

## B-Vitamine und Fitness im Winter

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

In der kalten Jahreszeit ist das Immunsystem besonders gefordert: Starke Temperaturgefälle zwischen drinnen und draußen beanspruchen den Körper, Erkältungsviren haben leichtes Spiel. Jetzt ist es wichtig die Abwehrkräfte mit einer ausreichenden Vitaminversorgung zu unterstützen. Dabei spielen auch die Vitamine B6, B12 und Folsäure eine entscheidende Rolle.

### Wozu brauche ich B-Vitamine?

Für den Nervenzellstoffwechsel und die Produktion von Botenstoffen im Gehirn werden Vitamin B6, B12 und Folsäure benötigt. Sie schützen zudem Herz und Gefäße vor Ablagerungen. Studien- daten zeigten auch eine deutliche Verbesserung der Vitalität durch B-Vitamine bei älteren Menschen.

### Welche Lebensmittel enthalten B-Vitamine und Folsäure?

Vitamin B6 ist in Fisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Hühner- und Schweinefleisch enthalten. Vitamin B12 und Folsäure kommen in Leber, Eiern, Milch- und Käseprodukten, sowie Vollkorn vor, Vitamin B12 auch in Fisch, Kalb- und Rindfleisch. Folsäure-haltig sind außerdem Spinat, Broccoli, Zitrusfrüchte

und Weizenkeime. Nur 20 Prozent der Deutschen nehmen ausreichend Folsäure auf.

### Sind B-Vitamine gesund?

Außer zur Unterstützung des Immunsystems beugen B-Vitamine auch anderen Krankheiten vor: Während ein B-Vitaminmangel Demenzen begünstigt, kann eine ausreichende Versorgung den geistigen Abbau verlangsamen und sogar Depressio-

nen positiv beeinflussen. Bei Patienten, die unter Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Schwächeperioden, Abgespanntheit und Vitalitätsverlust leiden, steigert eine Vitamin-Aufbaukur das Wohlbefinden.

## Abwehrkräfte und Vitalität verbessern

nen positiv beeinflussen. Bei Patienten, die unter Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Schwächeperioden, Abgespanntheit und Vitalitätsverlust leiden, steigert eine Vitamin-Aufbaukur das Wohlbefinden.

### Wie beuge ich Erkältungen und Infekten im Winter vor?

Sorgen Sie für ein gutes Raumklima mit ausreichender Luftfeuchtigkeit und trinken Sie viel. Bewegung an der frischen Luft

macht die Atemwege widerstandsfähiger. Meiden Sie Stress und Immunschwächende Gifte wie Alkohol und Nikotin. Eine Vitamin- und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die Abwehrkräfte.

Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt über die Gripeschutzimpfung und eine Vitamin-Aufbaukur, insbesondere, wenn Sie über 60 Jahre, abwehrschwach oder chronisch krank sind.

### Was mache ich bei B-Vitaminmangel?

Wenn die natürliche Zufuhr von B-Vitaminen und Folsäure über Nahrungsmittel nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht, kann eine Vitamin-Aufbaukur

sinnvoll sein.

Dabei wird der Körper mit entsprechend hohen Mengen Vitamin B6, B12 und Folsäure versorgt, die dann vier bis sechs Monate vorhalten. Ihr Arzt kann diese durchführen und Sie bekommen über vier Wochen wöchentlich jeweils zwei Injektionen verabreicht. So lassen sich neben der Infekt-Vorbeugung auch das persönliche Wohlbefinden und die Vitalität verbessern.



Springer Medizin

Überreicht von



Internistische  
Gesundheitspraxis

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim  
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272