



Vitamin C – ein wichtiger Baustein für das Immunsystem

Unser Körper kann von selbst leider kein Vitamin C herstellen, darum muss es ihm eigens zugeführt werden, unter anderem durch die Nahrung.

Das Vitamin wirkt mit sogenannten Antioxidantien. Diese bieten Schutz vor freien Radikalen, die durch den menschlichen Stoffwechsel im Körper entstehen. Die Produkte innerhalb der Zellen sind hochaggressiv, vor allem wenn sie sich im Rahmen einer Erkältung vermehren. Dementsprechend ist es hilfreich und vorbeugend, nicht nur während eines grippalen Infekts Vitamine zu sich zu nehmen. Den täglichen Bedarf können Sie zum Beispiel mit 2 Orangen, einer Paprika, Beeren, Brokkoli und allen anderen Zitrusfrüchten decken. Außerdem wirken weitere Vitamine wie A, D, E und B auch unterstützend für unser Abwehrsystem.

Zudem stärkt Vitamin C die Abwehrkräfte in Kombination mit dem Spurenelement Zink, welches in Fisch, Milch, Käse oder Haferflocken enthalten ist. Die Zellen im Körper benötigen es, damit unser Immunsystem auch richtig funktionieren kann. Genau wie bei den Vitaminen ist es wichtig, Zink am besten schon vor dem Beginn einer Erkältung zu sich zu nehmen.

Bleiben Sie gesund & kommen Sie gut durch den Winter!

Ihr Gesundheitsbotschafter der Stadt Rötzing

Josef Brandl