

Pressemitteilung

17. November 2011

Vitamine – besonders in der kalten Jahreszeit

Wenn die Luft kälter und feuchter wird, vermehren sich Erkältungsviren wesentlich schneller als in der warmen Jahreszeit. Umso wichtiger ist es, sich zu schützen: mit Vitaminen aus heimischem Obst und Gemüse.

Solingen. So sehr im Winter auch deftige, fetthaltige Speisen locken mögen: Vitamine müssen sein, damit sich das Immunsystem gegen die hohe Anzahl an Krankheitserregern durchsetzen kann. Vitamin A beispielsweise macht ihnen das Eindringen in den Körper schwer, und auch Vitamin C hilft, Schnupfen und Co. fernzuhalten. Vitamin B6 stärkt zusätzlich Abwehr und Nerven.

Apfel, Rüben und Kohl

Natürlich kommen Vitalstoffe in fast allen Obst- und Gemüsearten vor, also auch in Exoten wie Ananas und Papaya. Gesünder, preisgünstiger und klimafreundlicher ist es jedoch, auf heimische Früchte zurückzugreifen. Saison haben zum Beispiel sehr viele Kohl- und Rübensorten, darunter Rot-, Weiß-, Grün-, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Wirsing, Steckrüben, Topinambur, Kohlrabi und Rote Beete. Auch Sellerie, Endivien- und Feldsalat sind in den Wintermonaten wichtige Nährstofflieferanten. Zu den heimischen Obstsorten, die im Winter Saison haben, zählen Äpfel und Birnen als Lagerware sowie Quitten.

Viel Energie trotz wenig Kalorien

Ein weiterer Vorteil der Feld- und Baumfrüchte: Da sie sehr kalorienarm sind, kann man sich daran richtig satt essen, ohne den Körper zu sehr zu belasten. Kaufen kann man die Ware in vielen gut sortierten Lebensmittelgeschäften, aber auch auf regionalen Bauern- oder – noch besser – Biohöfen, zum Beispiel im Windrather Tal in Velbert.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.612 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 30. November 2011.