

## Fitness im Frühjahr: Diese Vitalstoffe sind jetzt besonders wichtig

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Die folgenden Vitamine und Mineralstoffe bringen Ihren Körper nach dem langen Winter in Schwung:

### Vitamin A und Beta-Carotin

---

Vitamin A hält Haut und Schleimhäute gesund. Der Organismus nimmt es meist über die pflanzliche Vorstufe Beta-Carotin auf, zum Beispiel aus Karotten oder Tomaten. Fehlt es, werden die schützenden Schleimhäute schlechter durchblutet. Krankmachende Bakterien können dann leichter eindringen. Vitamin A ist auch an wichtigen Aufbauvorgängen im Blut und Nervensystem beteiligt. Beta-Carotin schützt die Zellen vor Freien Radikalen (aggressiven, schädlichen Sauerstoffverbindungen) im Körper. Gute Vitamin-A-Lieferanten sind Käse und Leber. Beta-Carotin steckt vor allem in rotem, gelbem und grünem Obst und Gemüse.

### Vitamin C

---

Das Multitalent unter den Vitaminen schützt und stärkt den Organismus auf mehrfache Weise: Vitamin C (Ascorbinsäure) ist am Aufbau des Bindegewebes beteiligt, hilft bei der Wundheilung, fördert die Eisenverwertung, unterstützt Entgiftungsreaktionen und spielt eine Schlüsselrolle im Immunsystem. Dort macht es unter anderem Jagd auf schädliche Freie Radikale. Fehlt Vitamin C, ist die Infektanfälligkeit erhöht. Auch Schleimhautentzündungen können Anzeichen eines Mangels sein. Bei Stress und anderen körperlichen Belastungen kann der Bedarf steigen. Raucher brauchen etwa 50 Prozent mehr. Reich an Vitamin C sind Zitrusfrüchte, Paprika, Kohl (Brokkoli, Blumenkohl), Beeren und Sanddornsaft.

### Vitamin E

---

Das fettlösliche Vitamin E ist für den Zellschutz unentbehrlich. Zusammen mit Vitamin C und Beta-Carotin wehrt es schädigende Freie Radikale ab. Außerdem schützt es körpereigene Fettsäuren vor Zerstörung. Der Organismus kann zwar Vitamin E im Fettgewebe speichern.

Trotzdem sollten Sie auf eine optimale Versorgung achten. Gute Vitamin-E-Lieferanten sind hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Sojaöl oder Weizenkeimöl, aber auch Nüsse und Samen.

## Vitamin D

---

Lassen Sie ein wenig Frühlingssonne an Ihre Haut! Dann kann sie Vitamin D bilden. Mit zunehmendem Alter nimmt nämlich die Fähigkeit der Haut ab, selbst Vitamin D herzustellen. Der Körper braucht das Vitamin für den Calcium- und Phosphathaushalt, vor allem für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Nur wenige meist fettreiche Lebensmittel liefern Vitamin D in nennenswerten Mengen, zum Beispiel Lachs, Leber und Eigelb.

## Vitamin B1

---

Das wasserlösliche Vitamin B1 ist für den Energiestoffwechsel unentbehrlich, vor allem in Nerven und Muskeln. Da der Organismus das „Energievitamin“ nur kurz speichern kann, muss der Speisezettel täglich für Nachschub sorgen. Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Reizbarkeit können Anzeichen eines Mangels sein. Gute Vitamin-B1-Quellen sind Vollkornprodukte (Haferflocken), Hülsenfrüchte und Muskelfleisch (Schwein).

## Vitamin B2

---

Hautrisse in den Mundwinkeln, Entzündungen der Mundschleimhaut oder trockene Haut können Symptome einer Unterversorgung mit Vitamin B2 sein. Das Vitamin erfüllt wichtige Aufgaben im Eiweiß- und Energiestoffwechsel. Unter körperlichen Belastungen ist der Bedarf erhöht. Vitamin B2 steckt vor allem in Milch, Käse und Vollkornprodukten.

## Vitamin B6

---

Körperliche Belastungen erhöhen den Bedarf an Vitamin B6. Der Organismus braucht das Vitamin für das Nervensystem, die Abwehrkräfte, den Eiweißstoffwechsel und die Blutbildung. Eine optimale Versorgung ist Balsam für Haut und Nerven. Gute Vitamin B6-Lieferanten sind Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, einige Gemüsearten, Avocados und Bananen.

## Eisen

---

Ständige Müdigkeit, blasse Haut und erhöhte Infektanfälligkeit sind oft Symptome eines Eisenmangels. Das lebenswichtige Spurenelement ist ein unentbehrlicher Baustein des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin). Darin gebunden versorgt es alle Organe mit Sauerstoff. Der Körper braucht es aber auch, um wichtige Enzyme zu bilden. Ein Mangel beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Die besten Eisenquellen sind Fleisch, Fleischwaren und Fisch. Daraus kann der Organismus den Fitmacher besser verwerten als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Wichtige pflanzliche Quellen sind Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse. Experten empfehlen, Fleisch und Gemüse zu kombinieren.

## Magnesium

---

Das Anti-Stress-Mineral Magnesium beruhigt die Nerven und aktiviert Enzyme des Energiestoffwechsels. Bei körperlichen Belastungen ist der Bedarf erhöht. Muskelkrämpfe und Kreislaufbeschwerden können Anzeichen eines Mangels sein. Gute Magnesiumlieferanten sind Vollkornprodukte, Nüsse, Geflügel, Fisch, Sojabohnen, Bananen und einige Gemüsearten.

## Calcium

---

Der Tausendsassa unter den Mineralstoffen stärkt nicht nur Knochen und Zähne. Kalzium hält auch Nerven und Muskeln fit. Über die Bauchspeicheldrüse greift es außerdem in den Stoffwechsel ein. Ein latenter Mangel kann sich in Muskelkrämpfen äußern. Mit Milch, Joghurt und Käse lässt sich der Bedarf am einfachsten und schnellsten decken. Weitere wichtige Kalziumquellen sind grüne Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl, aber auch Nüsse. Als Nahrungsergänzung empfehlen wir es in der Kombination mit Magnesium, die sogenannte Cal-Mag-Formel.

## Zink

---

Das Spurenelement Zink aktiviert wichtige Stoffwechsellzyme. Außerdem wirkt Zink als Immunbooster. Das heisst, es aktiviert wichtige Bestandteile des Immunsystems, zum Beispiel die Fresszellen und die Antikörperproduktion. Da der Körper kaum Reserven hat, macht sich eine Unterversorgung schnell bemerkbar: Die Abwehrkräfte sind geschwächt, die Infektanfälligkeit steigt. Gute Zink-Lieferanten sind Fleisch, Milch, Käse und Vollkornprodukte.

## Selen

---

Selen ist in Spuren lebenswichtig, vor allem für das Immunsystem. Selen assistiert den Vitaminen C und E bei der Jagd auf Freie Radikale. Außerdem aktiviert es Fress- und Killerzellen. Eine Unterversorgung beeinträchtigt die Abwehrkraft. Wichtige Selenquellen sind Fleisch, Fisch, Linsen und Spargel.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie

Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln