

## In Herbst und Winter droht Vitaminmangel

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Im Herbst nimmt das Angebot an frischem Obst und Gemüse stark ab. Es gibt zwar einige Lagersorten, doch durch die Aufbewahrung sinkt der Vitamingehalt zum Teil erheblich. Daher ist es gerade in der Erkältungszeit schwierig, den Vitaminbedarf zu decken. Keimlinge können als Vitaminspritze die Ernährung ergänzen, auch Vitaminpräparate stellen eine Möglichkeit dar.

Heutzutage ist im Supermarkt in der Obst- und Gemüseabteilung kaum noch zu erkennen, welche Jahreszeit ist. Doch viele Vitamine sind empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Daher gehen sie auf langen Transportwegen aus fernen Ländern und beim Zwischenlagern häufig verloren. Aus diesem Grund empfehlen Experten, auf erntefrisches, heimisches Obst und Gemüse zurück zu greifen. Das ist in den kalten Monaten allerdings nur noch eingeschränkt zu erhalten. Dementsprechend ist im Herbst und Winter die ausreichende Zufuhr an Vitaminen erschwert.

### Vitamin C ist besonders empfindlich

---

Wie ausgeprägt der Vitaminverlust durch Lagerung ist, hängt ab vom jeweiligen Vitamin und vom jeweiligen Gemüse. So weist Vitamin C eine besonders große Empfindlichkeit auf und bei Wurzelgemüse ist der Nährstoffverlust sehr viel geringer als bei Blattgemüse. In frischem Spinat nimmt der Vitamin-C-Gehalt beispielsweise nach zwei Tagen Lagerung bei 20 Grad Celsius immerhin um 79 Prozent ab. Erfolgt die Lagerung im Kühlschrank bei drei bis sechs Grad Celsius, beträgt der Verlust 33 Prozent. Falsche Lagertemperaturen oder unnötig lange Lager- und Zubereitungszeiten sowie ungünstige Kochmethoden können den Vitaminverlust weiter erhöhen.

### Richtige Zubereitung schützt Vitamine

---

Zu den vitaminreichen Gemüsesorten, die hier zu Lande im Winter erhältlich sind, gehören Weiß-, Rot-, Rosen- und Grünkohl sowie Spinat und Kartoffeln. An Obst gibt es beispielsweise Äpfel und Birnen als Lagersorten. Obst und Gemüse sollten erntefrisch gekauft und so schnell wie möglich verzehrt werden. Da viele Vitamine direkt unter der Schale sitzen, ist auf ein Schälen möglichst zu verzichten. Gemüse sollte nicht gewässert, sondern direkt vor der Zubereitung geputzt, abgewaschen, zerkleinert und sofort weiterverarbeitet werden. Lässt sich das Gemüse nicht roh verzehren, schont Dünsten oder Dämpfen die hitzeempfindlichen Vitamine C, B1, B2 und B6. Bei

Obst- und Gemüsestücken für Salate vermindern ein paar Spritzer Zitrone oder Essig den Vitaminabbau durch Sauerstoff.

## Tiefkühlgemüse ist nahezu gleichwertig

---

Viele Menschen greifen darüber hinaus im Winter als Alternative zum Frischgemüse gerne auf Tiefkühlkost zurück, die sie entweder selbst eingefroren oder einfach fertig gekauft haben. Nach Ansicht der DGE sind Nährwert, Geschmack und Aussehen von Gemüse, das ohne Salz, Fett, Soßen oder Ähnlichem tiefgekühlt und richtig gelagert wird, nahezu gleichwertig mit frischer Ware. Denn der Verlust der Vitamine kann durch das Tiefkühlen deutlich verzögert werden. Völlig verhindern lässt er sich allerdings nicht, er bleibt abhängig von der Temperatur und der Lagerdauer. So nimmt beispielsweise der Vitamin-C-Gehalt von grünen Bohnen oder Erbsen bei einer Lagerung zwischen zwei und vier Grad Celsius täglich um etwa sieben Prozent ab. Erfolgt die Lagerung bei minus 18 Grad Celsius, sind nach vier Monaten hingegen noch nahezu 100 Prozent des Vitamin C erhalten, nach zwölf Monaten noch etwa 70 Prozent.

## Zusätzliche Vitamine durch Keime oder Vitaminpräparate

---

Als Vitaminspritzen im Winter empfehlen sich Keimlinge oder Keim sprossen, also zarte Jungpflanzen, die gerade die Samenschale durchbrochen oder bereits einen dünnen Stängel gebildet haben. Derartige Keimlinge gibt es beispielsweise von der Mungo- oder Sojabohne sowie vom Weizen. Sie haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen - insbesondere C, B1, B2, E und Niacin. Während sich einige Keime zum rohen Verzehr eignen (z.B. Mungobohne, Weizen, Roggen), sollten andere zuvor kurz blanchiert werden (z.B. Erbse, Sojabohne, Kichererbse).

Eine weitere Möglichkeit, mit der sich die Vitaminzufuhr in den Wintermonaten gegebenenfalls erhöhen lässt, stellen Vitaminpräparate dar. Sie sind in einer Vielzahl bei uns erhältlich und können in der kalten Jahreszeit den Ernährungsplan abrunden.

## Besonders wichtig: Vitamin C plus Zink

---

Vitamin C und Zink sind antioxidative Schutzstoffe in allen Körperzellen. Beide unterstützen das Immunsystem und ergänzen sich. Als Vitamin C wird Calciumascorbat verwendet, welches eine basische Variante des Vitamin C darstellt.

Neben Eisen ist Zink mengenmäßig das zweithäufigste Spurenelement im Organismus. Ein Erwachsener besitzt 2 bis 3 Gramm Zink, das vor allem in Hoden, Knochen, Muskeln, Ovarien, Prostata, Haaren, Augen und in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse in hoher Konzentration vorkommt. Es ist in allen Körperzellen vorhanden. Zink ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymen, die an allen wichtigen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt sind.

Das wohl bekannteste Vitamin dürfte Vitamin C sein, auch Ascorbinsäure genannt. Es ist ein echtes Multitalent, das unter anderem der Immunabwehr auf die Sprünge hilft. Vitamin C aktiviert und reguliert den Stoffwechsel. Es ist das Aufbauvitamin für die Stützgewebe des Körpers: Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Zähne brauchen es für Wachstum und Regeneration. Zudem wirkt es bei der Entgiftung von Arznei- und anderen Stoffen in der Leber mit. Eine Fülle anderer Vitamine benötigen, um selbst wirksam zu sein, ausreichende Vorräte an Vitamin C im

Körper.

## Zur Vorsorge gegen Infektionen: Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen, unterstützt das Immunsystem und die Muskelfunktionen: Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung.

Nach neueren Studien ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln