

orthomol



Health Claims – Wir führen Sie durch das Labyrinth

Verbraucherinformation



DER
PRAKTISCHE
POCKET
GUIDE

Health Claims – mit uns behalten Sie den Durchblick!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

mit der Zielsetzung, den Verbraucher vor irreführenden und nicht wissenschaftlich belegten Aussagen zu Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln zu schützen, ist mit dem 14.12.2012 die sogenannte Health-Claims-Verordnung in Kraft getreten. Was ursprünglich mehr Transparenz für den Verbraucher schaffen sollte, hat möglicherweise das Gegenteil bewirkt und zu Verunsicherung und Verwirrung geführt.

Mit der vorliegenden Verbraucherinformation möchten wir Sie über die Health-Claims-Verordnung informieren und Sie durch das Labyrinth der vielen neuen Werbeaussagen führen.



Was sind die Health Claims?

Health Claims sind gesundheitsbezogene Angaben zu Lebens- bzw. Nahrungsergänzungsmitteln. Die von dem Europäischen Parlament und Rat verabschiedete Health-Claims-Verordnung soll mehr Transparenz für den Verbraucher schaffen. Hierfür wurde eine Liste mit zulässigen Aussagen konzipiert, die durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zuvor geprüft und bewertet wurden. So kann der Verbraucher sich darauf verlassen, dass das, was auf der Packung steht, auch wahr und belegt ist. Durch die Health-Claims-Verordnung besteht somit eine einheitliche Regelung für den Lebensmittelverkehr in der gesamten EU.

In dieser Verbraucherinformation haben wir für Sie die wichtigsten Health Claims für Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzenstoffe und Lebensmittel übersichtlich zusammengestellt. Sie finden im hinteren Teil der Verbraucherinformation zudem eine Sortierung nach Organsystemen bzw. Funktionsbereichen, wie zum Beispiel das Immunsystem.

Zulässige Aussagen



Vitamine

Biotin

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei

RDA-Wert* 50 µg

Lebensmittel Milch, Eier, Nüsse

Menge** ca. 4 Eier oder ca. 1,6 l Milch

Infos In rohem Ei ist Avidin enthalten, welches die Aufnahme von Biotin hemmt. Bei gekochtem Ei ist dies nicht der Fall

Folsäure

- Aussage**
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
 - trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
 - trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
 - trägt zu einer normalen Blutbildung bei
 - hat eine Funktion bei der Zellteilung
 - trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei

RDA-Wert* 200 µg

Lebensmittel grünes Blattgemüse, Spargel, Getreideprodukte

Menge** ca. 420 g Blattspinat oder ca. 200 g Haferflocken

Infos Synergismus mit Vitamin B₆ und B₁₂



Niacin

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei

RDA-Wert* 16 mg

Lebensmittel Fisch, Fleischprodukte, Milchprodukte

Menge** ca. 120 g Putenbrust oder ca. 280 g Gouda

Infos Niacin ist ein Sammelbegriff für Nicotinsäure und Nicotinamid

Pantothensäure

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
 - trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei

RDA-Wert* 6 mg

Lebensmittel Vollkornprodukte, Pilze, Fleisch

Menge** ca. 240 g Waldpilze oder ca. 910 g Vollkornbrot

Infos Pantothensäure ist in Lebensmitteln weit verbreitet, dies spiegelt auch der Name wider (griech. pantothen = von überall her)



* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes



Vitamine

Vitamin A

- Aussage**
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei

RDA-Wert* 800 µg

Lebensmittel Karotten, Paprika, Blattgemüse, Leber

Menge** ca. 50 g Karotten oder ca. 230 g Paprika

Infos Synergismus mit Zink

Vitamin B₁

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zu einer normalen Herzfunktion bei

RDA-Wert* 1,1 mg

Lebensmittel Vollkornprodukte, Fleisch, Nüsse

Menge** ca. 150 g Schweineschnitzel oder ca. 390 g Vollkornbrötchen

Infos Vitamin B₁ ist hitze- und oxidationsempfindlich





Vitamin B₂

Aussage

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei

RDA-Wert*

1,4 mg

Lebensmittel

Milch, Milch- und Vollkornprodukte, Fleisch

Menge**

ca. 170 g Vollkornkekse oder ca. 800 ml Milch

Infos

Vitamin B₂ ist stabil gegenüber Hitze, aber sehr lichtempfindlich



* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes

Vitamine



Vitamin B₆

Aussage

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei

RDA-Wert* 1,4 mg

Lebensmittel Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fleisch

Menge** ca. 250 g Schweinefleisch oder
ca. 640 g Salzkartoffeln

Infos Synergismus mit Folsäure und Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂

