



**Drogistenstern
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**



..

VITAMINE FÜRS LEBEN

BAUSTEINE DES LEBENS _8

In kleinsten Dosen entfalten Vitamine erstaunlich grosse Wirkung.

TV-KOCHSHOWS _28

Kochsendungen sind beliebt. Wir zeigen, ob das Aufgetischte auch gesund ist.

BLICKFANG _17

Gepflegte, schöne Hände sind immer eine perfekte Visitenkarte.

TV-KOCHSHOWS

Da wird gekocht, geplaudert und die Menüs werden mit Showeinlagen gewürzt.



28

SPIEGEL DER SEELE

Handlinien bilden eine geheime Landkarte des Lebens und sagen einiges über Menschen aus.



40

SÜSS UND UMSTRITTEN

Stevia-Extrakte sind viel süsser als Zucker. Eine breite Zulassung ist in Griffnähe.



21

PSYCHOLOGIE

Angst ist nichts Schlechtes per se. Furcht ist ein Teil des biologischen Alarmsystems.



44



08

Leseprobe

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **SO WIRKEN VITAMINE**
Vitamine sind lebenswichtig und entfalten bereits in kleinen Dosen grosse Wirkung.
- 13 **BOOKLET: GELENKSCHMERZEN**
- 17 **BLICKFANG – SCHÖNE HÄNDE**
Gepflegte Hände sind eine perfekte Visitenkarte.
- 18 **GESUNDE MITARBEITER, EIN LUKRATIVES GESCHÄFT**
Krankheitsausfälle verursachen hohe Kosten. Deshalb lohnt es sich, da genau hinzuschauen.
- 21 **STEVIA: SÜSS, ABER WIE!**
Die EU schaut gespannt auf die Stevia-Bewilligungspraxis in der Schweiz.
- 25 **WENN DIE ENERGIE ZUM LEBEN FEHLT**
Erschöpfung kann viele Ursachen haben.
- 28 **MIT DER TV-KELLE ANGERÜHRT**
Kochshows am Fernseher boomen. Die Frage ist bloss, wie gesund das Aufgetischte wirklich ist.
- 31 **VIREN EINHALT GEBIETEN**
«Nase dicht machen», das ist die beste Empfehlung, um Erkältungsviren den Riegel zu schieben.
- 34 **PRODUKTE AUS DER DROGERIE**
- 37 **KREUZWORTRÄTSEL**
- 39 **KUSSFREIE ZONE**
Sorgfältig gepflegt, heilen Fieberbläschen rascher.
- 40 **IN DEN HÄNDEN GELESEN**
Wer richtig deutet, erfährt viel über Menschen.
- 44 **DIE GANZ NORMALE ANGST**
Niemand ist vor Ängsten gefeit. Und das ist gut so.
- 46 **VORSCHAU**
Drogistenstern März 2010

VITAMINE

Es sind die Bausteine des Lebens, doch die Regel «Viel nützt viel» gilt bei Vitaminen nicht.

VITAMINE

Die Bausteine des Lebens

Leseprobe

Fest steht: Vitamine sind lebenswichtig. Das Motto «Viel nützt viel» gilt für Vitaminpräparate aber nicht. Die Regel «5 am Tag» ist der beste Garant, den täglichen Bedarf zu decken. Sind Zusatzpräparate nötig, spielen Dosierung und Zusammensetzung wesentliche Rollen.

Es gehört zu den Gesetzen der Evolution, dass sich Lebewesen ihrer Umwelt anpassen, um der Gefahr des Aussterbens zu entgehen. So hat sich beispielsweise der Darm der Inuit dem eher eintönigen Nahrungsangebot der Arktis angepasst. Viele Polarforscher wussten dies allerdings nicht, und sie ernährten sich wie die Einheimischen. Wegen fehlender Nahrungsalternativen blieb ihnen auch gar nichts anderes übrig, als Robben- und Eisbärenfleisch zu essen. Den Verzehr der Bärenleber mussten sie allerdings mit schwerwiegenden Nebenwirkungen büssen: Kopfschmerzen, Erbrechen und Haarausfall waren die Folgen einer Überdosis Vitamin A. Müssten wir uns plötzlich nach dem fisch- und fleischlastigen Speisezettel der Eskimos ernähren, würde unser Stoffwechsel aus dem Ruder laufen. Und würde sich ein Inuit in die Reihe der Vollwertköstler einreihen, hätte er grosse Probleme mit seiner Energieversorgung, sodass er vermutlich unter Apathie, chronischer Müdigkeit und Konzentrationsstörungen leiden würde.

