

Was hilft bei Vitaminmangel

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät unsere Serie. Diesmal: Vitaminmangel

Präparat	 EUNOVA MULTI-VITALSTOFFE Langzeit	 HERMES Multivit	 Orthomol Vital f – Für Sie	 Salus Multi-Vitamin-Energetikum	 VITA-TRUV N plus
Preis	60 Kapseln ca. 27 Euro	60 Brausetabletten ca. 7,50 Euro	30 Trinkfläschchen + Kapseln ca. 62 Euro	250 ml ca. 13,80 Euro	90 Kapseln ca. 30,25 Euro
Wirkstoff(e)	Alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Carotinoide	13 Vitamine (z. B. B-Komplex, Folsäure)	B-Vitamine, Antioxidantien, Magnesium, Selen	Vitamine A, B ₁ , B ₂ , B ₆ , E, Niacin, D ₃ ; C aus Acerola-Kirsche	12 Vitamine, Mineralstoffe, Methionin und Cholin
Wird empfohlen bei	starkem Zellstress z. B. durch Abgase, Pestizide oder zu viel UV-Strahlung . Wehrt aggressive freie Radikale in den Zellen ab	einer gestörten Stoffwechselfunktion oder einem Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit	stressbedingten Krankheiten, die mit Stoffwechselstörungen einhergehen, chronischer Erschöpfung und Burn-out	Dysbalancen des Immunsystems , auch bei Müdigkeit und Erschöpfung . Ebenso bei einem gestörten Energiestoffwechsel	geschwächten Abwehrkräften , um wichtige Entgiftungsprozesse in der Leber und den Fettstoffwechsel zu unterstützen
Das sollten Sie beachten	Die Inhaltsstoffe werden in zwei Phasen über den ganzen Tag verteilt freigesetzt. Eignet sich auch für Diabetiker	Ohne Bindemittel und Zucker (für Diabetiker geeignet). Frischer Geschmack durch künstliche Aromastoffe (Orange)	Am besten unter ärztlicher Aufsicht einsetzen. Enthält Jod – also Vorsicht bei einer Überfunktion der Schilddrüse	Laktose- und glutenfrei. Nach Anbruch der Packung bei 2 bis 8 Grad lagern. Die Haltbarkeit liegt dann bei etwa 4 Wochen	Weil das Mittel Vitamin A enthält, sollten schwangerere Frauen vor Beginn der Einnahme ihren Arzt fragen

Die besten Hausmittel **Grüner Vital-Shake:** 5 g Dill und je 10 g Petersilie und Schnittlauch waschen und klein hacken. 150 g Joghurt mit 50 ml Buttermilch, 20 ml Mineralwasser und 2 EL Zitronensaft verquirlen. Kräuter hineingeben. Pro Tag drei Gläser trinken. Enthält viel Vitamin A, C und E. **Energy-Drink:** Je 200 ml roten und weißen Traubensaft mischen, nach Geschmack mit dem Saft einer Zitrone und einer Messerspitze Honig abschmecken. Reich an Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆ und an Niacin.

► **Im nächsten Heft: Reisedurchfall** ► Alle Folgen finden Sie auf www.vital.de/selbstmedikation