Aussage

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei



RDA-Wert*	2,5 µg
Lebensmittel	Fisch, Fleisch, Innereien
Menge**	ca. 30 g Bückling oder ca. 40 g Rindersteak
Infos	Synergismus mit Folsäure und Vitamin B ₆

Vitamin C

- Aussage**
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
 - trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
 - trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei
 - trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
 - trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
 - trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei

RDA-Wert*	80 mg
Lebensmittel	Zitrusfrüchte, Paprika, Sanddorn, Johannisbeeren
Menge**	ca. 60 g Paprika oder ca. 160 g Orange
Infos	Vitamin C ist empfindlich gegenüber Luftsauerstoff und Wärme



* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes



Vitamine

Vitamin D

- Aussage**
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
 - trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei
 - trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
 - trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
 - hat eine Funktion bei der Zellteilung

RDA-Wert* 5 µg

Lebensmittel Hering, Makrele, Eigelb, Leber, Pilze

Menge** ca. 20 g Matjeshering oder ca. 250 g Rinderleber

Infos Bei ausreichender Sonneneinstrahlung kann der Körper Vitamin D selbst bilden

Vitamin E

- Aussage**
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

RDA-Wert* 12 mg

Lebensmittel Pflanzliche Öle, Nüsse, Getreidekeime

Menge** ca. 7 g Weizenkeimöl oder ca. 1,4 kg Buchweizen

Infos Synergismus mit Vitamin C

Vitamin K

- Aussage**
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

RDA-Wert* 75 µg

Lebensmittel grünes Blattgemüse, Bohnen, Erbsen

Menge** ca. 70 g Kopfsalat oder ca. 220 g Erbsen

Infos Von praktischer Bedeutung sind vor allem Vitamin K₁ und K₂

Mineralstoffe

Calcium

Aussage	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt • trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei • hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung
----------------	---

RDA-Wert*	800 mg
------------------	--------

Lebensmittel	Milch, Hartkäse, Sesam, Brokkoli
---------------------	----------------------------------

Menge**	ca. 70 g Parmesan oder ca. 700 g Brokkoli
----------------	---

Infos	Über 99,5 % des Calciums im Körper befinden sich in Knochen und Zähnen
--------------	--

Chlorid

Aussage	• trägt durch die Bildung von Magensäure zu einer normalen Verdauung bei
----------------	--

RDA-Wert*	800 mg
------------------	--------

Lebensmittel	Kürbis
---------------------	--------

Menge**	ca. 1 g Speisesalz oder ca. 2,7 kg Kürbis
----------------	---

Infos	Chlorid kommt meist in Verbindung mit Natrium vor
--------------	---



* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes

Mineralstoffe

Chrom

Aussage	• trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
RDA-Wert*	40 µg
Lebensmittel	Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hefe
Menge**	ca. 80 g Vollkornbrot oder ca. 700 g Weizenkeime
Infos	In Lebensmitteln kommt Chrom in anorganischer sowie organischer Form vor

Eisen

Aussage	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei • trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei • trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
RDA-Wert*	14 mg
Lebensmittel	Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte
Menge**	ca. 460 g Rindfleisch oder ca. 790 g Erbsen
Infos	Eisen aus tierischen Produkten kann besser aufgenommen werden





Fluorid

Aussage • trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei

RDA-Wert* 3,5 mg

Lebensmittel Mineralwasser, Trinkwasser, Tee, Meerestiere

Menge** ca. 1,6 kg Hummer oder ca. 3 l Tee

Infos Fluor kommt ausschließlich als Fluorid vor, da es sehr reaktionsfreudig ist

Jod

Aussage • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 • trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
 • trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei

RDA-Wert* 150 µg

Lebensmittel Seefisch, Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz

Menge** ca. 110 g Kabeljau oder ca. 390 g Austern

Infos Etwa die Hälfte des Jods im Körper befindet sich in der Schilddrüse



* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes



Mineralstoffe

Kalium

- Aussage**
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

RDA-Wert* 2.000 mg

Lebensmittel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

Menge** ca. 320 g Blattspinat oder ca. 1 kg Weintrauben

Infos Bei der Zubereitung von Lebensmitteln kann viel Kalium über das Koch- und Waschwasser verloren gehen

