NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamine				
Vitamin A (Retinol)	Wachstumsprozesse von Zellen, Sehvorgang, Aufrechterhaltung der Haut und Schleimhaut, Infektabwehr	Nachtblindheit, Hornhauttrübung, Erblindung, Infektanfälligkeit, Anämie, Störung der Zahnentwicklung und des Knochenwachstums	1–3 mg	0,8–1 mg
Beta-Carotin (Provitamin A)	siehe Vitamin A	siehe Vitamin A	bis 30 mg	6 mg (Raucher < 6 mg)
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Zellschutz, Schutz vor freien Radikalen, Bindegewebe, Immunabwehr, Schutz vor Krebs und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Aufbau von Kollagen und von Bindegewebe, Strukturaufbau	Skorbut, Wundheilungsstörungen, Immundefekt, Zahnfleischbluten	2000–6000 mg	95–110 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	Stoffwechsel, Nervenstoffwechsel, Gehirn und periphere Nerven	Herz-Kreislauf-Störungen, Fußbrennen, Muskelschmerzen und -krämpfe, Müdigkeit, Depression, Konzentrationsstörungen, Polyneuropathie, Beriberi, Wernicke-Enzephalopathie, Korsakow-Syndrom	10–50 mg (Therapie 100 mg)	1–1,3 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	Energiestoffwechsel, Nerven, FAD-Coenzym von Oxidoreduktasen, Homocysteinsenkung, Antipellagrafaktor	Mundwinkelrhagaden, Zungenveränderungen, brennende Augen, Anämie, Dermatitis, Katarakt, Hyperkeratose und Hyperplasie der Haut, Glossitis, Cheilitis, seborrhoische Dermatitis	100–250 mg	1–1,4 mg
Vitamin B3 (Niacin)	Energiestoffwechsel, Nerven, Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin	Durchfall, Demenz, Dermatitis, Pellagra	100–250 mg	11–16 mg

NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Energiestoffwechsel, Hormonsynthese, Wundheilung	Müdigkeit, Schmerz, Taubheitsgefühl, Burning-Feet-Syndrom, Depression, Leberverfettung, Muskelkrämpfe	10–100 mg	6 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Aminosäurestoffwechsel, Energiestoffwechsel, Homocysteinstoffwechsel, Arteriosklerose-Prophylaxe, Aufbau von Serotonin und Dopamin, wirksam gegen Carpaltunnelsyndrom (150 mg/Tag über zwölf Wochen) und PMS	Nervöse Störungen, Reizbarkeit, Depression, Sensibilitätsstörungen, periphere Nervenentzündung (Neuritis), Anämie, Nierensteine, Dermatitis	10–200 mg	1,2–1,6 mg
Vitamin B7 (Biotin)	gesunde Haut, Haare, Nägel	Haarausfall, Dermatitis, neuromuskuläre Störungen, Depression, Schläfrigkeit, Muskelschmerzen, psychische Störungen, Magen-Darm-Störungen	10–40 mg	30–60 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	Blutbildung, Homocysteinabbau, DNA-Bildung	Anämie, Neuralrohrdefekte beim Neugeborenen, erhöhtes Schlaganfallrisiko	800 µg	300–450 µg (Schwangere)
Vitamin B12 (Cobalamin)	Energiestoffwechsel, Blutbildung, Energie, Wachheit, Aufmerksamkeit, Senkung des Homocystein	Anämie, Nervenerkrankungen, Müdigkeit	1000 µg	3 µg
Vitamin D (Calciferol)	Kalziumresorption, Knochenaufbau, Stärkung des Immunsystems	Osteoporose, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen	125–250 µg	20 µg
Vitamin E (Tocopherol)	antioxidativ, antienzündlich, antirheumatisch, niedrigere IgE-Konzentrationen = antiallergisch, Anti-Aging, Immunsystem (aktiviert NK-Zellen)	Krebsrisiko, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Katarakt, AMD (altersabhängige Makuladegeneration), Muskelschwäche, neurologische Erkrankungen, periphere Neuropathien	100–200 mg	11–15 mg

NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamin K1	Gefäßschutz, Osteoporose-Prophylaxe, Arthrose-Prophylaxe	erhöhte Blutungen, verminderter Knochenaufbau, Osteoporose	100 µg	60–80 µg
Vitamin K2	siehe Vitamin K1	siehe Vitamin K1	100–200 µg	60–80 µg
Coenzym Q10	Atmungskette, Muskelenergiestoffwechsel, Herzkraft, Zellschutz	Muskelschmerzen, Herzschwäche, Mangel durch Statine	50–200 mg	Keine Empfehlung
Mineralstoffe				
Magnesium	Enzymaktivierung, Membranstabilisierung	Herzrhythmusstörungen, erhöhte Stressempfindlichkeit, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen	bis zu 1000 mg	300–400 mg
Kalzium	Knochenaufbau, Herz, Nerven, Muskeln, Blutgerinnung, wichtiges Elektrolyt und für fast alle Zellvorgänge und elektrische Erregung essentiell	Muskelkrämpfe, Muskelschwäche, gestörte Nervenleitung, Herzrhythmusstörungen, Kribbeln/Taubheit	1000–2000 mg	1000–1200
Natrium	Zellfunktion, Membranpotential, Aktionspotential, osmotischer Druck, Wasserhaushalt	Übelkeit, Erbrechen, Exsikkose (Austrocknung), Muskelschwäche, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinstrübung, Hirnödem, Koma	2000–4000 mg + 1000 mg pro Stunde Sport	1500 mg
Kalium	Nerven-, Muskel- und Herzfunktion, Blutdruck	Muskelschwäche, Reflexabschwächung, Lähmung der glatten Muskulatur, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen	4000 mg	4000 mg
Phosphor	zusammen mit Calcium Knochenaufbau, Blutzellfunktion	Azidose (Übersäuerung), Knochenerweichung, periphere Neuropathie, Störung des zentralen Nervensystems	700–1250 mg	700–1250 mg

NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Spurenelemente				
Zink	Immunsystem, Proteinsynthese, Enzymwirkungen, Wundheilung, Stoffwechsel	Minderwuchs, Störung des Geschmacks- und Geruchssinnes, gestörte Wundheilung, Haarausfall, Hautveränderungen, psychische Störungen, verminderte Infektabwehr	50–100 mg	7–10 mg
Bor	antientzündliche Wirkung (Hemmung der COX2), Knochenaufbau	Arthrose	3 mg	Keine Empfehlung
Chrom	Wichtiger Faktor im Zell- und Energiestoffwechsel, gestörte Blutzuckerregulation, Fettverbrennung, positive Wirkung auf Blutzucker bei Diabetes mellitus	Blutzucker, Fettleibigkeit, Probleme beim Abnehmen	200 µg	30–100 µg
Selen	antioxidativ, Krebsprophylaxe, Herz-Kreislauf-Prophylaxe, Schilddrüsenfunktionsstörungen	Erhöhtes Krebsrisiko bei Mangel, Kreislaufstörungen	100–200 µg	60–70 µg
Eisen	Hämoglobinsynthese, Blutbildung, Haut-, Haar- und Schleimhautwachstum	Störung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (z. T. irreversibel), Mundwinkelrhagaden, Hautatrophie, gestörtes Haar- und Nagelwachstum	20–100 mg (außer bei Hämatochromatose)	10–15 mg
Jod	Schilddrüsenhormonsynthese, Stoffwechselfunktion, Grundumsatz, Wachstum, Entwicklung	Fetus: Kretinismus, Neugeborene: Taubheit, Entwicklungsverzögerung, Erwachsene: Struma, Schilddrüsenunterfunktion, eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit	200 µg	150–200 µg
L-Carnitin	Fetttransport in die Mitochondrien, verbesserte Fettverbrennung und Ausdauerleistung, verbesserte Herzleistung	Muskelschwäche, gestörte Fettverbrennung, Fettstoffwechselstörung, Muskelkrämpfe, erhöhtes Lipoprotein A	1000–2000 mg	Keine Empfehlung

NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Silizium	Knochenstoffwechsel	brüchige Nägel, Haarausfall	75–100 mg	Keine Empfehlung
Kupfer	Energiestoffwechsel, Dopaminbildung, Blutbildung	Schwäche, Anämie, Leistungsminderung	1–3 mg	1–1,5 mg
Mangan	Stoffwechselprozesse	gesteigertes Infektionsrisiko, schlechtere Wundheilung, Diabetes	2–5 mg	2–5 mg
Molybdän	Stoffwechselprozesse	Stoffwechselstörungen, Funktionsstörungen der Nerven und des Gehirns, Infektionsanfälligkeit	50–100 µg	50–100 µg
Aminosäuren				
Valin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	2100 mg	Keine Empfehlung
Leucin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	3200 mg	Keine Empfehlung
Isoleucin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	1600 mg	Keine Empfehlung
Lysin	Kollagensynthese, Immunsystem, Anti-Herpes-Wirkung, L-Carnitin-Biosynthese	trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall	2400 mg	Keine Empfehlung
Tryptophan	Vorstufe von Serotonin (Glückshormon)	Depression, Schlafstörung	1500–3000 mg	Keine Empfehlung
Arginin	Vorstufe von NO (EDRF), Gefäßerweiterung („Viagra-Wirkung"), Blutdrucksenkung	Funktionsstörung des Endothels, Immundysfunktion, Gefäßerkrankungen	5000–9000 mg	Keine Empfehlung
Tyrosin	Vorstufe von Dopamin und Noradrenalin (Glückshormone) sowie Thyroxin (Schilddrüsenhormon), Aufmerksamkeit, Energie, Stimmung	Müdigkeit, Leistungsabfall, Energielosigkeit, Stress, Schilddrüsenunterfunktion	2000 mg	Keine Empfehlung
Kreatin	Muskelenergielieferant, Kraft und Ausdauer	Muskelschwäche	1000–2000 mg	Keine Empfehlung

NÄHRSTOFFTABELLE

pur-life.de

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Phenylalanin	Vorstufe von Tyrosin (siehe dort)	Depressionen, Antriebslosigkeit	2000 mg	Keine Empfehlung
Methionin	Hift bei der Syntethisierung von Aminonsäuren, verbessert Nährstoffaufnahme	Neigung zu Nierensteinen	1200 mg	Keine Empfehlung
Threonin	Spielt eine Rolle bei der Enzymregulation	Stoffwechselstörung	1200 mg	Keine Empfehlung
Histidin	Aufbau eisenhaltiger Moleküle, Stoffwechselvorgänge, Sauerstofftransport, Energiegewinnung, Entgiftung	Gestörter Sauerstofftransport, Wundheilungsstörungen, Entzündungen, Energiemangel, verminderte Libido, Gefäßsteifigkeit (Bluthochdruck)	800 mg	Keine Empfehlung
Glycin	Muskelentspannung, Proteinaufbau, Kollagenaufbau (Knorpel, Knochen, Bänder), Kreatin-Synthese	Muskelkrämpfe	3000–4000 mg	Keine Empfehlung
Cystein	Strukturprotein, Muskelaufbau, Keratinbildung (Haut, Haare, Nägel), schleimlösend, immunstimulierend, antioxidativ, Aufbau von Nervenzellen, Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen	Gestörte Bildung von Proteinen, gestörte Bildung von Haut, Haaren, Nägeln, Immunstörungen, Entzündungen, Atemwegsverschleimung	500–1000 mg	Keine Empfehlung
Sonstige Nährstoffe				
Omega-3-Fettsäuren	Eicosanoidsynthese, Membranwirkung an Nervenzellen, entzündungshemmend, Arteriosklerose-Prophylaxe	Fettstoffwechselstörung, Arteriosklerose, Bluthochdruck, chronisch entzündliche Erkrankungen, allergische Erkrankungen, Depression	1000–3000 mg	Keine Empfehlung