



Vitalstoffpr

Im Wachstum, in der Schwangerschaft oder im Alter braucht der Körper mehr Mineralstoffe und Vitamine. Aber greifen Sie nicht einfach wahllos zu Pillen und Pülverchen. Besser ist eine professionelle Beratung.

Es gibt Momente, da kommt man einfach nicht richtig auf Touren, die Batterien sind leer, selbst schlafen strengt irgendwie an. Natürlich wissen wir, dass eine richtige Ernährung hilft. Dass wir uns Erholungsphasen und viel Bewegung an der frischen Luft gönnen sollten, ist auch klar. Bloss: Unsere von Hektik und Dauerstress geprägte Lebensweise, aber auch besondere Lebensumstände lassen das nicht so einfach zu. Mit der Folge, dass unsere Energie- und Vitalstoffreserven irgendwann aufgebraucht sind. Bei Magnesium zum Beispiel empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) für einen erwachsenen Mann eine Tagesdosis von 350 mg. Ist der Bedarf aber durch besondere Lebensumstände erhöht, ist es sinnvoll, zu Vitalstoffpräparaten zu greifen. Dies, um so die Batterien wieder aufzuladen. Insbesondere der gesamte Vitamin-B-Komplex, Magnesium (siehe Kasten) und Aminosäuren können dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

Vitalstoffe sind Teamplayer

Doch der wahllose Griff zu Vitalstoffpräparaten ist nicht empfehlenswert. Grundsätzlich gilt: «Vitalstoffe sind Teamplayer. Damit sie sich gegenseitig besser unterstützen, ist es sinnvoller, wenn man sie in der richtigen Kombi-

Vor einem hektischen Arbeitsalltag helfen Früchte und Milch, auf Touren zu kommen.

äparate ja, aber gezielt

nation einnimmt», erklärt **Denise Egli**, Drogistin EFZ und Vitalstoff- und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Rheineck. Die Expertin rät deshalb zu einem Kombipräparat oder Multivitaminprodukt. «Und ausserdem», so Denise Egli, «können sich Vitalstoffe und gleichzeitig eingenommene Medikamente gegenseitig in ihrer Wirkung behindern.» Wichtig ist deshalb, dass man sich von einer Fachperson individuell beraten lässt, um Art, Zusammensetzung und Menge der richtigen Vitalstoff-Zufuhr herauszufinden.

Kandidat Nr. 1 Der gestresste Berufstätige

Eine Besprechung jagt die andere, die Arbeit ist kaum mehr zu bewältigen, der Termindruck ist gross: Die Arbeitswelt ist insgesamt hektischer geworden und damit auch der Stress. Denise Egli rät in akuten Stressphasen beispielsweise zu einer deiwöchigen Kur, insbesondere um Aminosäuren- und Vitaminspeicher wieder vollzutanken. Auch Phytotherapie oder Schüssler-Salze leisten – mit individueller Fachberatung – massgeschneidert Unterstützung. Wer eine Extraportion Nervenfutter braucht: «Die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ helfen. Diese sind in Präparaten aus der Drogerie oder in Hafer enthalten», so Egli.

Kandidat Nr. 2 Der Senior

Wie bei Kindern im Wachstum sind auch im Alter Nährstoffe wie Kalzium und Magnesium zentral. Doch im Gegensatz zu den Kindern nimmt der Kalorienbedarf mit zunehmendem Alter ab. «Deshalb ist es umso wichtiger, auf

eine ausgewogene Ernährung zu achten, um trotz der reduzierten Energiezufuhr alle nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufzunehmen», erklärt Denise Egli. Entscheiden sich Senioren für Vitalstoffpräparate, sollten sie sich unbedingt von einer Fachperson beraten lassen. Für eine gute Hirnleistung empfiehlt Drogistin Egli, auf pflanzliche Unterstützung wie zum Beispiel Ginkgo-Präparate zu setzen.

Kandidat Nr. 3 Der Schüler

Gerade in Wachstumsphasen brauchen Kinder noch viel mehr Energie als sonst. Die Mahlzeiten sollten deshalb regelmässig und gut über den Tag verteilt sein und spätestens mit einem nährstoffreichen Znüni beginnen. «Mag ein Kind morgens nichts essen, kann ein Frappé aus Milch und Früchten die Energiespeicher nach dem Schlafen wieder auffüllen», so Ernährungsberaterin Egli. Auch ein Müesli mit Quark und Früchten sei ein ideales Frühstück, da es sowohl Kohlenhydrate als auch Eiweisse enthalte und dem Kind damit die nötige Kraft für den Tag liefere. Oft sind Kinder und besonders Jugendliche aber nur schwer dazu zu bewegen, regelmässig und gut zu essen.