Kupfer

- Aussage**
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
 - trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei

RDA-Wert* 1 mg

Lebensmittel Nüsse, Vollkornprodukte, Kakao, Hülsenfrüchte

Menge** ca. 30 g Kakaopulver oder ca. 130 g Nüsse

Infos Die Aufnahme von Kupfer ist von verschiedenen Nahrungsbestandteilen abhängig





Magnesium

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
 - trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
 - trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
 - trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
 - hat eine Funktion bei der Zellteilung

RDA-Wert* 375 mg

Lebensmittel Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, grünes Gemüse

Menge** ca. 270 g Haferflocken oder ca. 870 g Blattspinat

Infos Ein Großteil des Magnesiums im Körper befindet sich in den Knochen

Mangan

- Aussage**
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
 - trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
 - trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
 - trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei

RDA-Wert* 2 mg

Lebensmittel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Blattgemüse

Menge** ca. 45 g Haferflocken oder ca. 500 g weiße Bohnen

Infos Mangan befindet sich im Körper größtenteils in den Knochen

* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes

Mineralstoffe

Phosphor

Aussage	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
RDA-Wert*	700 mg
Lebensmittel	Fleisch, Wurst, Fisch, Schmelzkäse
Menge**	ca. 60 g Schmelzkäse oder ca. 700 g Leberwurst
Infos	Phosphor liegt im Körper fast ausschließlich in Form von Phosphat vor

Selen

Aussage	<ul style="list-style-type: none"> • trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei • trägt zur Erhaltung normaler Haare bei • trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei • trägt zu einer normalen Spermabildung bei • trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
RDA-Wert*	55 µg
Lebensmittel	Fisch, Nüsse, Pilze, Fleisch
Menge**	ca. 250 g Forelle oder ca. 1,2 kg Haselnüsse
Infos	Selen wurde erst 1957 als essenzielles Spurenelement entdeckt





Zink

Aussage

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei
- trägt zu Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zu Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zu Erhaltung normaler Nägel bei
- trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- trägt zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei

RDA-Wert*

10 mg

Lebensmittel

Fleisch, Milch, Fisch, Eier

Menge**

ca. 250 g Rindfleisch oder ca. 2,8 l Milch

Infos

Synergismus mit Vitamin A

* Recommended Daily Allowance (Empfohlene tägliche Menge)

** Lebensmittelmenge entsprechend des RDA-Wertes

Fettsäuren

Alpha-Linolensäure (ALA)

Aussage • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel Leinsamen, Sesam, Rapsöl

Infos Alpha-Linolensäure kann durch Vitamin E vor Oxidation geschützt werden

Docosahexaensäure (DHA)

Aussage • trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei
• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

Lebensmittel Lachs, Hering, Makrele, Forelle

Infos DHA kann durch Vitamin E vor Oxidation geschützt werden

Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA)

Aussage • tragen zu einer normalen Herzfunktion bei

Lebensmittel Lachs, Hering, Makrele, Forelle

Infos DHA und EPA können durch Vitamin E vor Oxidation geschützt werden





Einfach ungesättigte und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Aussage • Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Infos Ungesättigte Fettsäuren können durch Vitamin E vor Oxidation geschützt werden

Linolsäure

Aussage • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel Nüsse, Öle

Infos Linolsäure kann durch Vitamin E vor Oxidation geschützt werden



Ballaststoffe



Arabinoxylan, hergestellt aus Weizenendosperm

- Aussage**
- Die Aufnahme von Arabinoxylan als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt

Lebensmittel Vollkornprodukte

Beta-Glukane

- Aussage**
- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel Hafer, Gerste

Pektine

- Aussage**
- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel Obst (z.B. Äpfel, Zitrusfrüchte)

Roggen

- Aussage**
- trägt zu einer normalen Darmfunktion bei

Lebensmittel Getreideprodukte





Pflanzen und Pflanzenstoffe

Olivenöl-Polyphenole

- Aussage**
- tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen

Lebensmittel Olivenöl

Phytosterine und –stanole

- Aussage**
- tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel angereicherte Margarine, Sonnenblumenkerne

Sonstige

Betain

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei

Lebensmittel Rote Bete

Chitosan

- Aussage**
- trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel Krabben

Cholin

- Aussage**
- trägt zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei
 - trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei
 - trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei

