



Eine Information Ihrer  
JOHANNES STADT APOTHEKE

## Lust auf Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendig für uns alle – ohne Vitamine ist unser Leben nicht möglich. Sie entscheiden über Gesundheit, Leistungsfähigkeit, ja sogar über Gefühle. Bekommt unser Körper zu wenig davon, vertrocknen die Körperzellen wie Pflanzen ohne Wasser. Sorgen wir deshalb für ausreichend Vitamine!

So individuell wie der Mensch selbst und seine Lebensumstände sind, so einzigartig ist auch sein Bedarf an lebenswichtigen Vitalstoffen. Der tägliche Bedarf ist von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe, körperlicher Aktivität, Essgewohnheiten, Stoffwechsellage und Gesundheitszustand abhängig. Was für den einen ausreicht, kann für den anderen zu wenig sein. Wer täglich unter Stress steht, Medikamente einnimmt oder unter Verdauungs- und Stoffwechselproblemen leidet, hat einen anderen Vitalstoffbedarf als gesunde Menschen.

Bei gesunder, ausgewogener Ernährung ist der tägliche Vitaminbedarf des Menschen nahezu vollkommen gedeckt. Wenn Sie müde, antriebslos, konzentrationsschwach und leicht anfällig für Erkältungskrankheiten sind, sind das schon Signale, das Ihrem Körper wichtige Kraftstoffe fehlen.

Rauchen aktiv als auch passiv, ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern verbraucht auch einen Großteil der B-Vitamine, die für unsere Leistungsfähigkeit nötig sind. Raucher haben einen 40%igen höheren Vitaminbedarf. Alkohol behindert die Aufnahme aller Nährstoffe aus dem Darm. Außerdem führt Alkohol zu starken Blutzuckerschwankungen, das wiederum verursacht Heißhunger, Konzentrationsstörungen und Nervosität.

Fast Food und Fertiggerichte sind nicht nur stark zucker-, salz- und fetthaltig, sondern sie entsprechen auch überhaupt nicht den Vorstellungen einer gesunden Ernährung. Einige Zusatzstoffe lösen bei anfälligen Kindern Hyperaktivität aus. Auch Ausschläge und Asthma können die Folge sein. Bei Fertigprodukten werden sehr oft gesättigte Fette als Geschmacksverstärker eingesetzt. Diese Fette gehören zu den gefährlichen Risikofaktoren für Arterienverkalkung.

Um eventuelle Missverhältnisse auszugleichen, empfiehlt es sich mit hochwertigen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Doch – eine einzige Tablette kann den täglichen, individuellen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nicht decken.

Also: Keine Tablette ersetzt einen Apfel oder kein Pulver ersetzt einen knackigen Salat!

Ergo: an apple a day keeps the sorrows away!



### Ihre Mag. pharm. Eva Brucker



Bio Darm Tabletten  
naturafit® Bio-Darm Tabletten –  
für Ihre Darmflora



Artischocke 330  
Die Artischocke ist eine Kulturpflanze, die schon seit  
alters her vor allem im Mittelmeerraum kultiviert wird.  
Schon die Griechen und Römer wussten um die  
verdauungsfördernde Wirkung der gekochten  
Artischockenblätter.



Enzyme Plus N  
Hochdosierte Enzyme  
in einem Komplex  
mit Rutin und B-Vitaminen



Haut- und Haarkapseln  
naturafit® Haut- und  
Haarkapseln –  
für ein gesundes Wachstum  
von Haut und Haar



Folvital  
naturafit® Folvital ist das  
ideale Nahrungsergänzungsmittel  
für alle, die einen Beitrag zum  
Erhalt ihrer Gesundheit  
leisten wollen



Lecithin 1200  
Notwendiger Bestandteil  
der meisten Gewebe und  
an vielen lebenswichtigen  
Vorgängen beteiligt.  
naturafit® Lecithin enthält  
reines Sojalecithin.