

# A-Z complete

## Alle wichtigen ernährungsphysiologischen Effekte im Überblick



### Augen

Riboflavin, Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.



### Blut

Riboflavin, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub> tragen zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



### Denkfunktion

Eisen, Jod und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.



### Energie

Biotin, Calcium, Eisen, Jod, Kupfer, Magnesium, Niacin, Pantothensäure, Phosphor, Riboflavin, Thiamin, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



### Haut, Haare und Nägel

Biotin, Jod, Niacin, Riboflavin, Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei.

Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei.



### Herz

Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.



### Immunsystem

Eisen, Folat, Kupfer, Selen, Vitamin A, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



### Knochen

Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Magnesium, Vitamin D, Vitamin K und Zink tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei.



### Muskeln

Calcium, Kalium, Magnesium und Vitamin D tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.



### Nervensystem

Biotin, Jod, Kupfer, Magnesium, Niacin, Riboflavin, Thiamin, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



### Schilddrüse

Jod und Selen tragen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.



### Zähne

Calcium wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt.

Magnesium, Phosphor und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Zähne bei.



### Zellschutz

Kupfer, Riboflavin, Selen, Vitamin C, Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.