

Wenn die Temperaturen sinken, wird gesund leben schwieriger: Das Angebot an frischen Früchten und Gemüse ist kleiner, und es fehlt oft an genügend Sonnenlicht.

# Vitamine

## Gesund über die kalte Winterzeit

Vitamine können im Winter knapp werden: Das Angebot an frischem Obst und Gemüse ist karger; zudem mangelt es oft an Sonnenlicht, das wichtig ist für die Bildung von Vitamin D in der Haut. Zu einer Mangelversorgung mit Vitaminen beitragen können auch eine unausgewogene Ernährung, Diäten, Magen-Darm-Krankheiten und eine altersbedingte Ernährungsumstellung.

### Erhöhter Bedarf bei Risikogruppen

In bestimmten Lebenssituationen und -abschnitten kann der Bedarf an Vitalstoffen erhöht sein; zu den Risikogruppen zählen:

- Kleinkinder (Vitamin D, Eisen)
- Kinder, Jugendliche (genereller Vitamin-Mehrbedarf)
- Schwangere (Folsäure, B<sub>6</sub>, genereller Mehrbedarf)
- Stillende (genereller Mehrbedarf)
- Senioren (Calcium, D, B<sub>12</sub>, Pantothensäure)
- Sporttreibende (C, E, A/Betacarotin)
- Diabetes-Kranke (C, E, B-Gruppe)
- Vegetarier (D, B<sub>12</sub>)
- Raucher (C), Trinker (C, B<sub>1</sub>)

### Antioxidanzien halten freie Radikale in Schach

Für die Gesundheitsvorbeugung besonders wichtig sind Antioxidanzien: Sie schützen empfindliche Verbindungen vor der Reaktion mit freien Radikalen. Einerseits sind freie Radikale lebensnotwendig, da sie immunmodulierend wirken sowie beteiligt sind an der Reparatur geschädigter Gewebe. Andererseits können sie auch irreversible Reaktionen auslösen. Bei körperlichem und psychischem Stress werden freie Radikale vermehrt gebildet und können trotz der körpereigenen Schutzsysteme überhand nehmen. Als Antioxidanzien wirken u. a. die Vitamine A, C und E.

### Risikogruppen profitieren am meisten

Wer zu einer der oben aufgeführten Risikogruppe gehört oder schon unter einem Vitaminmangel leidet, kann am meisten von einer Zufuhr von grösseren Vitamin-Mengen profitieren. Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, nur ein einziges Vitamin oder eine bestimmte Gruppe gezielt zuzuführen, um individuelle Man-

gelzustände zu beheben oder ihnen vorzubeugen. Besonders reich an bestimmten natürlichen Vitaminen sind: Lebertran (A, D), Leber (A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Biotin, Niacin, Pantothensäure, Folsäure), Nüsse (B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, Biotin), Schweinefleisch (B<sub>1</sub>), Getreide (B<sub>1</sub>), Weizenkleie (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>), Hering (Pantothensäure), Gemüsepaprika/Peperoni, Schwarze Johannisbeere (C), Weizenkeimöl (E), Sauerkraut (K).

### So stärken sie Ihr Immunsystem

- Ernähren Sie sich genügend und abwechslungsreich; vermeiden Sie überflüssige Fette und Alkohol. Mit ballaststoffreicher Nahrung, Joghurt und Sauerkraut, Knoblauch und Hülsenfrüchten stärken Sie die Abwehrkräfte besonders gut.
- Bewegen Sie sich viel, möglichst im Freien.
- Achten Sie auf genügend Schlaf, vermeiden Sie zu viel Stress und rauchen Sie nicht.
- Vitamine können über verschiedene Mechanismen das Immunsystem stärken; zu den wichtigsten Power-

lieferanten gehören die Vitamine A/Betakarotin (= Provitamin A), C und E, aber auch die der B-Gruppe.

Damit Sie gesund über den Winter kommen.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Halibut® Vitalstoffreiche Fischölpräparate

*Halibut® beeinflusst positiv die Leistungsfähigkeit und steigert die Abwehrkräfte.*



*Neu: Halibut® omega mit Omega-3-Fettsäuren, ab Januar 2007 in Ihrer Apotheke und Drogerie.*