Lebensmittel Eier, Weizenkeime, Soja, Nüsse



Sonstige

Kreatin

- Aussage**
- erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung

Lebensmittel Fleisch, Fisch

Lactase

- Aussage**
- Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Lactose haben, verbessert Lactase die Lactoseverdauung

Melatonin

- Aussage**
- trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

Proteine

- Aussage**
- tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei
 - tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei
 - tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei

Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte



Lebensmittel

Fleisch bzw. Fisch

- Aussage**
- trägt bei Verzehr mit anderen eisenhaltigen Lebensmitteln zu einer verbesserten Eisenaufnahme bei

Walnüsse

- Aussage**
- tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern

Wasser

- Aussage**
- trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei
 - trägt zur Erhaltung einer normalen Regulierung der Körpertemperatur bei



Auflistung nach Organsystemen bzw. Funktionsbereichen

Augen

Vitamine

Vitamin A (Retinol)	• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
------------------------	---

Vitamin B ₂ (Riboflavin)	• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
--	---

Mineralstoffe

Zink	• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
------	---

Fettsäuren

Docosahexaensäure (DHA)	• trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
----------------------------	---

Blut und Gefäße

Vitamine

Folsäure (Folat)	• trägt zu einer normalen Blutbildung bei
---------------------	---

Vitamin B ₂ (Riboflavin)	• trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
--	---

Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	• trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
---------------------------------------	---

Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	• trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
--	---

Vitamin C (Ascorbinsäure)	• trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion von Blutgefäßen bei
------------------------------	---

Vitamin D (Cholecalciferol)	• trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
--------------------------------	--

Vitamin K (Phyllochinon)	• trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
-----------------------------	---



Mineralstoffe

Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
Chrom	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei • trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei

Fettsäuren

Alpha-Linolensäure (ALA)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Docosahexaensäure (DHA)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blut-Triglyceridspiegels und normalen Blutdrucks bei
Einfach ungesättigte und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Linolsäure	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Ölsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Ölsäure ist eine ungesättigte Fettsäure
Ballaststoffe	
Arabinoxylan, hergestellt aus Weizen-Endosperm	<ul style="list-style-type: none"> • Die Aufnahme von Arabinoxylan als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt
Beta-Glukane	<ul style="list-style-type: none"> • tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Beta-Glukane aus Hafer und Gerste	<ul style="list-style-type: none"> • Die Aufnahme von Beta-Glukanen aus Hafer oder Gerste als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt
Glucomannan (Konjak-Mannan)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Aufnahme von Hydroxypropylmethylcellulose im Rahmen einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Pektine	<ul style="list-style-type: none"> • tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei • Die Aufnahme von Pektinen im Rahmen einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt
---------	---

Pflanzen und Pflanzenstoffe

Olivenöl-Polyphenole	<ul style="list-style-type: none"> • tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen
Phytosterine und –stanole	<ul style="list-style-type: none"> • tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Sonstige

Olivenöl-Polyphenole	<ul style="list-style-type: none"> • tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen
Chitosan	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Guarkernmehl	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Monacolin K aus Rotschimmelreis	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
Resistente Stärke	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ersatz von verdaulicher Stärke durch resistente Stärke in einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt

Lebensmittel

Lebensmittel mit geringem oder reduziertem Gehalt an gesättigten Fettsäuren

- Eine Reduzierung der Aufnahme an gesättigten Fettsäuren trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Lebensmittel mit geringem oder reduziertem Natriumgehalt

- Eine Reduzierung der Natrium-Aufnahme trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei

Walnüsse

- tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern

Zuckerersatzstoffe, d. h. stark süßende Verbindungen; Xylit, Sorbit, Mannit, Maltit, Lactit, Isomalt, Erythrit, Sucralose und Polydextrose; D-Tagatose und Isomaltulose

- Der Verzehr von Lebensmitteln/Getränken, die anstelle von Zucker einen dieser Stoffe enthalten, bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr weniger stark ansteigt als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln/Getränken

