

Wieder wacker

ENERGIE

Auch wer auf gesunde, ausgewogene Ernährung achtet, schafft es nicht immer, genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen. Gründe dafür sind oft die Qualität der Lebensmittel und ein anspruchsvoller Alltag. Nahrungsergänzungsmittel von Raab Vitalfood können helfen, die Vitalstoffspeicher wieder zu füllen.

Um optimal zu funktionieren, benötigt der menschliche Körper Makro- (Proteine, Fette, Kohlenhydrate) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) für diverse Zell- und Organfunktionen. All diese lebensnotwendigen Nahrungsbestandteile werden als „Vitalstoffe“ zusammengefasst.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für unsere Gesundheit unabhömmlich und kann eine ausreichende Vitalstoffversorgung sicherstellen. Das gelingt aber leider nicht immer. Gesunde Lebensmittel wie Gemüse und Obst liefern aufgrund von ausgelaugten Böden, dem Einsatz von Chemikalien und langen Transportwegen oft weniger Vitalstoffe als früher. Durch falsche Lagerung oder industrielle Verarbeitung können die wertvollen Mikronährstoffe außerdem verloren gehen. Bei einem besonders hektischen Alltag, in stressigen Lebensphasen sowie bei Sportlern oder in der Schwangerschaft ist der Bedarf an Mikronährstoffen zudem erhöht.

DEN MANGEL ERKENNEN ODER VORBEUGEN

Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder erhöhte Infektanfälligkeit können Hinweise dafür sein, dass unser Körper nicht ausreichend versorgt ist. Unreine Haut, brüchige Nägel oder Haare können ebenfalls auf einen Mangel hindeuten. Am besten wäre es natürlich, wenn es gar nicht erst so weit kommt: Nahrungsergänzungsmittel von Raab Vitalfood können eine optimale Versorgung des Immunsystems ganz individuell unterstützen und helfen dem Körper dabei, fit und vital zu bleiben.



EISEN KOMPLEX

Eisen ist vor allem als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes wichtig. Fehlt es, können die roten Blutkörperchen nicht genug Sauerstoff transportieren. Das macht sich vor allem im Gehirn bemerkbar: Man wird müde. Eisen Komplex Kapseln von Raab Vitalfood helfen gegen mangelbedingte Müdigkeit und stärken das Immunsystem.



TIPP



VITAMIN B12 UND D3

Von Vitamin D, das hauptsächlich bei Sonneneinstrahlung über die Haut aufgenommen wird, bekommt man vor allem im Winter nicht genug. Vitamin B12, das fast nur in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten vorkommt, nehmen Vegetarier und Veganer durch Nahrung oft nicht ausreichend zu sich.

MAGNESIUMCITRAT

Mehr als drei von zehn Menschen in Deutschland erreichen die tägliche Zufuhrempfehlung für Magnesium nicht, so eine Studie des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel. Symptome wie Wadenkrämpfe oder Schwindel können auf einen Magnesiummangel hindeuten. Ein erhöhter Bedarf an Magnesium kann durch Sport, Stress oder während der Schwangerschaft entstehen.

