



161 gesundheitliche Vorteile von Mana*

*<https://drink-mana.de/pages/161-health-claims>

Herz
Muskeln & Knochen
Sehkraft
Immunsystem & Blutbildung
Nägel & Haare
Gehirnfunktion
Energiestoffwechsel
Blutzucker
Haut & Schleimhaut
Zähne & Zahnfleisch

Herz

Wirkstoff: Beta-Glucane

Gesundheitsbezogene Angabe #1: Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Voraussetzung: Der Verzehr von 3 g Beta-Glucanen pro Tag trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Dosierung in Mana | Mark 5: Die tägliche Dosis von Mana Drink enthält 6,5 g und Mana Pulver 9,5 g Beta-Glucane.

Wirkstoff: DHA & EPA (Omega-3-Fettsäuren)

Gesundheitsbezogene Angabe #2: EPA und DHA tragen zur normalen Funktion des Herzens bei.

Voraussetzung: Der Verzehr von 250mg EPA & DHA trägt zu einer normalen Funktion des Herzens bei.

Dosierung in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefern 1150 mg DHA/EPA, von denen 1105 DHA ist.

Wirkstoff: ALA (Omega-3-Fettsäure)

Gesundheitsbezogene Angabe #3: ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Voraussetzung: Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Einnahme von 2 g ALA erzielt.



Dosierung in Mana | Mark 5: (Enthalten in klinischen Studien mit DHA und EPA (Omega-3-Fettsäuren))

Wirkstoff: Thiamin (Vitamin B1)

Gesundheitsbezogene Angabe #4: Thiamin trägt zur normalen Funktion des Herzens bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Die tägliche Aufnahme von Thiamin nach dem Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt 1,5 mg.

Wirkstoff: Kalium

Gesundheitsbezogene Angabe #5: Kalium trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2000 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink pro Tag beträgt die tägliche Kaliumzufuhr 2000 mg.

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #6: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Blutgefäße bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefert eine Aufnahme von 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Muskeln & Knochen

Wirkstoff: Proteine (Sojaproteinisolat, Haferfaser)

Gesundheitsbezogene Angabe #7: Protein trägt zu einem Wachstum der Muskelmasse bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #8: Eiweiß trägt zur Erhaltung der Muskelmasse bei

Gesundheitsbezogene Angabe #9: Eiweiß trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Die Angabe, dass ein Lebensmittel eine Proteinquelle ist, und jede Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn mindestens 12 % des Energiewerts des Lebensmittels durch Protein bereitgestellt werden.

Dosierung in Mana | Mark 5: Mana Pulver und Mana Drink enthalten jeweils 20 g Protein (40% RI) pro Portion.



Wirkstoff: Ascorbic Acid (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #10: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Knochen bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #11: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion des Knorpels bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefert eine Aufnahme von 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Wirkstoff: Ergocalciferol (Vitamin D)

Gesundheitsbezogene Angabe #12: Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #13: Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Muskelfunktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 5 µg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Bei einem täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Aufnahme von Vitamin D (Ergocalciferolform) 6,5 µg.

Wirkstoff: Phylloquinon (Vitamin K1)

Gesundheitsbezogene Angabe #14: Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 75 µg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink enthalten 75 µg Vitamin K1 (Phylloquinon)

Wirkstoff: Kalium

Gesundheitsbezogene Angabe #15: Kalium trägt zur normalen Muskelfunktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2000 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Durch den Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink pro Tag beträgt die tägliche Kaliumzufuhr 2000 mg.

Wirkstoff: Phosphor

Gesundheitsbezogene Angabe #16: Phosphor trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 700 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Durch den Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink pro Tag beträgt die tägliche Phosphoraufnahme 1,5 Gramm.



Wirkstoff: Magnesium

Gesundheitsbezogene Angabe #17: Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei.

Health Claim #18: Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 375 mg erzielt

Dose in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Magnesiumzufuhr 375 mg.

Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #19: Kalzium trägt zur normalen Muskelfunktion bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #20: Kalzium wird für den Erhalt normaler Knochen benötigt.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink würde deine Kalziumzufuhr 1000 mg betragen.

Wirkstoff: Mangan

Gesundheitsbezogene Angabe #21: Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver enthalten 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthalten 2 mg.

Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #22: Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink enthalten 14 mg Zink.

Augen & Sehvermögen

Wirkstoff: DHA (Docosahexaensäure)

Gesundheitsbezogene Angabe #23: DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.

Voraussetzung: Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefern 1105 mg DHA.



Wirkstoff: Riboflavin (Vitamin B2)

Gesundheitsbezogene Angabe #24: Riboflavin trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.
Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Aufnahme von Riboflavin 1,5 mg.

Wirkstoff: Vitamin A

Gesundheitsbezogene Angabe #25: Vitamin A trägt zur Erhaltung des normalen Sehvermögens bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink enthalten 800 µg Vitamin A (Retinol).

Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #26: Zink trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 10 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink enthalten 14 mg Zink.

Gehirn

Wirkstoff: DHA (Docosahexaensäure)

Gesundheitsbezogene Angabe #27: DHA trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Gehirnfunktion bei.

Voraussetzung: Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefern 1105 mg DHA.

Wirkstoff: Thiamin (Vitamin B1)

Gesundheitsbezogene Angabe #28: Thiamin trägt zur normalen psychologischen Funktion bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #29: Thiamin trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Die tägliche Aufnahme von Thiamin nach dem Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt 1,5 mg.



Wirkstoff: Riboflavin (Vitamin B2)

Gesundheitsbezogene Angabe #30: Riboflavin trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Aufnahme von Riboflavin 1,5 mg.

Wirkstoff: Niacin

Gesundheitsbezogene Angabe #31: Niacin trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #32: Niacin trägt zur normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 16 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Die Einnahme von Niacin, nach täglichem Konsum von 5 Portionen Mana Pulver beträgt 20 mg und Mana Drink 18 mg.

Wirkstoff: Pantothensäure (Vitamin B5)

Gesundheitsbezogene Angabe #33: Pantothensäure trägt zur normalen mentalen Leistungsfähigkeit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 6 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die Aufnahme von Pantothensäure 10,5 mg.

Wirkstoff: Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin (Vitamin B6)

Gesundheitsbezogene Angabe #34: Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird die positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink ergibt eine Zufuhr von 1,55 mg Vitamin B6 (Pyridoxinform)..

Wirkstoff: Biotin

Gesundheitsbezogene Angabe #35: Biotin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #36: Biotin trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Bei einer täglichen Einnahme von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt deine tägliche Aufnahme 55 µg.



Wirkstoff: Folsäure (Vitamin B9)

Gesundheitsbezogene Angabe #37: Folsäure trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 200 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Die tägliche Aufnahme von Folsäure nach dem Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Managetränk beträgt 400 µg.

Wirkstoff: Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

Gesundheitsbezogene Angabe #38: Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #39: Vitamin B12 trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2,5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Bei einer täglichen Einnahme von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt deine tägliche Aufnahme Vitamin B12 (in Form von Cyanocobalamin) 11 µg.

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #40: Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #41: Vitamin C trägt zu einer normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink liefert eine Aufnahme von 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Wirkstoff: Magnesium

Gesundheitsbezogene Angabe #38: Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #39: Magnesium trägt zur normalen psychologischen Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 375 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Magnesiumzufuhr 375 mg.



Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #44: Kalzium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Kalziumzufuhr 1000 mg.

Wirkstoff: Jod

Gesundheitsbezogene Angabe #45: Jod trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #46: Jod trägt zur normalen kognitiven Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 150 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Jodzufuhr 180 µg.

Wirkstoff: Kupfer

Gesundheitsbezogene Angabe #47: Kupfer trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Kupferzufuhr 1,5 mg.

Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #48: Zink trägt zur normalen kognitiven Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 10 mg erzielt

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zinkzufuhr 14 mg.

Wirkstoff: Eisen

Gesundheitsbezogene Angabe #49: Eisen trägt zur normalen kognitiven Funktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 14 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Eisenzufuhr 15 mg.



Immunsystem & Blutbildung

Wirkstoff: Riboflavin (Vitamin B2)

Gesundheitsbezogene Angabe #50: Riboflavin trägt zur Erhaltung der normalen roten Blutkörperchen bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #51: Riboflavin trägt zum normalen Eisenstoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #52: Riboflavin trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Riboflavinzufuhr 1,5 mg.