Darm und Verdauung

Mineralstoffe

Calcium

- trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Chlorid

- trägt durch die Bildung von Magensäure zu einer normalen Verdauung bei

Ballaststoffe

Gerstenkorn-Ballaststoffe

- tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei

Haferkorn-Ballaststoffe

- tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei



Roggen-
Ballaststoffe

- tragen zu einer normalen Darmfunktion bei

Sonstige

Aktivkohle

- trägt zur Verringerung übermäßiger Blähungen nach dem Essen bei

Lactase

- Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Lactose haben, verbessert Lactase die Lactoseverdauung

Lactulose

- trägt zur Beschleunigung der Darmpassage bei

Lebensmittel

Lebende
Joghurtkulturen

- Die Verdauung der im Produkt enthaltenen Lactose wird durch Lebendkulturen in Joghurt oder fermentierter Milch bei Personen, die Probleme mit der Lactoseverdauung haben, verbessert

Weizenkleie

- trägt zur Beschleunigung der Darmpassage bei
- trägt zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei

Fortpflanzung und Hormone

Vitamine

Vitamin B₆
(Pyridoxin)

- trägt zur Regulierung der hormonellen Aktivität bei

Folsäure
(Folat)

- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei

Mineralstoffe

- | | |
|-------|---|
| Selen | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Spermabildung bei |
| Zink | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei |

Gehirn, Nervensystem und Psyche

Vitamine

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Biotin | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei |
| Folsäure (Folat) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur normalen psychischen Funktion bei |
| Niacin | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • trägt zur normalen psychischen Funktion bei |
| Pantothensäure | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei |
| Vitamin B ₁ (Thiamin) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • trägt zur normalen psychischen Funktion bei |
| Vitamin B ₂ (Riboflavin) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei |
| Vitamin B ₆ (Pyridoxin) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei |
| Vitamin B ₁₂ (Cobalamin) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur normalen psychischen Funktion bei |
-

Mineralstoffe

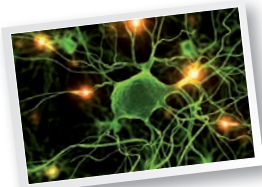
Calcium	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
Eisen	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
Jod	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
Kalium	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
Kupfer	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
Magnesium	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei• trägt zur normalen psychischen Funktion bei
Zink	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei

Fettsäuren

Docosahexaensäure (DHA)	<ul style="list-style-type: none">• trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei
-------------------------	---

Lebensmittel

Wasser	<ul style="list-style-type: none">• trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei
--------	---





Haare und Nägel

Vitamine

- | | |
|--------|--|
| Biotin | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haare bei |
|--------|--|

Mineralstoffe

- | | |
|--------|---|
| Kupfer | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei |
|--------|---|

- | | |
|-------|--|
| Selen | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haare bei • trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei |
|-------|--|

- | | |
|------|--|
| Zink | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haare bei • trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei |
|------|--|

Haut, Schleimhaut und Bindegewebe

Vitamine

- | | |
|--------|--|
| Biotin | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haut bei • trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei |
|--------|--|

- | | |
|--------|---|
| Niacin | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei |
|--------|---|

- | | |
|------------------------|---|
| Vitamin A
(Retinol) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei |
|------------------------|---|

- | | |
|--|---|
| Vitamin B ₂
(Riboflavin) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei |
|--|---|

- | | |
|------------------------------|--|
| Vitamin C
(Ascorbinsäure) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei |
|------------------------------|--|

Mineralstoffe

Jod	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
Kupfer	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Aufrechterhaltung von Bindegewebe bei • trägt zu einer normalen Hautpigmentierung bei
Mangan	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Haut bei

Immunsystem

Vitamine

Folsäure (Folat)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin A (Retinol)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin C (Ascorbinsäure)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin D (Cholecalciferol)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei



Mineralstoffe

Eisen	• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Kupfer	• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Selen	• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Zink	• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Knochen und Knorpel

Vitamine

Vitamin C (Ascorbinsäure)	• trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei
Vitamin D (Cholecalciferol)	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
Vitamin K (Phyllochinon)	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Mineralstoffe

Calcium	• wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
Magnesium	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
Mangan	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
Phosphor	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
Zink	• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Sonstige

- | | |
|----------|---|
| Proteine | • tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei |
|----------|---|

Körper- und Organfunktionen

Vitamine

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Vitamin B ₁
(Thiamin) | • trägt zu einer normalen Herzfunktion bei |
|-------------------------------------|--|
-

Mineralstoffe

- | | |
|-----|--|
| Jod | • trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei |
|-----|--|
-

