

## Quellen

Recherche wurde teilweise mit <https://www.perplexity.ai/> durchgeführt

Zu den typischen Mangelerscheinungen gibt es keine belegenden Quellen, dies sind nur Rückschlüsse die man auf Grund von Wissen, dass es heute gibt, ziehen kann.

Jodmangel:

- R. Hampel, G. Bennöhr, A. Gordalla, H. Below: *Jodidurie bei Erwachsenen in Deutschland 2005 im WHO-Zielbereich*. In: *Medizinische Klinik*. Volume 104, Number 6, S. 425–428, Juni 2009 [doi:10.1007/s00063-009-1090-y](https://doi.org/10.1007/s00063-009-1090-y)
- <https://www.schwarzwald-apo-og.de/apotheke/ratgeber/9.htm?bsNr=10> (zugegriffen am 27.06.2024)
- <https://www.schwarzwaelder-bote.de/inhalt.villingen-schwenningen-kaum-nachfrage-nach-jodtabletten.a9cd6508-364f-41b8-9733-a81313b5a22f.html> (zugegriffen am 27.06.2024)

Vitamin D Mangel:

- Vermutung, auf Grund von weniger Sonneneinstrahlung (Geographische Lage)

Vitamin C Mangel:

- <https://www.pascoe.de/anwendungsbereiche/vitamine/vitamin-c-mangel.html> (zugegriffen am 27.06.2024)

## Skorbut

Streller, S. and Roth, K. (2009), Von Seefahrern, Meerschweinchen und Citrusfrüchten. Der lange Kampf gegen Skorbut. *Chemie in unserer Zeit*, 43: 38-54. <https://doi.org/10.1002/ciuz.200900481>

<https://emedicine.medscape.com/article/125350-clinical?form=fpf>, zugegriffen am 01.07.2024

## Eberesche:

<https://www.nachgeharkt.de/wp-content/uploads/2016/12/Eberesche.jpg> (zugegriffen am 27.06.2024)

<https://filiale.kaufland.de/ernaehrung/lebensmittellexikon/eberesche.html> (zugegriffen am 01.07.2024)

<https://www.kuechengoetter.de/rezepte/vogelbeeren-birnen-gelee-2100> (zugegriffen am 01.07.2024)

<https://www.oma-kocht.de/omas-vogelbeermarmelade-eberesche/> 8zugegriffen am 27.06.2024)

<https://www.bo.de/lokales/ortenau/die-eberesche-ist-die-zitrone-des-schwarzwalds>, zugegriffen am 01.07.2024

<https://www.schwarzwald-informationen.de/wissenswertes-ueber-wildbeeren.html>, zugegriffen am 01.07.2024

<http://www.bayern-fichtelgebirge.de/heimatkunde/008.html>, zugegriffen am 02.07.2024

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/sind-vogelbeeren-giftig-40125>, zugegriffen am 02.07.2024

Ebereschen-Marmelade kaufen:

Bei Antjes Köstlichkeiten (nicht regional)

<https://www.antjes-koestlichkeiten.de/shop/Ebereschen-Konfit%C3%BCre-herb-p275174146>

Beim Obstparadies Staufen gibt es Paradies-Prickler Apfel-Birne-Eberesche (alkoholfrei)

<https://obstparadies-staufen.de/produkt/paradies-prickler-apfel-birne-eberesche-alkoholfrei-200ml/>