



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [EUCELL](#)
 - [Ernährung](#)
 - [Was sind Vitalstoffe?](#)
 - [Wann brauchen Sie Vitalstoffe?](#)
 - [Lebensmittelqualität](#)
 - [Individueller Vitalstoffmehrbedarf](#)
 - [Testen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten](#)
 - [Das EUCELL Vitalstoffkonzept](#)
 - [Ernährung im Wandel der Zeit](#)
 - [Nationale Ernährungsberichte](#)
 - [Mann](#)
 - [19-24 Jahre](#)
 - [25-34 Jahre](#)
 - [35-50 Jahre](#)
 - [51-64 Jahre](#)
 - [65-80 Jahre](#)
 - [Frau](#)
 - [19-24 Jahre](#)
 - [25-34 Jahre](#)
 - [35-50 Jahre](#)
 - [51-64 Jahre](#)
 - [65-80 Jahre](#)
 - [Schwangere](#)
 - [19-24 Jahre](#)
 - [25-34 Jahre](#)
 - [35-50 Jahre](#)
 - [Stillende](#)
 - [19-24 Jahre](#)
 - [25-34 Jahre](#)
 - [35-50 Jahre](#)
 - [Ernährungslexikon](#)
 - [Vitamine](#)
 - [Vitamin A](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Vitamin C](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Vitamin D](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Versorgungssituation](#)
- [Sicherheitsbewertung](#)
- [Wirkung](#)
- [Zufuhr](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Vitamin E](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Vitamin K](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Vitamin B-Komplex](#)
 - [Thiamin \(Vitamin B1\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Riboflavin \(Vitamin B2\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Niacin \(Vitamin B3\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Pantothensäure \(Vitamin B5\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Pyridoxin \(Vitamin B6\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Zufuhr](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Biotin \(Vitamin B7\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Folsäure \(Vitamin B9\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Cobalamin \(Vitamin B12\)](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Mineralstoffe](#)
 - [Calcium](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Chlorid](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Kalium](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Magnesium](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Natrium](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Versorgungssituation](#)
- [Sicherheitsbewertung](#)
- [Wirkung](#)
- [Zufuhr](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Phosphor](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Spurenelemente](#)
 - [Chrom](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Eisen](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Fluorid](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Jod](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Kupfer](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Mangan](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Zufuhr](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Molybdän](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Selen](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Silizium](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Zink](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Fettsäuren](#)
 - [Omega-3-Fettsäuren](#)
 - [Eicosapentaensäure \(EPA\)](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Docosahexaensäure \(DHA\)](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Omega-6-Fettsäuren](#)
 - [Gamma-Linolensäure \(GLA\)](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Aminosäuren](#)
 - [Essentielle Aminosäuren](#)
 - [Histidin](#)
 - [Wirkung](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Lebensmittel](#)
- [Isoleucin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Leucin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Lysin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Methionin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Phenylalanin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Threonin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Tryptophan](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Valin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Semi-essentielle Aminosäuren](#)
 - [Arginin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Asparagin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Cystein](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Glutamin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Glycin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Prolin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Tyrosin](#)
 - [Wirkung](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Lebensmittel](#)
- [Nicht essentielle Aminosäuren](#)
 - [Alanin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Aspartat](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Glutamat](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Serin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Sekundäre Pflanzenstoffe](#)
 - [Carotinoide](#)
 - [Beta-Carotin](#)
 - [Versorgungssituation](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Zufuhr](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Lutein](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Lycopin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Zeaxanthin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Polyphenole](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Flavonoide](#)
 - [Anthocyane](#)
 - [Delphinidin](#)
 - [Flavanole](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Epigallocatechingallat](#)
 - [Proanthocyanidine](#)
 - [Flavanone](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Hesperitin](#)
 - [Naringenin](#)
 - [Isoflavone](#)
 - [Sicherheitsbewertung](#)



EU-CELL Vitalstoffe
Ein Geschenk für das Leben



- [Lebensmittel](#)
- [Daidzein](#)
- [Genistein](#)
- [Glycitein](#)
- [Weitere Vitalstoffe](#)
 - [Coenzym Q10](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [L-Carnitin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Glykosaminoglykane](#)
 - [Glucosaminsulfat](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Chondroitinsulfat](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Phospholipide](#)
 - [Phosphatidyl-Cholin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
 - [Phosphatidyl-Serin](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Probiotika](#)
 - [Wirkung](#)
 - [Lebensmittel](#)
- [Gesunde Ernährung](#)
 - [Ernährungsziel – Anzahl der Mahlzeiten](#)
 - [Kohlenhydrate](#)
 - [Fette](#)
 - [Proteine \(Eiweiß\)](#)
 - [Ballaststoffe](#)
 - [Trinkmenge – Genussmittel](#)
 - [Vitalstoffe \(Mikronährstoffe\)](#)
 - [Weitere Ernährungsempfehlungen](#)
- [Genussmittel](#)
 - [Kaffee](#)
 - [Schwarzer Tee](#)
 - [Grüner Tee](#)
 - [Alkohol](#)
 - [Tabakkonsum](#)
- [Lebensmittellisten](#)
 - [Zusammensetzung der wichtigsten Lebensmittel \(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Ballaststoffe, Kalorien\)](#)
 - [Alkoholfreie Getränke](#)
 - [Alkoholische Getränke](#)
 - [Brot und Backwaren](#)