- | | |
|-------|--|
| Selen | • trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei |
|-------|--|
-

Aminosäuren

- | | |
|--------|--|
| Cholin | • trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei |
|--------|--|
-

Fettsäuren

- | | |
|----------------------------|--|
| Docosahexaensäure
(DHA) | • trägt zu einer normalen Herzfunktion bei |
|----------------------------|--|
-

- | | |
|-----------------------------|--|
| Eicosapentaensäure
(EPA) | • trägt zu einer normalen Herzfunktion bei |
|-----------------------------|--|
-

Lebensmittel

- | | |
|--------|---|
| Wasser | • trägt zur Erhaltung einer normalen Regulierung der Körpertemperatur bei |
|--------|---|
-



Muskeln und Sport

Vitamine

Vitamin C
(Ascorbinsäure)

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei

Vitamin D
(Cholecalciferol)

- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Mineralstoffe

Calcium

- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Kalium

- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Magnesium

- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Sonstige

Kohlenhydrat-
Elektrolyt-Lösungen

- tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei
- verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung

Kreatin

- erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung

Proteine

- tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei
- tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei

Lebensmittel

- | | |
|--------|---|
| Wasser | • trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei |
|--------|---|

Müdigkeit und Schlaf

Vitamine

- | | |
|---------------------|---|
| Folsäure
(Folat) | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|---------------------|---|

- | | |
|--------|---|
| Niacin | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|--------|---|

- | | |
|----------------|---|
| Pantothensäure | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|----------------|---|

- | | |
|--|---|
| Vitamin B ₂
(Riboflavin) | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|--|---|

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Vitamin B ₆
(Pyridoxin) | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|---------------------------------------|---|

- | | |
|--|---|
| Vitamin B ₁₂
(Cobalamin) | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|--|---|

- | | |
|------------------------------|---|
| Vitamin C
(Ascorbinsäure) | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|------------------------------|---|

Mineralstoffe

- | | |
|-------|---|
| Eisen | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|-------|---|

- | | |
|-----------|---|
| Magnesium | • trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei |
|-----------|---|

Sonstige

- | | |
|-----------|--|
| Melatonin | • trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen |
|-----------|--|
-

Stoffwechsel

Vitamine

Biotin	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
Folsäure (Folat)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei • trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
Niacin	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Pantothensäure	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei
Vitamin A (Retinol)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Vitamin B ₁ (Thiamin)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei• trägt zu einer normalen Cysteinsynthese bei• trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei• trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei• trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
Vitamin C (Ascorbinsäure)	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei• trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei• erhöht die Eisenaufnahme
Vitamin D (Cholecalciferol)	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei
Mineralstoffe	
Calcium	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Chrom	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
Eisen	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Jod	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Kupfer	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei• trägt zu einem normalen Eisen-transport im Körper bei

Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei • trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
Mangan	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Molybdän	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren bei
Phosphor	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei • trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei • trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei • trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
Aminosäuren	
Cholin	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei • trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
Sonstige	
Betain	<ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei



Lebensmittel

- | | |
|--------------------|---|
| Fleisch bzw. Fisch | <ul style="list-style-type: none"> • trägt bei Verzehr mit anderen eisenhaltigen Lebensmitteln zu einer verbesserten Eisenaufnahme bei |
|--------------------|---|

Zähne und Zahnfleisch

Vitamine

- | | |
|--------------------------------|--|
| Vitamin C
(Ascorbinsäure) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei • trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei |
| Vitamin D
(Cholecalciferol) | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei |
-

Mineralstoffe

- | | |
|-----------|---|
| Calcium | <ul style="list-style-type: none"> • wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt |
| Fluorid | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei |
| Magnesium | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei |
| Phosphor | <ul style="list-style-type: none"> • trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei |
-

Lebensmittel

- | | |
|--|---|
| Zuckerersatzstoffe, d.h. stark süßende Verbindungen; Xylit, Sorbit, Mannit, Maltit, Lactit, Isomalt, Erythrit, Sucralose und Polydextrose; D-Tagatose und Isomaltulose | <ul style="list-style-type: none"> • Der Verzehr von Lebensmitteln/Getränken, die anstelle von Zucker einen dieser Stoffe enthalten, trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei |
|--|---|
-

