

---

## Vitamine – das Wichtigste in Kürze

- Eine vielseitige Ernährung mit qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln garantiert die Aufnahme aller notwendigen Vitamine und Mineralstoffe.
- Frische Früchte und Gemüse enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe, die der Körper als Schutzstoffe verwendet.
- Es gibt Situationen, in denen der Körper zusätzlich Präparate braucht. Das gilt speziell für Kinder, Jugendliche, ältere Menschen oder in Rekonvaleszenzphasen. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Drogerie beraten.
- Dauernde Müdigkeit, häufige leichte Kopfschmerzen und andere kleine gesundheitliche Störungen klärt man besser ab. Vielleicht liegt (nur) ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen vor?
- Wecken Sie in Kindern die Freude an vielseitigem Essen.
- Regelmässige Bewegung (Sport oder Spaziergänge) und eine genügende Flüssigkeitsaufnahme fördern den Kreislauf und erhöhen damit die Wirkungsentfaltung von Vitaminen und Mineralstoffen.

**Weitere Informationen zu Vitaminen und Mineralstoffen** finden Sie auf dem Gesundheitsportal des Schweizerischen Drogistenverbandes, [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch) unter dem Suchbegriff «Vitamine», oder der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung [www.sge-ssnn.ch](http://www.sge-ssnn.ch)