Vitamine/ Mineralien	Funktion	Natürliche Quellen (hoher Gehalt)	Mögliche Vitaminmangel Symptome
Vitamin A	*Gesunde Haut, Haare Schleimhäute, Augen, Knochen. Wachstum, Abwehrkräfte.*	*Süßkartoffel, Löwenzahn, Mohrrübe, Grünkohl, Fenchel, Spinat, Basilikum, Feldsalat*	*Nachtblindheit, Infektionsanfälligkeit (Nasenhöhle, Rachenraum)*
Vitamin B12	*Bildung roter Blutkörperchen. Schutz der Nervenzellen.*	*Chlorella, Makrele, Hering, Rind, mager; Entenbrust, Camembert und Emmentaler*	*Blutarmut, Müdigkeit, Blässe, Konzentrations-schwäche, Haarausfall, Halluzinationen, Nervenschädigungen, Herzbeschwerden, wunde Zunge*
Vitamin C	*Antioxidans, Infektionsbekämpfung. Gesunde(s) Haut, Bindegewebe. Eisenaufnahme. Wundheilung. Hemmung kanzerogener Nitrosamine. Wachstum und Wiederherstellung von Blutgefäßen, Zellen, Zahnfleisch, Knochen, Zähnen.*	*Acerola, Hagebutte, Sanddornbeere, Guave, Schwarze Johannisbeere, Erdbeeren (getrocknet), Paprika, Rosenkohl, Grünkohl (roh), Kiwi, Brokkoli gekocht*	*Zahnfleischprobleme, Ödeme, Gelenkschmerzen, Langsame Wundheilung, zu hoher Cholesterinspiegel, Probleme mit Herz und Blutgefäßen, Allergien*
Calcium	*Knochen- und Zahnbaustein. Für Nerven- und Muskelfunktionen.*	*Emmentaler, Bergkäse, Sesam, Mandeln, Soja, Haselnüsse, Grünkohl, Feigen (getrocknet), Rucola, Spinat (gekocht), Joghurt, Vollmilch*	*kribbelnder Mund, kribbelnde Hände und Füße, verminderte Reflexe, Krämpfe an Händen, Knochenentkalkung, Zahn- und Knochenprobleme, Allergien, hoher Blutdruck, Migräne, Herzprobleme*
Vitamin D	*Hilft Körper bei der Nutzung von Calcium und Phosphorzum Aufbau der Knochen und Zähne.*	*Sonnenlicht, Rollmops, Sardine, Heilbutt, Wildlachs, Thunfisch, Avocado, Morcheln, Steinpilze (Bedarf nur zu 20% durch Ernährung deckbar)*	*u.a. Rachitis bei Kindern (Erweichung und Verformung der Knochen), reduzierte Muskelspannung und -Stärke, Müdigkeit, Haarausfall, Schwaches Knochengerüst, schlechter Stoffwechsel, schlechte Zähne*

Vitamine/ Mineralien	Funktion	Natürliche Quellen (hoher Gehalt)	Mögliche Vitaminmangel Symptome
Vitamin E	*Antioxidans. Gegen freie Radikale. Für Herz- und Blutkreislauf, Nerven, Muskeln und rote Blutkörperchen.*	*Sonnenblumenöl, Mandeln, Rapsöl, Vollkornprodukte, Olivenöl, Roggen, Tomatenmark*	*unwillkürliches Zittern, beeinträchtigte Reflexe, Muskelschwäche, Netzhauterkrankungen und geistige Verlangsamung, Herz- und Gefäßkrankheiten, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Blutarmut, Altersflecken, Star, Unfruchtbarkeit, fragile rote Blutkörperchen*
Eisen	*Bestandteil der roten Blutkörperchen. Für Sauerstofftransport und Immunsystem. Bestandteil verschie-dener Stoffwechsel-enzyme*	*Weizenkleie, Sesam, Kürbiskerne, Mohn, Steinpilze, Amaranth, Ente, Eigelb, Linsen, Weiße Bohnen, Tofu, Erbsen, Haferflocken, Rosinen, getrocknete Aprikosen, Putenfleisch, Rindfleisch*	*Zungenbrennen, Schluckbeschwerden, brüchige Haare, eingerissene Mundwinkel, trockene Haut, Blutarmut, schlechtes Hörvermögen, Regelschmerzen, Restless-Legs-Syndrom, Müdigkeit*
