

Inhaltsstoffe

Vorkommen

Funktion

Lutein und Zeaxanthin (Carotinoide)



- Spinat
- Grünkohl
- Brokkoli
- Feldsalat
 - Salate
- Tomaten
- Mais
- Eigelb
- grüne Bohnen
- Lauch
- Erbsen
- Petersilie
- Pfirsich
- Papayas
- Mandarinen

- Radikalfänger (Antioxidans, Schutz vor freien Radikalen, die viele Krankheiten auslösen können)
- Filter von UV- und Blaulicht
- Makulapigment (natürliche Sonnenbrille des Auges)
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugung vor altersbedingter Makuladegeneration (AMD)
- Manglerscheinungen: Sehstörung, Retinaschäden



Vitamin C (Ascorbinsäure)



- Orangen
- Zitronen
- Kiwi
- Sanddornbeeren
- Schwarze Johannisbeeren
- Erdbeeren
- Hagebutten
- Paprika
- Brokkoli
- Petersilie
- Fenchel
- Sauerkraut

- Stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte, Infektionsschutz
- Radikalfänger, Antioxidans
- Sehstärke
- Vorbeugung von Grauem Star
- Vorbeugung von Glaskörpertrübung
- Vorbeugung vor AMD (in Kombination)
- Manglerscheinungen: Erhöhte Infektionsanfälligkeit, Sehschwäche, Ermüdungserscheinungen



Vitamin E (Tocopherol)

- Weizenkeimöl
- Kaltgepresste Pflanzenöle
- Sonnenblumenkerne/-öl
- Mandeln
- Nüsse
- Vollkornprodukte
- Avocado
- Grünes Gemüse



- Energievitamin, verbessert die Energiegewinnung
- Wichtig für unsere gesunden Augen
- Radikalfänger (Antioxidans, Schutz vor freien Radikalen, die viele Krankheiten auslösen können)
- Schutz der Zellmembran vor schädlichen Umwelteinflüssen (Zellschutz)
- Vorbeugung vor AMD (in Kombination)
- Vorbeugung von Entzündungen
- Manglerscheinung: Sehschwäche

Zink

- Austern
- Haferflocken
- Weizenkeime
- Rindfleisch
- Kürbiskerne
- Fisch & Fleisch
- Schalentiere
- Milch u. Milchprodukte
- Vollgetreide



- Einfluss auf das Immunsystem und den Stoffwechsel
- Erhaltung des Enzymsystems
- Vorbeugung vor AMD
- Zellwachstum
- Haarwachstum



Kupfer

- Weizenvollkornbrot
- Eidotter
- Kartoffeln
- Tomaten
- Sesam
- Gurke
- Mais
- Meeresfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Leber
- Fisch
- Fleisch
- schwarzer Pfeffer
- grünes Blattgemüse
- Milch
- Banane
- Orange
- Nüsse
- Pilze
- Broccoli



- Energieproduktion
- Beteiligung an Heilungsprozessen
- Sauerstoffversorgung des Körpers
- Verwertung von Vitamin C
- Bestandteil unserer Abwehrzellen
- Bildung von Antikörpern
- Beteiligung am Zentralen Nervensystem
- Mangelscheinung: Häufige Infektionen



Vitamin B3 (PP, Nicotinamid)

- Weizenkleie
- Hefe
- Fleisch
- Erdnüsse
- Honig
- Käse
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Bierhefe
- Avocado
- Pilze



- Energiestoffwechsel
- Beteiligung am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fettsäuren und Aminosäuren
- Antioxidans
- Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven und DNS

