



Lebensnotwendige Vitalstoffe

Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß können nur mithilfe der Mikronährstoffe verwertet werden. Da diese Mikronährstoffe, unser Körper nicht selber herstellt, ist es wichtig, dass sie in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden.

Es gibt 91 Vitalstoffe, davon sind 47 lebensnotwendig und nicht ersetzbar (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette, Aminosäuren) um Energie herzustellen: 13 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente.

13 Vitamine	benötigt für:	enthalten in:
Vitamin A	Augen, Schleimhäute, Haut	Leber, Eigelb, Fisch, Milch und Butter von Weidentieren > Vorvitamin Beta-Carotin in Karotten, Rote Bete, Kürbis, Süßkartoffeln
Vitamin B1	Nervensystem, Kohlehydratstoffwechsel	Keimlingen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Amaranth, Sonnenblumenkernen
Vitamin B2	Haut, Schleimhäute, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel	Mandeln, Eier, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Fleisch
Vitamin B3	Herz, Nervensystem, Kohlenhydrat und Fettstoffwechsel	Erdnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Nüsse, Pilzen, Hülsenfrüchte
Vitamin B5	Haut, Schleimhäute, Abwehr, Haarwachstum	Sonnenblumenkerne, Nüsse, Eier und Fisch
Vitamin B6	Nervensystem, Eiweißstoffwechsel	Nüssen, Sesamsamen, Kohlgemüse, Avocados, Bananen
Vitamin B9 (Folsäure)	Blutbildung, Wachstum, Gefäße	Grünem Blattgemüse, Salaten, Nüssen, Hülsenfrüchte, Eier, Vollkornprodukte
Vitamin B12	Blutbildung, Nahrungsaufnahme	Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb, Sauerkraut, Fermentierte Sojaprodukte, Algen
Vitamin C	Abwehrkräfte, Bindegewebe, Knochen	Acerola-Kirsche, Zitronen und Orangen, Bärlauch, allg. Obst
Vitamin D	Knochen, Zähne, Calcium und Phosphatstoffwechsel	Sonnenlicht, Fisch und Pilzen, ein geringer Anteil in Freilandeiern
Vitamin E	Haut, Zellschutz vor Umweltgiften, UV Strahlung	Hochwertige Pflanzenöle, Nüssen, Ölsaaten und Samen, Weizenkeimöl
Vitamin H	Fett und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel	Walnüssen, Mandeln, Eier, Hülsenfrüchte, Haferfrüchte und Pilze
Vitamin K	Blutgerinnung, zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe	K1 : Grünem Blattgemüse, Rosenkohl, Rotkohl, Champignons, K2: Sauerkraut, Kefir, Leber

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt sehr niedrige Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe zur Vermeidung von Mangelerscheinungen. Die Empfehlung für Vitamin D z. B. wurde 2012 von 5 µg auf 20 µg erhöht, was 800 Internationalen Einheiten (IE) entspricht. Zudem empfiehlt die DGE Senioren, Menschen mit dunkler Hautfarbe und all denen Personen, die sich wenig im Freien aufhalten, von Oktober bis April zur Vitamintablette zu greifen.

Damit rückt die DGE von der ursprünglichen Meinung ab, dass alle Nährstoffe über die ausgewogene und gesunde Ernährung aufgenommen werden könnten.



6 Mineralstoffe	benötigt für:	enthalten in:
Calcium	Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen, stärkt das Bindegewebe, am Aufbau der Nerven und auch an der Reizübertragung beteiligt u.v.m.	Grünkohl, Brokkoli, Paranüsse, Emmentaler-Käse, Parmesan, Mozzarella, Mohn usw.
Eisen	Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung	Leber, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Pistazien, Quinoa und Amaranth, usw.
Kalium	Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskelzellen	Nüsse, getrocknete Aprikosen, Hülsenfrüchte, Bananen, Avocados, Tomaten, Kartoffeln, Pilze, Spinat, usw.
Magnesium	Entzündungshemmend, Krampflösend, Stresssalz	In fast allen Gemüsearten, Früchte, Nüssen, in Samen, Hülsenfrüchte
Natrium	Elektrisches Zellpotential für Nervenleistung, Herzrhythmus	In Salzen enthalten, wie Himalaja-Salz, Meeres-Salz, Kochsalz
Kupfer	Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare	Nüssen, Samen, Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Kakao,

