



Gewusst... ?

Vitamine werden für viele lebenswichtige Funktionen unseres Körpers benötigt. Allerdings können wir die meisten Vitamine nicht selbst herstellen. Deshalb müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Eine ausgewogene Ernährung liefert uns eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Zusätzliche Vitamintabletten benötigen die meisten Menschen nicht.

Und was machen die Vitamine im Körper genau: Sie sind zum Beispiel dafür verantwortlich, dass wir ein fittes Immunsystem haben, helfen uns Stress besser zu bewältigen und sorgen für schöne Haut und glänzende Haare. Und sie helfen beim Aufbau neuer Zellen und sind damit für das Wachstum sehr wichtig. Vitamine werden in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine unterteilt. Fettlösliche Vitamine werden im Fettgewebe und in der Leber gespeichert. Sobald der Körper diese benötigt, werden sie an die entsprechende Stelle transportiert. Zu diesen Vitaminen gehören die Vitamine A; D, E und K. Wasserlösliche Vitamine verteilen sich in allen wasserhaltigen Zonen des Körpers, wie z.B. im Blut und den Zellen. Wasserlösliche Vitamine können vom Körper nicht gespeichert werden. Wenn wir zu viele wasserlösliche Vitamine im Körper haben, werden diese durch den Urin wieder ausgeschieden. Wasserlösliche Vitamine sind die Vitamine C, B1, B2, B5, B6, B12 sowie Biotin, Folsäure und Niacin.

Frage:

Vitaminmangel liegt vor, wenn...

- A. ... du älter als 35 Jahre als bist
- B. ... du dich einseitig ernährst
- C. ... du zu wenig schläfst

