

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

Im Winter wichtig

Wenig frisches Obst, Gemüse und Sonnenlicht: Vitamine können im Winter knapp werden, vor allem dann, wenn noch eine unausgewogene Ernährung, eine Diät oder eine altersbedingte Ernährungsumstellung dazukommen.

Risikogruppen profitieren am meisten

In bestimmten Lebenssituationen und -abschnitten kann der Bedarf an Vitalstoffen erhöht sein. Zu den Risikogruppen zählen u. a.

- Kinder, Jugendliche (genereller Vitamin-Mehrbedarf in Phasen starken Wachstums)
- Schwangere (Folsäure, B₆, genereller Mehrbedarf)
- Stillende (genereller Mehrbedarf)
- Senioren (Calcium, D, B₁₂, Pantothensäure)

Wer zu einer Risikogruppe gehört oder schon unter einem Vitaminmangel leidet, profitiert am meisten von einer zusätzlichen Vitamin-Gabe.

Sauerkraut und Lebertran

Besonders reich an bestimmten natürlichen Vitaminen sind z. B. Lebertran (A, D), Leber (A, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Nia-

cin, Pantothensäure, Folsäure), Nüsse (B₁, B₁₂, Biotin), Weizenkleie (B₁, B₆), Schwarze Johannisbeere (C), Weizenkeimöl (E), Sauerkraut (K).

Damit Sie gesund über den Winter kommen.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
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.