

Vitamine von A bis E

Man unterscheidet fettlösliche (Vitamine A, D, E, K) von wasserlöslichen Vitaminen (Vitamin B-Komplex und Vitamin C).

Einige Sanostol®-Produkte beinhalten zusätzlich zu ausgewählten Vitaminen Eisen bzw. Calcium.

Die einzelnen Vitamine und Mineralstoffe haben unterschiedliche Funktionen.

Vitamin	Wichtig für:	Mangelsymptome
A (Retinol)	Haut, Haare, Schleimhäute, Zellschutz, Augen, Knochenentwicklung, Wachstum	Haut- und Schleimhautveränderungen: schuppige, trockene Haut, Wachstumsstörungen, Infektanfälligkeit
B1 (Thiamin)	Nerven, Herz, Muskeln, Kohlenhydratstoffwechsel, Muskelstoffwechsel	Störungen des Nervensystems (Lähmungen), Koordinationsstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Leistungsabfall, Nervosität, Kopfweh, Herzstörungen, Krämpfe
B2 (Riboflavin)	Energiegewinnung aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, Zellatmung, Wachstums- und Gewichsförderung, Stoffwechsel	Wachstums- und Sehstörungen, Hautveränderungen wie rissige Lippen und Mundwinkel
B3 (Nicotinamid/Niacin)	Nervensystem, Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel	Appetitlosigkeit, Störungen des zentralen Nervensystems
B5 (Pantothensäure)	Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen, Hormonbildung, Haut und Schleimhäute	Infektionsanfälligkeit, Schlafstörungen, Hautschäden, nervöse Störungen
B6 (Pyridoxin)	Eiweißstoffwechsel, Nerven und Blutbildung	Wachstumsstörungen, Blutarmut, Hautveränderungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Muskelschwund
B7 (Biotin oder Vitamin H)	Abbau von Aminosäuren, Biosynthese und Verwertung der Fettsäuren	Dermatitis, Haarausfall
B9 (Folsäure)	Blutbildung, Bildung der Erbsubstanz DNS	Depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Beeinträchtigung der Blutbildung, Entwicklungsstörungen
B12 (Cobalamin)	Blutbildung, Regeneration der Schleimhäute	Gefühlsstörungen, Anämie
C (Ascorbinsäure)	Abwehrkräfte, Eisenverwertung, Blutbildung, Bildung von Bindegewebe, Knochen und Knorpeln	Müdigkeit, geschwächtes Immunsystem (Infektanfälligkeit), schlechtere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, schlechte Wundheilung, Skorbut
D (Calciole oder Cholecalciferol)	Knochen- und Zahnbildung, den Einbau von Phosphor und Calcium in Knochen und Zähne	Wachstumsstörung Rachitis, unzureichende Knochenhärtung, Entkalkung der Knochen, herabgesetzte Muskelkraft, Muskelkrämpfe
E (Tocopherol)	Oxidationsschutz	Durchblutungsstörungen, Entwicklungs- und Muskelstoffwechselstörungen
Mineralstoff	Wichtig für:	Mangelsymptome
Calcium	Bildung von Knochen und Zahnschubstanz, Aufrechterhaltung der Funktion für Herz-, Nerven- und Skelettmuskulatur	Anfälligkeit für Knochenbrüche und Beschleunigung von altersabhängigem Knochenabbau (Osteoporose)
Eisen	Eisen ist einer der wichtigsten Biokatalysatoren, der die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit steigert.	Blässe, Blutarmut (Anämie), Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Konzentrationsstörungen