



Vitamin D und Calcium

Vitamin D und Calcium sind wichtig für gesunde und starke Knochen und Zähne und wirken der Osteoporose entgegen.

Vitamin D wird im Körper unter der Haut mit Hilfe von Licht gebildet. Deshalb gilt es auch im Winter nach draussen zu gehen, Sauerstoff zu tanken und gleichzeitig Vitamin D zu bilden. Auch über die Lebensmittel versorgen wir unsere Körper mit Vitamin D. Gute Lieferanten sind Eigelb, Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, etc.

Auch eine ausreichende Calcium-Zufuhr (ca. 1000 mg pro Tag) ist notwendig, damit die Knochen mineralisiert werden. Das Vitamin D macht's überhaupt erst möglich, dass das Calcium aufgenommen und optimal eingelagert wird. Besonders Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, etc.) sind reich an Calcium. Auch Mineralwasser können je nachdem gute Lieferanten sein. Beachten Sie den auf der Etikettedruckten Gehalt. Ein Mineralwasser mit einem Gehalt von über 300 mg Calcium pro Liter gilt als calciumreich.

Müdigkeit & trockener Haut entgegenwirken

Wenn es draussen kühl und kalt ist, hat man weniger Durst. Unser Körper muss im Winter aber innerhalb von wenigen Minuten grosse Temperaturunterschiede bewältigen. Trockene Luft in überheizten Räumen und starke Temperaturwechsel führen nicht nur zu Kopfschmerzen, sondern strapazieren auch Kreislauf, Haut und Schleimhäute. Die Infektanfälligkeit ist erhöht, Hautirritationen, Rötungen, Juckreiz und „Pergamenthaut“ können auftreten.

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt wirkt dem entgegen. Eine bewusste Flüssigkeitseinnahme ist gerade jetzt von grosser Bedeutung für das Wohlbefinden: trinken Sie 1½ - 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, evtl. mit wenig frisch gepresstem Zitronensaft oder ungesüsstem Tee.