Wirkstoff: Piridoxin (Vitamin B6)

Gesundheitsbezogene Angabe #53: Vitamin B6 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #54: Vitamin B6 trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin B6 (Piridoxin) 1,55 mg.

Wirkstoff: Folsäure (Vitamin B9)

Gesundheitsbezogene Angabe #55: Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #56: Folsäure trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 200 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin B9 (Folsäure) 400 µg.

Wirkstoff: Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

Gesundheitsbezogene Angabe #57: Vitamin B12 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #58: Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2,5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von B12 (Cyanocobalamin) 11 µg.



Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #59: Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #60: Vitamin C trägt dazu bei, die normale Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung aufrechtzuerhalten.

Gesundheitsbezogene Angabe #61: Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #62: Vitamin C trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin C 100 bzw. 80 mg.

Wirkstoff: Vitamin A (Retinol)

Gesundheitsbezogene Angabe #63: Vitamin A trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin A (retinol) 800 µg.

Wirkstoff: Ergokalciferol (Vitamin D)

Gesundheitsbezogene Angabe #64: Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin D (ergocalciferol form) 6,5 µg.

Wirkstoff: Alpha-Tocopherol (Vitamin E)

Gesundheitsbezogene Angabe #65: Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 12 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver oder Mana Drink beträgt die tägliche Zufuhr von Vitamin E (alpha-tocopherol).

Wirkstoff: Phyllochinon (Vitamin K1)

Gesundheitsbezogene Angabe #66: Vitamin K trägt zur normalen Blutgerinnung bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 75 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 75 µg Vitamin K.



Wirkstoff: Mangan

Gesundheitsbezogene Angabe #67: Mangan trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 2 mg.

Wirkstoff: Kupfer

Gesundheitsbezogene Angabe #68: Kupfer trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1.5 mg Kupfer.

Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #69: Kalzium trägt zur normalen Blutgerinnung bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1000 mg Kalzium.

Wirkstoff: Selen

Gesundheitsbezogene Angabe #70: Selen trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 55 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 55 µg Selen.

Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #71: Zink trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #72: Zink trägt zur normalen Blutgerinnung bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 10 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 14 mg Zink.



Wirkstoff: Eisen

Gesundheitsbezogene Angabe #73: Eisen trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #74: Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 14 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 15 mg Eisen.

Nährstoffe & Energiestoffwechsel

Wirkstoff: Thiamin (Vitamin B1)

Gesundheitsbezogene Angabe #75: Thiamin trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1.5 mg Thiamin.

Wirkstoff: Riboflavin (Vitamin B2)

Gesundheitsbezogene Angabe #76: Riboflavin trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #77: Riboflavin trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1.5 mg Riboflavin.

Wirkstoff: Niacin (Vitamin B3)

Gesundheitsbezogene Angabe #78: Niacin trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 16 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 20 mg und Mana Drink 18 mg Niacin.



Wirkstoff: Pantothensäure (Vitamin B5)

Gesundheitsbezogene Angabe #79: Pantothensäure trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #80: Pantothensäure trägt zur normalen Synthese und zum Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #81: Pantothensäure trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Müdigkeit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 6 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 10.5 mg Pantothensäure.

Wirkstoff: Piridoxin (Vitamin B6)

Gesundheitsbezogene Angabe #82: Vitamin B6 trägt zum normalen Homocysteinestoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #83: Vitamin B6 trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #84: Vitamin B6 trägt zum normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #85: Vitamin B6 trägt zur normalen Cysteinsynthese bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1,55 mg Pirodoxin.

Wirkstoff: Biotin (Vitamin B7)

Gesundheitsbezogene Angabe #86: Biotin trägt zum normalen Makronährstoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #87: Biotin trägt zum normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 55 µg Biotin.

Wirkstoff: Folsäure (Vitamin B9)

Gesundheitsbezogene Angabe #88: Folat trägt zur normalen Aminosäuresynthese bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #89: Folsäure trägt zum normalen Homocysteinestoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #90: Folsäure trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 200 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 400 µg Folsäure.



