
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 unter dem Suchbegriff «Vitamine», oder der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssnn.ch