Ein ausgewogenes Frühstück und eine Frucht zum Znüni machen Kinder leistungsfähig.



Mehr Wissen:
Podcast Mineralstoffe
Zwei Minuten für Ihre
Gesundheit!

Scannen Sie den Code
mit einem QR-Reader.



Zu wenig Magnesium im Körper?

Mangelt es dem Körper an Magnesium, können ganz verschiedene Symptome auftreten – meist mehrere gleichzeitig: Muskelkrämpfe, Muskelzucken, Müdigkeit und rasche Erschöpfbarkeit bis hin zu Kopfschmerzen. In aller Regel lässt sich der Magnesiumbedarf zwar gut decken, doch kann es bei falscher Ernährung, während der Schwangerschaft, bei Krankheiten oder bei älteren Menschen zu ungenügender Magnesiumversorgung kommen. In diesen Fällen kann die Einnahme von speziell entwickelten Produkten angezeigt sein, die entweder kurzfristig wirken oder über längere Zeit vom Körper aufgenommen werden. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Kombiniert mit ihrem schnellen Wachstum kann das rasch zu verschiedenen Nährstoffmängeln führen, die sich negativ auf Körper und Geist auswirken.

Ein Nährstoffmangel kann zum Beispiel das Wohlbefinden beeinträchtigen oder Konzentrationsprobleme verursachen.

**Kandidatin Nr. 4
Die Schwangere**

Das ungeborene Kind isst mit: Damit Mutter und Kind gesund bleiben, ist deshalb eine abwechslungsreiche, regelmässige Ernährung zwingend. Mit Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukten und Proteinlieferanten wie Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Nüssen nimmt die werdende Mutter bereits eine Vielzahl an Nährstoffen auf. Vitalstoff-Expertin Denise Egli weist jedoch darauf hin, dass viele Frauen zu wenig Folsäure haben. «Vor allem Frauen, die bis kurz vor der Schwangerschaft mit der Antibabypille verhüten, sollten bereits vor der Schwangerschaft mit der Einnahme

von zusätzlicher Folsäure beginnen.» Grund: Die Pille entzieht dem Körper Folsäure. Aber auch in den ersten Schwangerschaftsmonaten ist der Bedarf an Folsäure erhöht, da sie für die Bildung des Neuralrohres (der ersten Entwicklungsstufe des zentralen Nervensystems) wichtig ist.

Text: Anania Hostettler

Fotos: Corinne Futterlieb, fotolia.com



Schwangere sollten ausgewogen essen – für sich selbst und ihr ungeborenes Kind.

Mehr Wissen:

Mehr zu weiteren Vitalstoffen finden Sie auf der Gesundheitsplattform vitagate.ch.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Körperpflegeset



Eubos Sensitive. Schonende Reinigung und aktive Pflege für empfindliche Haut.

im Wert von Fr. 120.–

Glückscreme



Aussergewöhnliche Farfalla Wohlfühlcreme für ein strahlendes Aussehen. Zert. Biokosmetik (NaTrue).

im Wert von Fr. 47.80

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.

im Wert von Fr. 58.–

Handpflegeset



GOLOY 33 Hand Care Vitalize. Erfreuen auch Sie sich an schönen, gepflegten Händen und Nägeln.

im Wert von Fr. 38.–

Gipfelkarte Fronalpstock (Retourticket)



Herrliche Aussicht auf über 10 Schweizer Seen und direkt aufs Rütli.

im Wert von Fr. 38.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.– (10 Hefte)
- 2-Jahres-Abo à Fr. 48.– (20 Hefte)
- Schnupper-Abo à Fr. 13.– (5 Hefte)



Preisbasis 2014 (inkl. MWSt.)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen)

- Geschenk Körperpflegeset
- Geschenk Glücksscreme
- Geschenk Wohlfühlset
- Geschenk Handpflegeset
- Geschenk Gipfelkarte Fronalpstock

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____
 Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).
 Datum _____ Unterschrift _____

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:
 Swissprinters AG
 Zürcherstrasse 505, Postfach 1815
 CH-9001 St.Gallen
 Telefon +41 71 274 36 13
 Fax +41 71 274 36 19

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.