

In den Wintermonaten sind Vitamine und Mineralstoffe oft Mangelware – gerade dann, wenn wir sie besonders bräuchten. Vorbeugend eingenommen, können sie das Immunsystem stärken, und auch bei akuten Infekten vermögen sie zu helfen.

Jürg Lendenmann

# Vitalstoffe

## Gut versorgt in die kalte Jahreszeit



Bild: Jürg Lendenmann

**Julia Hildebrand**, dipl. Drogistin HF, ist Geschäftsführerin der Drogerie Hildebrand in Basel, orthomolekulare Fachberaterin und hat Masterausbildungen in Spagyrik und Dr.-Schüssler-Salzen.

In den Wintermonaten werden viele zu Stubenhockern. «Wenn es draussen kälter wird, regnet, schneit und stürmt, verkrleicht man sich gerne ins warme Heim», sagt die diplomierte Drogistin HF Julia Hildebrand. Da die Luft in den geheizten Räumen wenig Feuchtigkeit enthalte, würden die Schleimhäute leicht austrocknen – mit Folgen: «Die Schleimhäute im Nasen-Mund-Bereich leisten erste Abwehr. Bei trockenen Schleimhäuten gelangen Viren viel einfacher in den Körper und können Erkältungen auslösen.»

### Zu wenig Sonnenlicht, Bewegung und Vitamine

Ein starkes Immunsystem sei von einer gesunden Ernährung abhängig. «Im

Winter stehen uns nicht mehr so viele regionale Lebensmittel – Früchte, Obst und Gemüse – zur Verfügung wie im Sommer. Zudem kommt es, dass Wintergemüse vielen nicht schmeckt. Dabei wären sie sehr gesund, wie beispielsweise die verschiedenen Kohlarten, die reich an Vitamin C sind», erklärt die Drogistin. Im Winter würden zwar gerne Zitrusfrüchte wie Orangen und Mandarinen verzehrt, doch diese wirkten kühlend. Gerade in der kalten Jahreszeit seien warme Speisen wie Suppen und Eintöpfe wichtig. Das Verdauen von Rohkost koste den Körper zusätzliche Energie. Daher sollten beispielsweise Früchte, statt sie roh zu essen, als Kompott verzehrt werden.

Ein Vitalstoff, der das Immunsystem anrege, sei Vitamin D. Julia Hildebrand: «Leider reicht in den Wintermonaten die Sonnenstrahlung nicht aus, damit unser Körper von diesem Vitamin genügend produzieren kann.» Sonnenlicht wirke aber auch auf andere Weise auf die Abwehrkraft ein: «Licht ist gut für das Gemüt. Daher ist es wichtig, sich im Winter oft draussen aufzuhalten, auch wenn der Himmel bedeckt ist. Denn ein gutes Gemüt hat einen extremen Einfluss auf das Immunsystem.» Bewegung an der frischen Luft härte zudem den Körper ab, gleich wie dies Kneippen und Saunagänge vermögen. «Der Kreislauf wird aktiviert. Dies ist wichtig, da im Blut die Abwehrstoffe durch den Körper zirkulieren.»

### Was alles auf einen Vitalstoffmangel hindeuten kann

«Vitalstoffmangel ist ein breiter Begriff», erklärt Julia Hildebrand. «Er kann sich einerseits dadurch bemerkbar machen, dass man häufiger krank – anfällig auf Erkältungen wird. Andererseits kann er auch mit Müdigkeit zusammenhängen: Man fühlt sich schlapp, müde und antriebslos.» Verschiedene Vitalstoffe könnten vorbeugend eingenommen werden. «Bekannt ist Vitamin C. Bei der Wahl beachtet werden sollte, dass es sich um ein qualitativ hochwertiges Präparat handelt und dass pro Tag mindestens 800 mg eingenommen werden. Auch Zink ist ganz