14 Spurenelemente	benötigt für:	enthalten in:
Chrom	starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker	Bierhefe, Linsen, Vollkorn, Huhn
Jod	Wichtig für Schilddrüsen-hormone und Stoffwechsel	Kabeljau, Thunfisch, Spinat, Roggenbrot
Mangan	Wichtig für alle Körperzellen und Stoffwechsel Störung	Haferflocken, Weizenkleie, Haselnüsse, Sojamehl, Hirse
Molybdän	Wichtig für Eisen-, Harn-, Enzymstoffwechsel	Sojamehl, Rotkohl, weiße Bohnen, Naturreis
Selen	Allgemeiner Mangel vorhanden und wichtig für die Schilddüse	Rind, Kalb, Rotbarsch, Eigelb
Zink	Wichtig für Haut und Eiweißstoffwechsel und Enzyme	Austern, Haferflocken, Kakao, Eigelb
Nickel	Baustein für Eiweiße und Eisenaufnahme entscheidend	Kakao, Teeblätter, Hülsenfrüchte, Nüsse
Lithium	Gehirnstoffwechsel, Stimmungslage	Eier, Butter, Getreide, Reis
Kobalt	Bestanteil von Vitamin B9 und B12	Fleisch, Fisch, Milch, Eigelb
Fluorid	In homöopathischen Spuren wichtig für den Stoffwechsel	Nüssen und Mineralwasser
Silizium	Regeneriert Knochengewebe, Haut und Haare	Kartoffeln, Weizenkorn, Petersilie, Blumenkohl
Rubidium	Wichtig für Schwangerschaft und im zentralen Nervensystem	Tee, Kaffee
Vanadium	Für Mineralisation der Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel	Hülsenfrüchte, Nüsse, Austern, Gemüse
Phosphor	Aufbau der Zellwände und für die Erbsubstanz	Sojabohnen, Weizenkleie, weiße Bohnen



2 Fettsäuren	benötigt für:	enthalten in:
Omega 6	Bauen Zellmembrane auf, Vorläufer der Botenstoffe	Olivenöl, Rapsöl, Avocado
Omega 3	Hormonaufbau und Entzündungshemmend	Lein-, Walnuss-, Raps- und Perillaöl sowie in Leinsamen und Walnüssen

12 Aminosäuren	benötigt für:	enthalten in:
Arginin	wichtig für Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung	Eier, Buchweizen, Edamer, Thunfisch, Sardinen
Isoleucin	BCAA, Muskeleiweiß für bessere Ausdauer, Neusynthese	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
Leucin	BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
Valin	BCAA, Aufbau und stärken von Nervenbahnen	Weizenkeime, Thunfisch, Erdnüsse, Lachs
Lysin	Optimale Virusabwehr (Herpes)	Geflügelfleisch, Lachs, Bohnen, Erbsen, Eier, Buchweizenmehl
Methionin	wichtigste Krebsversicherung von den Aminosäuren betrachtet	Lachs, Garnelen, Pute, Huhn, Sojabohnen
Phenylalanin	Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin, Noradrenalin	Sojabohnen, Erdnüsse, Linsen, Appenzeller, Edamer, Emmentaler
Threonin	Hilft gegen Müdigkeit und baut Kollagen auf	Papaya, Karotten, Blattspinat
Tryptophan	baut Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen	Karotten, Tomaten, Bananen, Spinat
Histidin	Lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems	Getrocknete Sojabohnen, Rindfleisch, Hähnchen, Weizenkeime
Cystein	Schutz vor freien Radikalen, Anti Aging u.v.m.	Sojabohnen, Cashewnüsse, Paranüsse
Prolin	Hilfreich bei Sehnen, Muskeln und Gelenksproblemen	Emmentaler, Appenzeller, Sojabohnen

Nahrungsergänzungsmittel

Bei Nahrungsergänzungsmittel ist es wichtig, dass sie aus natürlichen und reinen Quellen stammen, möglichst aus biologischen und schadstoffarmen Anbau. Ideal ist es dabei, wenn bei den Mikronährstoffen eine signifikante Biophotonenabstrahlung gemessen werden kann. Diese gibt an, wie viel Biophotonen bei der Einnahme an den Organismus abgegeben werden können.

Alle Vitalstoffe wirken zusammen, ähnlich wie bei einem Orchester, das gut aufeinander abgestimmt ein perfektes Klangerlebnis liefert. Leider hinterfragen viele Menschen ihre Ernährung und die notwendige Versorgung mit Vitalstoffen erst, wenn sie gesundheitliche Probleme haben.

Quelle:

Bioenergetic by Jürgen Lueger