



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

WISSEN
KOMPAKT

Biologische
Ritterrüstung

Vitamin-
Bedarf

Lebenswichtige
Mineralsalze

Inhalt

Leseprobe

Das Abc der Gesundheit	4
Vitaminlieferanten richtig lagern	5
Natürlich oder synthetisch?	6
ACE – Gesundheit aus der Fabrik	7
Chemisches Basisinventar	8
Die richtige Wahl	9
Bei Kindern beachten	10
Treibstoff für ambitionierte Sportler	11
Gute Verwertbarkeit	12
Bausteine des Körpers	13
Die Anwendung von Mineralstoffen	14
Zu guter Letzt	15

«Vitamine und Mineralstoffe
sind die Bausteine des Lebens.»



Das Abc der Gesundheit

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 und wirkt sich oft auf zahlreiche körperliche Vorgänge aus. Vitamine sind lebenswichtig: Fehlt eines der dreizehn Vitamine im Körper, kommt es früher oder später zu einer Störung im System. Je nach Vitaminmangel kann sich dies durch verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zur ernsthaften Erkrankung zeigen.

Schmackhafte Verpackung

Weil der Körper die meisten Vitamine nicht selber herstellen kann, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) gibt Empfehlungen für den jeweiligen Tagesbedarf und nennt auch gleich die besten Vitaminquellen (www.sge-ssn.ch > Suche > Foliensatz > Vitamine). Sie rät nicht zu Pillen und Kapseln, sondern zu Leckerem von A wie Avocado bis Z

wie Zitrone, denn eine ausgewogene Ernährung liefert im Normalfall ausreichend Vitamine. Ausgewogen heisst auch vielseitig und beinhaltet Früchte und Gemüse genauso wie Getreide- und Milchprodukte, Fisch, Fleisch sowie Öle und Nüsse. Natürliche Vitaminspender wie Gemüse und Früchte haben gegenüber Vitaminpräparaten den Vorteil, dass sie weitere sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die der Körper als Schutzstoffe verwendet. Darüber hinaus halten Nahrungsfasern aus Pflanzen den Verdauungstrakt in Schwung.

vitagate.ch

Das Abc der Vitamine finden Sie unter www.vitagate.ch/vitamine_abc.aspx
Informationen finden Sie auch auf der Internetseite der SGE: www.sge-ssn.ch

Vitaminlieferanten richtig lagern

Leseprobe

Weil Vitamine zum Teil sehr empfindlich sind, gelten im Umgang mit Früchten und Gemüse bestimmte Regeln:

Die Reifeprüfung Früchte und Gemüse sollten gleichmässig gefärbt sein und keine Beschädigungen haben. Viele Früchte reagieren sehr empfindlich auf Druckstellen. Machen Sie den Grifftest: Bananen, Kiwis, aber auch Äpfel und Ananas sollten selbst im idealen Reifezustand nicht zu weich sein. Lassen sich die Früchte zu leicht eindrücken, lassen Sie besser die Finger davon.

Kaufen Sie möglichst frische Produkte, die nicht mehr nachreifen müssen. Zum einen enthalten sie von Natur aus die meisten Vitamine, zum anderen werden viele Vitamine durch den Kontakt mit Licht und Sauerstoff zerstört. Lassen Sie daher frisches Obst und Gemüse nicht zu lange liegen, sondern essen Sie es möglichst schnell.

Gesunde Lagerung Wenn Sie sich Ihre Portion gesunder Vitamine nicht täglich frisch kaufen können, achten Sie darauf, wie Sie Früchte und Gemüse lagern. Sie soll-



ten lichtgeschützt und kühl aufbewahrt werden. Also besser nicht in der Fruchtschale, sondern lieber im Kühlschrank oder in der Vorratskammer. Doch Vorsicht: Südfrüchte wie Ananas, Bananen und Zitrusfrüchte gehören nicht in den Kühlschrank. Bewahren Sie diese besser im Dunkeln bei Raumtemperatur auf. So bleiben die Vitamine länger erhalten.