

Gesundheitstipp

Vitamin D

Mit dem Sonnenvitamin beschwingt durch die Winterzeit

Positive Wirkungen

Vitamin D reguliert das Immunsystem, hebt die Stimmung, sorgt für eine optimale Knochendichte und beugt vielen chronischen Krankheiten vor.

Bildung von Vitamin D

Das Sonnenlicht ist massgeblich an der Bildung von Vitamin D beteiligt, weshalb vor allem während der sonnenarmen Winterzeit auf eine ausreichende Vitaminzufuhr zu achten ist.

Vitamin D Quellen

| | |
|-----------|-------------------|
| Wildlachs | Butter, Margarine |
| Sardelle | Eigelb |
| Hering | Avocado |
| Pilze | Leber |

Supplemente

Ergänzen Sie bei Bedarf Ihre Ernährung mit Vitamin D Supplementen aus der Drogerie.