Wirkstoff: Cyanocobalamin (Vitamin B12)

Gesundheitsbezogene Angabe #91: Vitamin B12 trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #92: Vitamin B12 trägt zum normalen Homocysteinstoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #93: Vitamin B12-Säure trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2,5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 11 µg Vitamin B12.

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #94: Vitamin C trägt zum normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #95: Vitamin C-Säure trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Wirkstoff: Magnesium

Gesundheitsbezogene Angabe #96: Magnesium trägt zum normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #97: Magnesium trägt zur normalen Proteinsynthese bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #98: Magnesium trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 375 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 375 mg Magnesium.

Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #99: Kalzium trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #100: Kalzium trägt zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1000 mg Kalzium.



Wirkstoff: Chlorid

Gesundheitsbezogene Angabe #101: Chlorid trägt zur normalen Verdauung bei, indem es Salzsäure im Magen produziert.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Durch den täglichen Konsum von 5 Portionen Mana Pulver werden 1,9 Gramm Chlorid geliefert, während der Konsum von 5 Portionen Mana Drink 2,1 Gramm Chlorid liefert.

Wirkstoff: Jod

Gesundheitsbezogene Angabe #102: Jod trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #103: Jod trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 150 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 180 µg Jod.

Wirkstoff: Mangan

Gesundheitsbezogene Angabe #101: Mangan trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 2 mg.

Wirkstoff: Molybdän

Gesundheitsbezogene Angabe #105: Molybdän trägt zum normalen Schwefel-Aminosäure-Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 200 µg Molybdän.

Wirkstoff: Kupfer

Gesundheitsbezogene Angabe #106: Kupfer trägt zum normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1.5 mg Kupfer.



Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #107: Zink trägt zur normalen Proteinsynthese bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #108: Zink trägt zur normalen DNA-Synthese bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #109: Zink trägt zum normalen Makronährstoffwechsel bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 10 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 14 mg Zink.

Wirkstoff: Eisen

Gesundheitsbezogene Angabe #110: Eisen trägt zu einem normalen, energiereichen Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #111: Eisen trägt zur Reduzierung von Müdigkeit und Trägheit bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 14 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 15 mg Eisen.

Blutzucker

Wirkstoff: Isomaltulose

Gesundheitsbezogene Angabe #112: Isomaltulosehaltige Lebensmittel/Getränke reduzieren den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Konsum im Vergleich zu zuckerhaltigen Lebensmitteln/Getränken.

Voraussetzung: XXX

Dosierung in Mana | Mark 5: 34 g Kohlenhydrate, davon 7,1 g und 8,4 g aus Zucker in Form von Isomaltulose (im Pulver und Drink).

Wirkstoff: Chrom

Gesundheitsbezogene Angabe #113: Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 40 µg erzielt

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 60 µg.



Haut & Schleimhäute

Wirkstoff: Riboflavin (Vitamin B2)

Gesundheitsbezogene Angabe #114: Riboflavin trägt zur Erhaltung der normalen Haut bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #115: Riboflavin trägt zur Erhaltung der normalen Schleimhäute bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1,4 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5 Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1.5 mg Vitamin B2.

Wirkstoff: Niacin (Vitamin B3)

Gesundheitsbezogene Angabe #116: Niacin trägt zur Erhaltung der normalen Schleimhäute bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #117: Niacin trägt zur Erhaltung der normalen Haut bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 16 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 18 mg Niacin.

Wirkstoff: Biotin (Vitamin B7)

Gesundheitsbezogene Angabe #118: Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Schleimhäute bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #119: Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Haut bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 55 µg Biotin.

Wirkstoff: Retinol (Vitamin A)

Gesundheitsbezogene Angabe #120: Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Schleimhäute bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #121: Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Haut bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 800 µg Vitamin A (Retinol).



Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #122: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Haut bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Wirkstoff: Jod

Gesundheitsbezogene Angabe #123: Jod trägt zur Erhaltung der normalen Haut bei

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 150 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 180 µg Jod.

Wirkstoff: Mangan

Gesundheitsbezogene Angabe #124: Mangan trägt zur normalen Bildung von Bindegewebe bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 2 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 2 mg Mangan.

