

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin A (Retinol)	Lebertran, Leber, Niere, Milchprodukte, Butter, Eigelb, als Provitamin A in Karotten	Normales Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleimhaut	Wachstumsstillstand, Nachtblindheit	Sehstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Hautveränderung	Raucher, Vegetarier, bei hohem Alkoholkonsum, bei Einnahme von Abführmittel, Antibabypille, Antibiotika	fettlöslich, licht- und sauerstoffempfindlich	ca. 1 - 5mg
Vitamin B1 (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Hefe, Haferflocken, Leber, Naturreis,	Wichtig für das Nervensystem, Leberschaden, Leistungsschwäche, Schwangerschaft, Mückenschutz (hochdosiert), Gewinnung von Energie im Körper, beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion	schwere Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe, Lähmungen, Kribbeln in Armen und Beinen	keine	Diät, Jugend, schwangere und stillende, Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika, Chemotherapie	wasserlöslich, Thiamin wird durch Hitze und lange Lagerung zerstört, jedoch nicht beim Gefrieren. Tägliche Aufnahme von B1 ist wichtig, da über Nahrung aufgenommen B1 nicht vom Körper gespeichert werden kann	ca. 2mg (Bei Kohlenhydratreicher Ernährung einiges mehr)
Vitamin B2 (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Leber, Seefisch, grünes Blattgemüse, Molkepulver	Wichtig für Körperwachstum, Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut, Augen und Nägel, wichtiger Energiebringer, Sauerstofftransport	(selten) Hautentzündungen, spröde Fingernägel, Blutarmut, Hornhauttrübung	nicht bekannt	Schwangerschaft, Einnahme von Antibiotika und Antibabypille, Chemotherapie, Fiber, Raucher, ältere Menschen	wasserlöslich, Vitamin B2-haltige Nahrungsmittel kühl und dunkel lagern.	ca. 2 mg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	Bierhefe, Erdnüsse, Erbsen, Leber, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch	Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, guten Schlaf	Haut- und Schleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel, Depression, Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen	(bei über 100mg täglich) Hautjucken, Übelkeit, Allergien	Schwere körperliche Arbeit, Fieber, Stillende	wasserlöslich, Wirkung wird durch Zucker und Alkohol aufgehoben	13 - 16 mg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Leber, Gemüse, Weizenkeime, Spargel, Krabben, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Pumpnickel	Gegen Ergrauen, Haarausfall, Haar- und Schleimhauterkrankungen, wird benötigt zum Abbau von Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten	Nervenfunktionsstörungen, schlechte Wundheilung, frühes Ergrauen, geschwächtes Immunsystem	Wird über Urin ausgeschieden	ältere Menschen, Schwangere und Stillende, bei Belastung, Kaffee- und Teetrinker	wasserlöslich, hitzeempfindlich	ca. 10 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hefe, Leber, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten	Hilft bei Reisekrankheit, Nervenschmerzen, Leberschaden, Prämenstruelles Syndrom, Eiweißverdauung, zusammen mit Folsäure wichtigstes Schwangerschaftshormon, Entgiftung	(eher selten) Darmbeschwerden, schlechte Haut, Müdigkeit, spröde Mundwinkel	Bei längerer Einnahme in Form von Tabletten kann es sich im Gewebe ablagern und zu Nervenschäden führen.	Wachstumsphase, Einnahme der Antibabypille, Kortison, bei körperlicher und seelischer Belastung, vor der Menstruation	wasserlöslich, weder Hitze- noch Lichtbeständig	ca. 2 mg
Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)	Leber, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei, Avocado, Spinat, Milch	Hauterkrankungen, Haarwuchsschäden, Leberschäden, unterstützt Stoffwechselforgänge, wird zusammen mit Vitamin K zum Aufbau der Blutgerinnungsfaktoren benötigt, unterstützt Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel für Haut und Schleimhäute	Erschöpfungszustände, Hautentzündungen, Muskelschmerzen, Haarausfall, Übelkeit	nicht bekannt	Einnahme von Antibabypille, Abführmittel und Antibiotika	wasserlöslich	ca. 0,5 mg
