



Vitamine/Mineralien

Hirn/Depression

Vitamin B1, Vitamin B6,
Vitamin B12, Vitamin A,
Vitamin D

Zungenbrennen

Vitamin B12

Blutbildung

Folsäure, Vitamin B12,
Vitamin A, Vitamin B6,
Selen

Knochen/Gelenke

Vitamin D, Vitamin A, Selen

Neuropathie

Vitamin B1, Vitamin B6,
Vitamin B12, Selen

Haar

Zink, Biotin, Vitamin D

Immunsystem

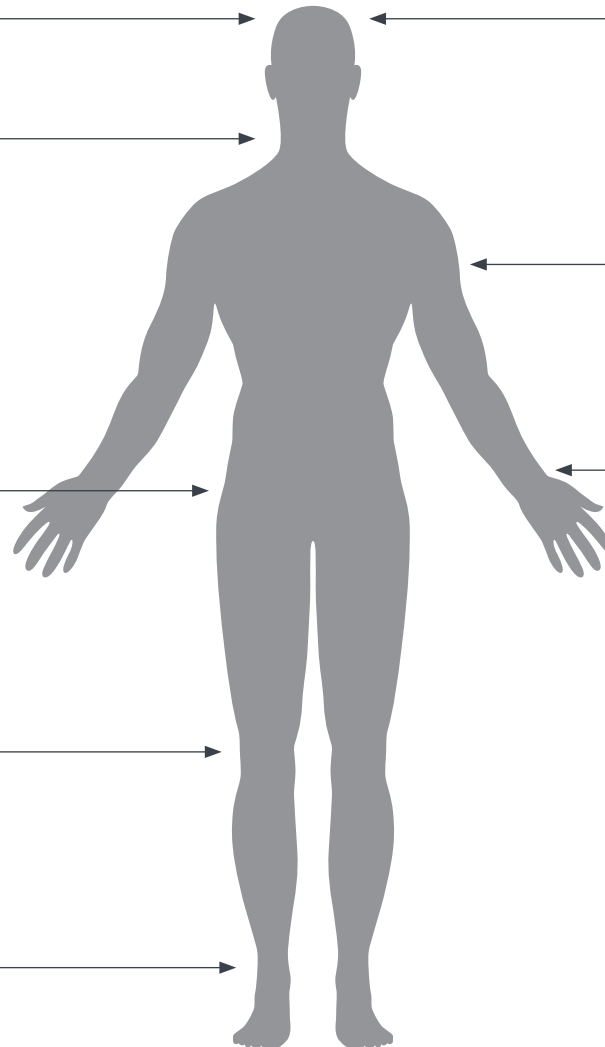
Vitamin E, Vitamin D,
Vitamin C, Vitamin A, Selen

Haut/Schleimhaut

Vitamin A, Biotin, Vitamin C,
Vitamin E, Vitamin B6, Zink

Nägel

Biotin, Zink





Vitamine/Mineralien

Vitamine /Mineralstoffe	Mangelerscheinungen	Nahrungsmittel	Therapie (oral)	Blutspiegel	Abnahme (lichtgeschützt)
Vitamin A (Retinol)	Nerv (Sehnerv), Immunsystem, Haut, Anämie, Knochen (Anmerk.: Die exakte Vitamin-A-Konzentration ergibt sich durch das Verhältnis zum RBP (Retinol-bindendes Protein))	Leberwurst, Karotten, Kartoffeln, Grünkohl, Butter	Vitamin A 5,5 mg (1 Tabl. tgl.) Vitamin A-Saar 16 mg (1 Tabl. tgl.)	200-800 µg/l	Serum
Vitamin B1 (Thiamin)	Polyneuropathie, Depression, Müdigkeit, Muskelatrophie	Weizen, Hefe, Sofabohnen	Milgamma protect 300 mg (1 Tabl. tgl.)	32-95 ng/ml	EDTA-Vollblut
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Polyneuropathie, Depression, Anämie, Haut	Geflügel, Rind, Fisch, Milch	Milgamma 300 [B1 300+B6 100mg] (1 Tabl. tgl.)	4,3-17,6 ng/ml	Serum
Biotin (Vitamin H oder B7)	Haut, Nägel, Haar	Leber, Niere, Eier, Hefe	Biotin 5-10 mg (1 Tabl. tgl.)	>100 ng/l	Serum
Folsäure (Vitamin B9 / B11)	Anämie, Schwangerschaft, Atherosklerose	Obst, Gemüse, Vollkorn	Folsäure 5-10 mg (1 Tabl. tgl.) Folsan 5-10 (1 Tabl. tgl.)	3-15 ng/ml	Serum
Vitamin B12 (Cobalmin)	Polyneuropathie, Anämie, Zungenbrennen, Müdigkeit, Myelose (Anmerk.: Für die enterale Aufnahme wird der intrinsische Faktor benötigt.)	Fleisch, Fisch, Eier, Milch	B12-Ankermann (1 Tabl. tgl.)	150-1000 pg/ml	Serum
Holotranscobalmin	(Anmerk.: Frühe Mangelerscheinungen werden durch niedrige Holotranscobalminspiegel erkannt.)			>35 pmol/l	Serum
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Immunsystem, Haut, Schleimhaut	Obst, Paprika, Kohl, Kartoffeln	Vitamin C 1000 mg (1 Tabl. tgl.)	4-20 mg/l	Serum
Vitamin D (25-OH-Vit.-D)	Knochen, Immunsystem, Haar, Herzkreislauf, Diabetes	Tageslicht (Sonne), Butter	Vigantolekten 1000 I.E. (1 Tabl. tgl.) Vitagama 1000 I.E. (1 Tabl. tgl.) Dekristol 20.000 I.E. (1 Tabl. alle 2 Wochen)	>10 (>20) ng/ml	Serum
Vitamin E	Haut u. Schleimhäute, Radikalfänger	Öl, Nüsse, Butter, Eier	Vitamin E 400-600 mg (1 Tabl. tgl.)	3-14 mg/l	Serum
Zink	Haut, Nägel, Haar	Getreide, Hülsenfrü., Öl, Nüsse	Zinkorot 25 mg (2 Tabl. tgl.)	4-7,6 mg/l	Serum
Selen (Selenoprotein)	Immunsystem, Herzmuskel, Neuropathie, Knochen, Gelenke	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide	Selenase 100 µg (1 Tabl. tgl.) Cefasel 100 µg (1 Tabl. tgl.)	1,9-7,7 mg/l	Serum