

Das große Vitamin- und Mikronährstoff-ABC: Reformhaus® startet im September Informationskampagne zur Stärkung der Abwehrkräfte

Hamburg, 21. August 2020 – Im Herbst sollten die Deutschen ihre Abwehrkräfte in besonders gute Verfassung bringen! Unabhängig davon, wie die von vielen Experten erwartete zweite Corona-Welle ausfallen wird, steigt in den nächsten Wochen die allgemeine Anfälligkeit für Infektionen mit Viren und Bakterien. Deshalb startet Reformhaus® im September eine Informationskampagne zu Vitaminen und anderen Mikronährstoffen wie den Mineralstoffen. „Stark durch die Krise“ lautet der Titel einer neuen Serie im Reformhaus® Magazin, das in den Reformhäusern erhältlich ist und auf www.reformhaus.de. Die Beiträge werden ergänzt durch ein Youtube-Video der Reformhaus® Ernährungsexpertin Monique Proske sowie durch einen [Podcast](#) mit dem renommierten Mediziner Prof. Andreas Michalsen von der Berliner Charité.

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um den Körper mit allem, was er braucht, zu versorgen. Viele Deutsche unterschätzen jedoch ihren Bedarf an Vitaminen. Jede dritte Frau und jeder vierte Mann nehmen beispielsweise zu wenig Vitamin B 1 zu sich. Und der Bedarf an den unterschiedlichen Vitaminen und ihren Beiträgen zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden kann in manchen Lebensphasen stark anwachsen. Das gilt in hohem Maße während einer Schwangerschaft, aber ebenso in fortgeschrittenem Alter, im Krankheitsfall oder bei einer ungesunden Lebensweise.

Vitalstoffreich ernähren

„Die Wissenschaft belegt, dass eine vitalstoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung am wirkungsvollsten zur Stärkung des Immunsystems beiträgt“, erklärt Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Das wollen wir im Herbst herausstellen und das ABC der Vitamine und Mikronährstoffe durchbuchstabieren.“ Die Informationskampagne stellt alle Mikronährstoffe vor, die für den Körper so essenziell sind. Beantwortet werden Fragen dazu, in welchen Lebensmitteln Vitamine und Mineralstoffe in welcher Konzentration vorkommen. Zudem erläutern die ExpertInnen, in welchen Situationen die Zugabe von bestimmten Vitaminen angeraten ist. „Mikronährstoffe sind ein weites Feld. Wer individuell Fragen hat, kann sich an die qualifizierten FachberaterInnen in den Reformhäusern wenden“, so Plum.

Der Vitamin B-Komplex

Im September geht es bei der Informationskampagne um den Vitamin-B-Komplex. Das ist eine Gruppe von nicht weniger als acht Vitaminen – die Vitamine B1, B2, B3 (Niacin), B 5, B 6, B7 (Biotin), B9 (Folsäure) und B12- die wiederum unterschiedliche Funktionen. Enthalten sind sie alle vor allem in Vollkorngetreide, Weizenkeimen, grünem Gemüse, Ölsamen und Nüssen, aber auch Bierhefe, Milch und Milchprodukte liefern Vitamin B. Die B-Vitamine bilden Vorstufen für Koenzyme, die die Voraussetzung für das reibungslose Funktionieren

von Stoffwechselprozessen sind – und damit unabdingbar für Energiegewinnung, Blutbildung und das Immunsystem.

Informationen zum Thema:

Reformhaus Magazin, September 2020, „Vitamine – Wegweiser durch den Vitalstoff-Dschungel“, S. 32-35.

Reformhaus Wissen Kompakt, Starke Abwehr, Jetzt Fit, Gesund und aktiv. Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. empfohlen.

Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen. Starke Abwehr – Die Bedeutung der Mikro-Nährstoffe – 1. Teil Die B-Vitamine (Ernährung, Heilpflanzen und Nahrungsergänzung) – ab Anfang September online.

Die Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter

<https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

<https://www.reformhaus.de/vitamin-b-komplex/>

Vitamin-Produkte von Reformhaus®:

ALSIROYAL® B-Vitamine komplett Forte – Alle 8 Vitaminen des B-Komplexes in hochdosierter Form. Kapseln.

SALUS Vitamin-B-Komplex – Mit allen wichtigen B-Vitaminen.

Tonikum: Mit B1, B2, Niacin (B3), B6, Biotin (B7) und B12

Kapseln: Mit B1, B2, Niacin (B3), Pantothensäure (B5), B6, Biotin (B7), Folsäure (B9) und B12.

BAKANASAN Vitamin-B-Komplex – Ergänzt die Nahrung mit 8 wichtigen Vitaminen des B-Komplexes. Kapseln.

Reformhaus® Cashew Kerne – Zählen durch ihren hohen Gehalt an Magnesium und Vitaminen aus der B-Gruppe auch als „Nervenfutter“.

Druckfähige Fotos und Text zum Download: <https://www.reformhaus.de/presse/>

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt. In Deutschland gibt es aktuell 1.010 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

Pressekontakt: ReformhausMarketing GmbH (Maria Lamping, Ariane Knauf), Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg, Tel. 040-2805819-18, presse@reformhaus.de