Wirkstoff: Kupfer

Gesundheitsbezogene Angabe #125: Kupfer trägt zur Erhaltung des normalen Bindegewebes bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #126: Kupfer trägt zur normalen Hautpigmentierung bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 1.5 mg Kupfer.

Zähne & Zahnfleisch

Wirkstoff: Ascorbic Acid (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #127: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #128: Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.



Wirkstoff: Ergokalciferol (Vitamin D)

Gesundheitsbezogene Angabe #129: Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 6,5 µg Vitamin D.

Wirkstoff: Phosphor

Gesundheitsbezogene Angabe #130: Phosphor trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 700 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver und Mana Drink enthält 1,5 g Phosphor.

Wirkstoff: Magnesium

Health Claim #131: Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 375 mg erzielt.

Dose in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 375 mg Magnesium.

Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #132: Kalzium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 60 µg Kalzium.

Nägel & Haare

Wirkstoff: Biotin (Vitamin B7)

Gesundheitsbezogene Angabe #133: Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 50 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: XXX

Wirkstoff: Folsäure (Vitamin B9)

Gesundheitsbezogene Angabe #134: Folsäure spielt eine Rolle bei der Zellteilung.

Gesundheitsbezogene Angabe #135: Folsäure trägt zum Wachstum des weiblichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 200 µg erzielt.



Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 400 µg Folsäure.

Wirkstoff: Ascorbinsäure (Vitamin C)

Gesundheitsbezogene Angabe #136: Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 80 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 100 mg bzw. 80 mg Vitamin C.

Wirkstoff: Retinol (Vitamin A)

Gesundheitsbezogene Angabe #137: Vitamin A trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #138: Vitamin A spielt eine Rolle bei der Zellspezialisierung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 800 µg of Vitamin A.

Wirkstoff: Ergoklacierol (Vitamin D)

Gesundheitsbezogene Angabe #139: Vitamin D trägt zu einer normalen Absorption / Verwertung von Kalzium und Phosphor bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #140: Vitamin D trägt zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #141: Vitamin D spielt eine Rolle bei der Zellteilung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 5 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 6,5 µg Ergoklacierol.

Wirkstoff: Phosphor

Gesundheitsbezogene Angabe #142: Phosphor trägt zu einer normalen Funktion der Zellmembranen bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 700 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 1.5 g

Wirkstoff: Magnesium

Gesundheitsbezogene Angabe #142: Magnesium trägt zum Elektrolythaushalt bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #144: Magnesium spielt eine Rolle bei der Zellteilung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 375 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 375 mg Magnesium.



BUTTERFLY
COACH





Wirkstoff: Kalzium

Gesundheitsbezogene Angabe #145: Kalzium spielt eine Rolle bei der Zellteilung und -spezialisierung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 800 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 60 µg Kalzium.

Wirkstoff: Jod

Gesundheitsbezogene Angabe #146: Jod trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und somit zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 150 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 180 µg Jod.

Wirkstoff: Kupfer

Gesundheitsbezogene Angabe #147: Kupfer trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #148: Kupfer trägt zum normalen Eisentransport im Körper bei.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 1mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 1.5 mg Kupfer.

Wirkstoff: Selen

Gesundheitsbezogene Angabe #149: Selen trägt zur normalen Spermatogenese bei

Gesundheitsbezogene Angabe #150: Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #151: Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #152: Selen trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 55 µg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 55 µg Selen.



Wirkstoff: Zink

Gesundheitsbezogene Angabe #153: Zink trägt zu einem normalen Säure-Base-Stoffwechsel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #154: Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #155: Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Vitamin A bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #156: Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #157: Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #158: Zink trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #159: Zink spielt eine Rolle bei der Zellteilung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 10 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 14 mg Zink.

Wirkstoff: Iron

Gesundheitsbezogene Angabe #160: Eisen trägt zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei.

Gesundheitsbezogene Angabe #161: Eisen spielt eine Rolle bei der Zellteilung.

Voraussetzung: Nach RI wird eine positive Wirkung bei einer täglichen Einnahme von 14 mg erzielt.

Dosierung in Mana | Mark 5: Der tägliche Verzehr von 5 Portionen Mana Pulver enthält 3,75 mg Mangan und 5 Portionen Mana Drink enthält 15 mg Eisen erzielt.