Vitamin B9 (Folsäure, Vitamin M)	Leber, Weizenkeime, Kürbis, Champignons, Spinat, Avocado	Leberschäden, Zellteilung, Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen, Eiweißstoffwechsel, Gewebeaufbau	Blutarmut, Verdauungsstörungen, Störungen des Haar-, Knochen- und Knorpelwachstums	Allergien, Schlafstörungen und Launen (bei mehr als 15mg täglich)	Schwangere und Stillende, Raucher, Jugendliche	wasserlöslich, verträgt keine Hitze, Licht oder Sauerstoff	ca. 160 µg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin B12 (Cobalamin)	Leber, Milch, Eigelb, Fisch, Fleisch, Austern, Quark, Bierhefe	Aufbau Zellkernsubstanz, Bildung von roten Blutkörperchen, Nervenschmerzen, Haut- und Schleimhauterkrankungen, Leberschäden	Blutarmut, Nervenstörungen, nervöse Störungen, Veränderung an der Lunge und am Rückenmark	nicht möglich, da es vom Körper ausgeschieden wird	Diabetiker, Schwangere und Stillende, Vegetarier, Veganer, Einnahme der Antibabypille, Antibiotika und Antikrämpfmittel, Chemotherapie	wasserlöslich, hitzebeständig	ca. 5 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Hagebutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Kohl, Spinat, Gemüse, Rettich	Entzündungs- und Blutungshemmend, fördert Abwehrkräfte, schützt Zellen vor chemischer Zerstörung, aktiviert Enzyme, Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zahnschmelz, schnellere Wundheilung, stabilisiert Psyche	Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Gelenk- und Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung, Appetitmangel, Skorbut, Leistungsschwäche	Bei Überdosierung in Pulver- und Tablettenform kann Übelkeit, Erbrechen und Harnsteine die Folge sein.	Raucher, Schwangere und Stillende, ältere Menschen, Diäten, Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika, Antirheumatika, Kortison, Schmerzmittel und Schlafmittel	wasserlöslich, sauerstoff- und trockenheitsempfindlich, nicht lange lagern	ca. 75 mg - 200 mg
Vitamin D (Calciferol)	Lebertran, Leber, Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Hering, Champignons, Avocado	Regelt Calcium- und Phosphathaushalt, Knochenaufbau, Fördert Kalziumaufnahme	Knochenverkrümmung- und Erweichung, Osteomalazie, erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschwäche	(nur bei künstlich gewonnenem Vitamin D) Calciumablagerungen in Knochen, Herzmuskel, Blutgefäße, Magen, Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel, Magen-Darm-Störungen	Säuglinge, ältere Menschen, Einnahme von Antibabypille, Abführmittel, Antibiotika, Schlafmittel	fettlöslich, lichtempfindlich, hitzebeständig	ca. 5 µg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin E (Tocopherole)	Sonnenblumen-, Mais-, Soja- und Weizenkeimöl, Nüsse, Leinsamen, Schwarzwurzel, Peperoni, Kohl, Avocado	Stärkung des Immunsystems, Entzündungshemmend, Zellerneuerung, Schutz vor Radikalen, reguliert Cholesterinwerte und Hormonhaushalt, wichtig für Blutgefäße, Muskeln und Fortpflanzungsorgane	(selten) Sehschwäche, Müdigkeit, Muskelschwund, Unlust, Fortpflanzungsschwierigkeiten	(vor allem durch synthetisch hergestellte Kapseln) schlechte Wundheilung, Mangelerscheinungen, Schwindel, Übelkeit	Einnahme von Abführmittel und Blutfett-senkenden Medikamenten, hoher Alkoholkonsum	fettlöslich, zerstört wird es durch offene Lagerung, Tiefkühlen oder Kochen mit viel Fett	10 - 30 mg (bei Fettreicher Ernährung mehr)
Vitamin K (Phyllochinone)	Eier, Leber, Grünkohl, grünes Gemüse, Zwiebeln, Haferflocken, Kiwi, Tomaten, Kresse	Erforderlich für Bildung der Blutgerinnungsfaktoren	Hohe Dosen von Vitamin A und E wirken Vitamin K entgegen.	Bei langfristiger Einnahme in hohen Dosen kann es giftig werden, Blutungen, Hitzewallungen, Nierenerkrankungen	Säuglinge, hoher Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika und Abführmittel	fettlöslich, Vitamin K-haltige Nahrungsmittel dunkel lagern	ca. 2 mg
Vitamin Q10 oder auch Ubichinon, Coenzym Q10, Q10	Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Fleisch, Fisch, Eier, Butter und Gemüse, Samen und Nüssen, Hülsenfrüchten, Broccoli und Spinat	Schutz von Herz und Kreislauf, zum Schutz gegen viele Umweltbelastungen, denen wir alle ausgesetzt sind; stärkt das Immunsystem	Wenn es um 25% sinkt, ist bereits die Leistungskraft des gesamten Organismus herabgesetzt. Ein Konzentrationsabfall von 75% ist lebensgefährlich	Es treten keine Nebenwirkungen auf	Alle Menschen ab 30 Jahren benötigen Q10, da der Körper dies ab diesem Alter nicht mehr gut bis gar nicht mehr bilden kann und daher einen Mangel an Q10 im Körper gibt	Ohne Q10 könnte eine Gewinnung von Energie in unserem Organismus nicht funktionieren.	täglich 10 bis 30 mg Minimum empfohlen

<http://jumk.de/bmi/vitamintabelle.php>