Folsäure	*Wachstum und Zellteilung, Bildung der roten Blutkörperchen. Entwicklung des Nervensystems beim ungeborenen Kind.*	*Weizenkeime, Bohnen (weiß oder rot) getrocknet, Kichererbsen, getrocknet, Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Braunalge, Spinat, Erdbeeren (getrocknet)*	*Blässe, Müdigkeit, Zungenkribbeln, Entzündungen der Schleimhäute (insbes. der Darmschleimhaut), Durchfall, erhöhtes Schlaganfallrisiko, Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosig-keit, Verwirrung, Fehlgeburten, Atemnot, Müdigkeit, Anorexie, erhöhtes Krebsrisiko*
Jod	*Hormonbildung in der Schilddrüse. Gesunde Haut, Haare und Nägel*	*Meersalz, Braunalge, Spirulina, Kabeljau, Schellfisch, Garnelen, Mozzarella, Feldsalat, Champignons*	*Schildrüsen-Unterfunktion, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, feuchte Haut, erhöhtes Kälteempfinden, Schluckbeschwerden, Gewichtszunahme, erhöhte Cholesterinwerte, Verstopfung, Kropf, zähe Schleimhaut*

Vitamine/ Mineralien	Funktion	Natürliche Quellen (hoher Gehalt)	Mögliche Vitaminmangel Symptome
Kalium	*Bildet mit Natrium und Chlorid lebenswichtige Elektrolytsalze, die für Flüssigkeitsgleich-gewicht essenziell sind. Muskelfunktionen, Nervenleitung, Herztätigkeit, Energieerzeugung. Stabilisiert innere Zellstruktur.*	*Pfifferlinge, getrocknet, Tomaten, sonnen-getrocknet, Sojamehl, , Acerolakonzentrat, Sauermolkenpulver, Süßmolkenpulver, Steinpilz, getrocknet,, Weiße Bohnen, roh, Grüne Bohnen, getrocknet, Magermilch-pulver*	*Muskelschwäche, verminderte Reflexe, Verstopfung, erhöhte Urinausscheidung, Herzrhythmusstörungen, Erbrechen, Benommenheit, niedriger Blutdruck, Schläfrigkeit, Verwirrung, extreme Müdigkeit*
Magnesium	*Beteiligt an über 200 Körperfunktionen, u.a. Knochenaufbau, Energieproduktion, Muskel- und Nervenfunktionen, Herz und Blutkreislauf. Bestandteil vieler Enzyme. Co-Faktor für Vitamin B und C.*	*Weizenkleie, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kakao, Leinsamen, Sesam, Cashewkerne, Chia-Samen, Soja, Hirse, Vollkornmehl, Haferflocken, Getrocknete Bananen*	*Muskelzuckungen, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Durchblutungsstörungen und Taubheitsgefühle an Händen und Füßen, Unregelmäßiger Puls, Antriebsmangel, Nieren-steine, Asthma, Osteoporose, Depressivität, Angstzustände, PMS, Regelschmerzen, Fibromyalgie, Glaukom, Diabetes, geringe Ausdauer, Schlaflosigkeit, Migräne, Zahnfleischprobleme, hoher Cholesterinspiegel, Blut-hochdruck, Gehörverlust, Prostataprobleme*
Zink	*Hüter des Immunsystems, Struktur und Funktion von Zellmembranen, Fortpflanzung, Blutzuckerspiegel.*	*Kürbiskerne, Emmentaler, Haferflocken, Linsen (getrocknet), Mais, Vollkornnudeln, Rindfleisch, Walnuss*	*Häufige leichte Erkältungen, Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf, brüchige Nägel, Haarausfall, Geschmacks-störungen, verzögerte Wundheilung, Schuppende Haut, Herpes, Entzündungen in der Mundhöhle, Nacht-blindheit. Unfruchtbarkeit bei Männern, Hautausschlag, Arthritis, Geschwüre, Wachstumsprobleme, Allergien*