Zellfunktionen

Vitamine

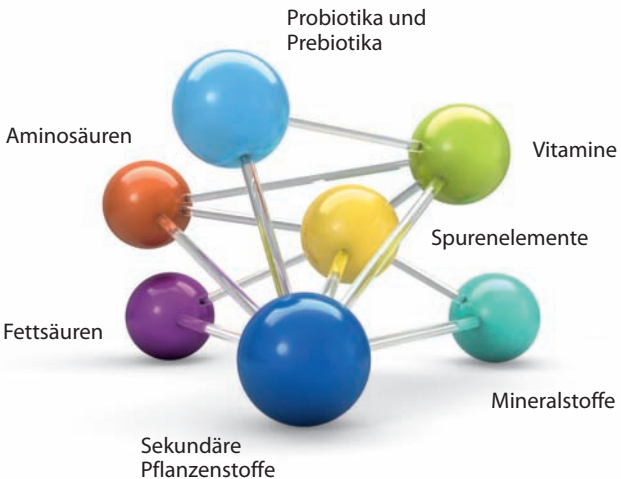
Folsäure (Folat)	• hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung
Vitamin A (Retinol)	• hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	• hat eine Funktion bei der Zellteilung
Vitamin C (Ascorbinsäure)	• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Vitamin D (Cholecalciferol)	• hat eine Funktion bei der Zellteilung
Vitamin E (Tocopherol)	• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Mineralstoffe	
Calcium	<ul style="list-style-type: none">• hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung
Eisen	<ul style="list-style-type: none">• hat eine Funktion bei der Zellteilung
Kupfer	<ul style="list-style-type: none">• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Magnesium	<ul style="list-style-type: none">• hat eine Funktion bei der Zellteilung
Mangan	<ul style="list-style-type: none">• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Phosphor	<ul style="list-style-type: none">• trägt zu einer normalen Funktion der Zellmembran bei
Selen	<ul style="list-style-type: none">• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Zink	<ul style="list-style-type: none">• trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen• hat eine Funktion bei der Zellteilung

Was ist orthomolekulare Ernährungsmedizin?

Der Begriff „orthomolekular“ hat seinen Ursprung in orthos (griech.) = richtig, gut und molecula (lat.) = Baustein von Substanzen. Der zweifache Nobelpreisträger und Begründer der orthomolekularen Medizin Linus Pauling schrieb dazu:

„Die orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“



Die orthomolekulare Medizin ist naturwissenschaftlich fundiert und basiert auf medizinisch und biochemisch nachvollziehbaren Grundlagen. Mikronährstoffe können als Einzelsubstanzen oft nur wenig bewirken, denn die verschiedenen Stoffwechselwege im Körper sind eng miteinander verzahnt und hängen voneinander ab. Die orthomolekularen Substanzen sind an verschiedenen Funktionskreisläufen beteiligt und arbeiten quasi „Hand in Hand“. Es ist daher wichtig, dass alle Komponenten in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Die richtige Kombination und Dosierung ist somit entscheidend.

Mit der Ernährung nehmen wir nicht nur die Energie-lieferanten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate auf. Neben diesen sogenannten Makronährstoffen enthält unsere Nahrung viele weitere, als Mikronährstoffe bezeichnete Substanzen wie z.B. Vitamine und Spurenelemente. Diese werden je nach Lebenssituation in unterschiedlichen Mengen vom Körper benötigt.

Seit mehr als 20 Jahren produziert Orthomol Mikro-nährstoff-Kombinationen, die höchsten Ansprüchen genügen. Als Pionier der orthomolekularen Ernährung ist es für Orthomol selbstverständlich, die strengen Anforderungen der einzigen globalen Norm für Lebensmittelsicherheit zu erfüllen: die DIN EN ISO 22000. Damit garantieren wir Ihnen einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess und deutsche Markenqualität.

Schlusswort

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Verbraucherinformation einen Überblick über die Health-Claims-Verordnung gegeben zu haben. Haben Sie noch Rückfragen? Dann zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden.

Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Quellen:

Biesalski HK, Grimm P. Taschenatlas der Ernährung. 5. überarbeitete und erweiterte Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 2011.

Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. 7. revidierte und ergänzte Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2008.

EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit)
<http://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/nutrition.htm>

Kontakt

Orthomol-Service-Center

02173 9059-0

E-Mail

info@orthomol.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter

www.orthomol.de

orthomol



Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Die Idee für mehr
Gesundheit.