

VITAMINE - Gesundheit aus der Natur

von Susan Michel

Natürlich gesund, natürlich stark!

Erleben Sie die pure Kraft der Natur! Vitamine sind wahre Alltagshelden, die Ihren Körper fit und vital halten. Ob für ein starkes Immunsystem, mehr Energie oder strahlende Haut – die natürliche Vielfalt der Vitamine unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Leben. Entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Vitamine – Ihre tägliche Portion Natur für ein gesundes und aktives Leben! Dieser Kalender wurde mit Unterstützung der KI erstellt.

VITAMINE
2026 Gesundheit aus der Natur

VITAMIN K
Vitamin K spielt eine Rolle bei der Bildung von Blutgerinnungsfaktoren und ist notwendig für gesunde Knochen. Es ist in Blattsalaten, Spinat, Kohl und Broccoli zu finden.

VITAMIN B12
Unser Körper benötigt Vitamin B12 für den Energiestoffwechsel, zur Bildung von roten Blutkörperchen und die Funktion der Nerven.

VITAMIN B7
Für gesunde Haut, Haare und Nägel benötigen wir das Vitamin B7, auch unter Biotin bekannt, welches in Eiern enthalten ist.

VITAMIN E
Das aus den pflanzlichen Ölen gewonnene Vitamin E ist ein Antioxidans und schützt Zellen vor freien Radikalen, auch die Zellen der Blutgefäße und soll so die Arterienwände elastisch halten.

VITAMIN A
Seine Vorstufe, das Provitamin A ist in Karotten enthalten und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, für die Funktion und den Aufbau von Haut und Schleimhaut sowie für den Sehvorgang.

VITAMIN B1
Das Vitamin B1 hilft Kohlenhydrate aus der Nahrung in Energie umzuwandeln, was besonders wichtig für Organe mit hohem Energiebedarf wie Herz und Gehirn ist. Enthalten ist es unter anderem in Hülsenfrüchten.

VITAMIN B2
Vitamin B2 ist an der Umwandlung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in Energie beteiligt und spielt so eine wichtige Rolle für die normale Zellfunktion und die Aufrechterhaltung gesunder Haut, Augen, Nerven und intakter Schleimhäute.

VITAMIN B9
Bekannt unter Folsäure ist das Vitamin B9 vor allem für die Blutbildung der Blutkörperchen, für die Zellteilung und in der Schwangerschaft wichtig. Es kommt im Spinat und Blattsalaten vor.

VITAMIN B7
Für gesunde Haut, Haare und Nägel benötigen wir das Vitamin B7, auch unter Biotin bekannt, welches in Eiern enthalten ist.

VITAMIN B12
Unser Körper benötigt Vitamin B12 für den Energiestoffwechsel, zur Bildung von roten Blutkörperchen und die Funktion der Nerven.

VITAMIN C
Vitamin C ist unerlässlich für den Aufbau, das Wachstum und die Wiederherstellung von Knochen, Haut und Bindegewebe. Zudem spielt es eine wichtige Rolle für das Immunsystem.

VITAMIN K
Vitamin K spielt eine Rolle bei der Bildung von Blutgerinnungsfaktoren und ist notwendig für gesunde Knochen. Es ist in Blattsalaten, Spinat, Kohl und Broccoli zu finden.

VITAMIN D
Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darmtrakt und ist notwendig für den Aufbau des Wachstums und die Reparatur von Knochen. Zudem unterstützt es das Immunsystem.

VITAMIN B5
Die Haut wird durch das Vitamin B5, auch bekannt als Pantothenensäure, intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, zudem trägt es zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

VITAMIN B6
Vitamin B6 ist für viele enzymatische Vorgänge wichtig und hat vielfältige Funktionen, die den Stoffwechsel der Aminosäuren, die Hämoglobinbildung sowie das Nerven- und Immunsystem betreffen.

VITAMIN E
Das aus den pflanzlichen Ölen gewonnene Vitamin E ist ein Antioxidans und schützt Zellen vor freien Radikalen, auch die Zellen der Blutgefäße und soll so die Arterienwände elastisch halten.