Dieses Beispiel zeigt: Es gibt viele Faktoren, die den Bedarf an Vitaminen und anderen Vitalstoffen beeinflussen. Die Ernährung und ihre Wirkung auf den menschlichen Organismus können je nach geografischer Region sehr unterschiedlich sein. «Auch spielen Alter, Geschlecht oder die persönlichen Lebensumstände beim Vitaminbedarf eine zentrale Rolle», sagt Hermann Bichsel, eidg. dipl. Drogist, Wangen (SZ). Auch die vielen Belastungen, denen wir im täglichen Leben ausgesetzt sind, können den Bedarf zusätzlich in die Höhe treiben. «Psychosozialer Stress, die Einnahme von Medikamenten, Rauchen oder Alkoholkonsum sowie Elektrosmog sind einige weitere Faktoren, die dem Immun-

system Höchstleistungen abverlangen, die es nur mit erhöhten Vitamindosen erbringen kann», ergänzt er.

Lebenswichtige Vitalstoffe

In kleinsten Dosen entfalten Vitamine grosse Wirkungen: Sie stärken unser Immunsystem, sind gut für die Nerven und wichtige Rädchen im Stoffwechselbetrieb. In Zeiten von Fast Food und zur Beruhigung des schlechten «Ernährungsgewissens» schlucken viele Menschen zur Sicherheit gerne mal eine Extraportion. Hoch konzentriert, angereichert in Säften, Joghurt, Brot oder Süssigkeiten, werden Vitaminen wahre Wunderkräfte zugeschrieben – von lebensverlängernden Anti-Aging-Effekten bis hin zur Krankheitsprophylaxe. Vitaminpräparate oder Lebensmittel mit Vitaminzusätzen sollen als eine Art biologische Ritterrüstung gegen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme, Sehschwächen oder Osteoporose schützen und überdies Mangelzustände ausgleichen. Was in welchem Umfang wirklich zutrifft, ist oft eine Interpretationssache der Spezialisten. Sieht man sich verschiedene Studien an, gewinnt man rasch den Eindruck, dass selbst Experten in Sachen Vitamine unterschiedliche Meinungen vertreten. Auch die Angaben für den täglichen Vitaminbedarf unterscheiden sich innerhalb der europäischen Nachbarschaft. Hermann Bichsel erläutert: «Die Referenzwerte gelten in erster Linie für gesunde Menschen.» Andere Regeln beziehungsweise Richtwerte gelten bei Personen,

- die krank sind oder sich von einer Krankheit erholen,
- mit Verdauungs- und Stoffwechselstörungen,
- die viel Alkohol trinken und/oder rauchen,

- die regelmässig Medikamente einnehmen müssen; sowie für
- ältere Menschen,
- schwangere respektive und stillende Frauen,
- Leistungssportler,
- Kinder und Jugendliche im Wachstum.

«Manche Vitamine eignen sich zur gezielten Behandlung von Erkrankungen», erklärt er weiter. So könnten bei Rheumapatienten beispielsweise entzündungshemmende Vitamin-E-Präparate verschrieben werden. Doch auch bei einer solchen Indikation übersteige «die Dosierung der Vitamine und Mineralstoffe die Richtwerte oft um ein Vielfaches».

Am Vitaminbedarf des Menschen zeigt sich, wie komplex er mit seiner Umwelt verwoben ist: Mal Energieüberträger, mal Radikalfänger oder Fettspalter – Vitamine, die wir tierischer und pflanzlicher Nahrung entnehmen, gehören zum chemischen Basisinventar, ohne das wir nicht überleben könnten. «Grundsätzlich gilt, dass Menschen, die sich gesund ernähren, genug Vitamine zu sich nehmen», sagt Hermann Bichsel, relativiert diese Aussage aber gleich wieder. «Viele haben das Gefühl, einen Apfel am Tag zu essen, gelte schon als ausgewogene Ernährung.» Da könne es schon sinnvoll sein, zusätzlich ein Vitaminpräparat zu nehmen. Doch wer glaubt, sich mit der Einnahme von Vitaminen nach dem Giesskannenprinzip oder nach dem Motto «Viel hilft viel» Gutes zu tun, täuscht sich. Denn: Paradoxerweise helfen Vitaminpräparate vor allem den Menschen, die sich bereits ausgewogen ernähren, wie der Drogist betont. Damit Vitamine überhaupt aufgenommen werden können, bedarf es gewisser Voraussetzungen. Und sind Zusatzpräparate nötig,



Der 3½-jährige Till übt sich in der Quadratur des Kreises, er versucht mit Zitrusfrüchten einen Turm zu bauen. In einem Punkt hat er recht: Vitamine sind Bausteine des Lebens.