

# Die Wirkungen der Vitamine

Clemens Hart · Facharzt / Naturheilverfahren · Homöopathie · Ernährungsmediziner DAEM/DGEM  
Altendorfer Straße 16 · 09113 Chemnitz · Tel.: 0371 / 33 60 400

## **Reduziertes Gluthation**

wichtiger Baustein für das Enzym Gluthation-S-Transferase, welches zu dem bedeutendsten Radikalfängersystem unserer Zellen gehört

## **Vitamin E**

ein Vitamin, das die Durchblutung der Gefäße fördert und in Verbindung mit Vitamin C die Verklebung der Blutplättchen verhindert

## **Ascorbinsäure**

Vitamin C schützt die Gefäße vor Ablagerungen, baut Homocystein und Cholesterin ab und verhindert das Verklumpen der Blutplättchen

## **Beta-Carotin**

Vorstufe zu Vitamin A, ein wichtiger Radikalfänger

## **Folsäure**

eines der wichtigsten Vitamine zum Abbau von Homocystein

## **Vitamin B1**

Notwendig im Kohlenhydratstoffwechsel, verhindert den Umbau von Zucker zu Fett

## **Vitamin B2**

ein Antistressvitamin, es verbessert die Wirkung des Nervensystems und unterstützt Eisen, Vitamin C, Folsäure und Cholin

## **Niacin, Vitamin B3**

verbessert die Durchblutung in allen Gefäßen, senkt den Blutfettspiegel und verhindert Arteriosklerose

## **Vitamin B6**

baut Homocystein wieder in Methionin um und verhindert somit Gefäßwandschädigungen

## **Vitamin B12**

wichtig für den Aufbau von Eiweißen im Körper und entscheidend am Methioninstoffwechsel beteiligt, ein Mangel an Vitamin B12 führt immer zur vermehrten Bildung von Homocystein und den daraus folgenden Gefäßschädigungen

## **Vitamin D**

erforderlich für die Verwertung von Calcium und Magnesium

## **Vanadium**

schützt vor stark erhöhten LDL- und Triglycerid-Werten

## **Selen**

wichtiger Baustein der Gluthation-S-Transferase, bedeutendes Antioxidans, bindet Schwermetalle

## **Kalium**

sorgt für einen regelmäßigen Herzrhythmus, entwässert

**Biotin**

wichtige Stoffwechselaktivität im Auf- und Abbau von Fettsäuren, wandelt Linolsäure in Omega-3-Fettsäuren um, die eine gefäßschützende Wirkung hat

**Pantothensäure**

notwendig für den Umbau von Cholesterin und Fetten

**Calcium**

beugt im richtigen Verhältnis zu Magnesium der Plaquebildung in den Gefäßen vor

**Jod**

antioxidative Wirkung auf Fette

**Mangan**

Das Enzym „Mangan-Superoxyddismutase“ ist ein wichtiges Antioxidans und bildet einen Schutz gegen freie Radikale

**Zink**

Radikalfänger, stärkt das Immunsystem

**Chrom**

reguliert den Insulinhaushalt und verbessert den Abbau von Kohlenhydraten

**Molybdän**

das molybdänhaltige Enzym „Sulfitoxydase“ ist für den Abbau von schwefelhaltigen Eiweißen wie z.B. Methionin unentbehrlich

**Bor**

essentielle Bedeutung für den Hirn und Knochenstoffwechsel

**Magnesium**

beugt Blutgerinnsel und Plaque vor, schützt das Herz vor Calciumüberladung, reguliert indirekt die Herzfrequenz

**Coenzym Q10**

verbessert bei Herzinsuffizienz die Herzfunktion und den Herzrhythmus, verhindert die Schädigung von Herzzellen durch Sauerstoffmangel