

Das große Vitamin- und Mikronährstoff-ABC, Teil 2 – Das „Gesundheitskonto“ jetzt mit Vitamin C auffüllen!

Hamburg, September 2020 – In der Corona-Krise verbringen viele Deutsche mehr Zeit zu Hause. Erfreulicher Nebeneffekt: 30 Prozent kochen häufiger als zuvor selber, hat der Ernährungsreport 2020 für das Bundeslandwirtschaftsministerium ermittelt. Mit der Verwendung frischer Zutaten steigen auch Ihre Chancen, das eigene „Gesundheitskonto“ mit Vitamin C zu füllen. In vielen Fertigprodukten ist der Mikronährstoff dagegen nur in einer für den Körper schlecht verwertbaren Form enthalten. Wie man sich gut mit Vitaminen und Mikronährstoffen versorgt, darüber will jetzt die Reformhaus® Informationskampagne aufklären.

„Unser Immunsystem gleicht einem Basisguthaben auf unserem Gesundheitskonto“, erläutert Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG. „Das Konto sollte vor allem im Plus sein, wenn die viralen und bakteriellen Angriffe durch nasskaltes Wetter und den vermehrten Aufenthalt in geschlossenen Räumen wieder stark zunehmen.“ Wer ausreichend Vitamin C „eingezahlt“ hat schützt seine Zellen vor oxidativem Stress, die Arterien vor Verkalkung und die Augen vor Erkrankungen. Und er hat sich auch besser gegen Abgeschlagenheit und Erkältungskrankheiten gefeit. Kurzum: Vitamin C gilt zurecht als eine starke Säule für das körpereigene Abwehrsystem.

Risiko: Fertigprodukte

Umso wichtiger ist es, die richtigen Quellen für Vitamin C anzuzapfen. Zwar wird es Fertigprodukten oft als Ascorbinsäure zugesetzt. Doch dieses Konservierungsmittel E 300 kann der Körper schlecht verwerten. Ascorbinsäure wird zudem industriell und mit Zugabe gentechnisch veränderter Organismen hergestellt. Die bessere Variante: Ausreichend Bio-Obst und frisches Bio-Gemüse essen und selber mit Zutaten wie Gemüse und Vollkornprodukten kochen! Wer Gemüse schonend gart, hat alles richtig gemacht, denn Vitamin C ist hitzeempfindlich und wasserlöslich. Eine gesunde, normalgewichtige Frau mittleren Alters braucht täglich 95 Milligramm Vitamin C, ein Mann 110 Milligramm.

Vitamin C als Nahrungsergänzung?

Beliebt bei vielen Deutschen sind zudem Nahrungsergänzungsmittel. „Wer Vitamin C regelmäßig als Nahrungsergänzung einnimmt, sollte sich qualifiziert beraten lassen“, empfiehlt Rainer Plum. Zur individuell richtigen Dosierung – auch zum Beispiel in der Schwangerschaft, während der Stillzeit oder bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes – informieren die ausgebildeten Fachberaterinnen in den Reformhäusern. Als Nahrungsergänzung gibt es auch den Spitzenreiter beim Vitamin C-Gehalt, die Hagebutte. In 100 Gramm der roten oder orangen Früchte stecken 1250 Milligramm davon – das Vitamin C von ein bis zwei Hagebuttenpulver-Kapseln deckt so den Tagesbedarf.

Bausteine der Informationskampagne

Die Reformhaus® Informationskampagne zu Vitaminen und anderen Mikronährstoffen wie den Mineralstoffen ist im September mit dem Teil 1 zum Vitamin B gestartet. „Stark durch die Krise“ lautet der Titel der Herbst/Winter-Serie im Reformhaus® Magazin, das in den Reformhäusern erhältlich und auf www.reformhaus.de als Download verfügbar ist. In der Oktober-Ausgabe können LeserInnen den Test „Wie fit ist mein Immunsystem?“ machen. Ergänzende Informationen finden sie im Youtube-Video der Reformhaus® Ernährungsexpertin Monique Proske sowie im Podcast des renommierten Mediziners Prof. Andreas Michalsen von der Berliner Charité.

Weitere Informationen zum Thema Vitamin C:

Reformhaus Magazin, Oktober 2020, „Vitamine – Wegweiser durch den Vitalstoffdschungel, S. 36-38.

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

Reformhaus® Podcast mit Prof. Michalsen. Starke Abwehr – Die Bedeutung der Mikro-Nährstoffe – 2. Teil Vitamin C – plus pflanzenbasierte Ernährung zur Abwehrstärkung – ab Anfang Oktober online. Die Reformhaus® Podcasts stehen zum Download bereit unter <https://www.reformhaus.de/nc/podcasts/>, bei Spotify sowie auf vielen anderen Apps.

www.reformhaus.de/vitamin-c, ab 1. Oktober 2020 mit weitergehenden Informationen

Vitamin-Produkte mit Vitamin C von Reformhaus®

Reformhaus® Hagebuttenpulver und -Kapseln, Bio, Rohkostqualität. Als heimische Quelle von Vitamin C (1250 mg/100 g Frischmasse) gilt die Hagebutte als Superfood. Mit seinem intensiv fruchtig-säuerlichen Geschmack eignet sich das Reformhaus® Hagebuttenpulver hervorragend, um Joghurt, Shakes, Smoothies und Müslis und Süßspeisen geschmacklich und farblich zu verzaubern.

ALSIROYAL® Acerola plus Vitamin C 400 und Zink. Mit Langzeitwirkung. Perfekt in der kalten Jahreszeit.

Dr. Wolz Immun Select Kapseln. Innovative Selektion für das Immunsystem.

BAKANASAN Immun-Kraft. Immun-Trink-Kur mit natürlichem Vitamin C, Propolis, Gelée Royal, Blütenpollen-Extrakt und Honig.

Sanatura Acerola Pulver mit natürlichem Vitamin C, hoch konzentriert.

Salus® Multi-Vitamin Energetikum. Das Naturtalent für Ihr Immunsystem mit Acerola-Vitamin C, Vitamin A und D3.

Schoenenberger® Naturtrüber Fruchtsaft Acerola, Bio. Natürliches Vitamin C.

Donath® BIO Vollfrucht Sanddorn ungesüßt.

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

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

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