

Übersicht leicht gemacht
Was Kinder brauchen
So wirkt die Natur



Vitamine und Mineralstoffe



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

Inhalt

Vitamine...	4
...und Mineralstoffe	5
So wirkt die Natur	7
Das ABC der Vitamine...	8
...und der Mineralstoffe	10
Was Kinder brauchen	11
Ältere Menschen	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Schlagwortregister	15
Impressum	16



« Wer vielseitig isst und qualitativ gute Lebensmittel zu sich nimmt, braucht kaum je Zusatzstoffe. Aber wenn doch einmal zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe nötig sind, dann weiss der Drogist Bescheid! »

Urs Wachter, eidg. dipl. Drogist, Therapeut FEOS, Schaffhausen

Vitamine...

...sind organische Verbindungen, die für das Funktionieren des Körpers unabdingbar sind. Vitamine müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Vitamin A ist gut für die Augen, Vitamin B₁ stärkt die Nerven, Vitamin C unterstützt das Immunsystem, und Vitamin D macht die Knochen hart... Dieses «ABC der Vitamine» ist stark vereinfacht, denn jedes Vitamin hat sehr komplexe Funktionen. Fehlt eines der dreizehn Vitamine im Körper, kommt es früher oder später zu einer Störung im Körper, die fatal sein kann.

Der Normalfall

Kein Lebensmittel enthält alle dreizehn Vitamine. Aber eine ausgewogene Ernährung liefert im Normalfall ausreichend Vitamine. Ausgewogen heisst vielseitig und beinhaltet Früchte und Gemüse genauso wie Getreideprodukte, Milchprodukte, Fisch, Fleisch sowie Öle und Nüsse. Natürliche Vitaminspender wie Gemüse und Früchte haben gegenüber Vitaminpräparaten den Vorteil, dass

sie weitere Schutzstoffe enthalten. Darüber hinaus halten Nahrungsfasern aus Pflanzen den Verdauungstrakt in Schwung.

Ausnahmesituationen

Trotz sehr reichhaltigem Nahrungsangebot sind leichte Vitaminmangelzustände nicht selten. Sie äussern sich in diffusen Symptomen wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Hautveränderungen oder häufigen Infektionen. Grund dafür ist oft eine einseitige Ernährung (z. B. zu viel Fast Food, rigorose Diäten). Daneben gibt es aber auch Lebenssituationen, in denen der Körper mehr Vitamine braucht als normal, etwa in der Wachstumsphase Jugendlicher oder in der Schwangerschaft und Stillzeit. Reichen Ernährungsumstellungen nicht aus, den Vitaminbedarf zu decken, kann er mit Vitaminpräparaten ausgeglichen werden.

... und Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische, lebensnotwendige Stoffe, die der Körper selber herstellen kann. Auch sie nimmt man mit dem Essen zu sich.

Leseprobe

Anders als Vitamine sind Mineralstoffe gegen die meisten Zubereitungsmethoden unempfindlich. Hingegen können sie durch langes Kochen in Wasser aus der Nahrung herausgespült werden – weshalb es Sinn macht, das Kochwasser von Gemüse als Basis für eine Suppe weiterzuverwenden statt wegzuschütten.

Der Normalfall

Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet wird, desto höher ist sein Gehalt an Mineralstoffen. Für den Aufbau und die Funktion des Körpers sowie für den gesamten Stoffwechsel sind u. a. Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen, Jod und Kupfer wichtig.

Schüssler-Salze

Eine der bekanntesten und aus erfahrungsmedizinischer Sicht unbestritten wirksamen Mineralstoff-Therapien ist die Biochemie



nach Dr. Schüssler. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 bis 1898) arbeitete mit zwölf Schüssler-Salzen, welche die Körperfunktionen anregen und in Zeiten hoher Belastungen wieder ins Lot bringen.

Siehe auch:
vitagate24.ch/schuessler.aspx