Zellschutz, Haut & Augen, entzündungshemmend	Mikroalgen, Lachs, Krill, Garnelen
OPC	Antioxidans, Zellschutz, Gefäße & Herz, Hautalterung, Immunsystem	Traubenkerne, Beeren, Äpfel, Erdnüsse, Rotwein
Kreatin	Energie für Muskeln, Muskelaufbau, Regeneration, Gehirnfunktion	Fleisch, Fisch, Supplements
L-Glutamin	Darmgesundheit, Immunsystem, Muskelaufbau & Regeneration, Stress & Genesung	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Supplements