PRESSEINFORMATION

**In diesen Lebensmitteln stecken Energielieferanten**

**Langenfeld, März 2017. Viele Lebensmittel stecken voller Energie – gerade in stressigen Zeiten kann der Köper jede Unterstützung durch Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente gut gebrauchen.**

**Vitamin C**

Das Allround-Talent ist an vielen Vorgängen im Körper beteiligt. Zu finden ist es zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Sanddorn und Johannisbeeren. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge liegt bei 100 mg – das entspräche circa 1-2 Orangen. Vitamin C trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und dass der Energiestoffwechsel und das Immunsystem normal funktionieren. Darüber hinaus spielt es eine Rolle für die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

**B-Vitamine**

Es gibt insgesamt 8 B-Vitamine. Sie stecken in ganz unterschiedlichen Lebensmitteln, z.B. Vitamin B1 u.a.in Vollkornprodukten, Vitamin B2 in Milch- oder Milchprodukten, Vitamin B6 beispielweise in Kartoffeln und Vitamin B12 vor allemin Fleisch. Was viele nicht wissen: Zu den B-Vitaminen zählen auch Folsäure, Biotin, Niacin und Pantothensäure. Mit Ausnahme von Vitamin B12 kann der menschliche Körper die B-Vitamine allerdings nicht speichern und ist auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen. B-Vitamine spielen eine Rolle für verschiedene Funktionen im Körper. So tragen Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Niacin und Pantothensäure z. B. zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Pantothensäure, Niacin sowie Biotin zu einem normalen Energiestoffwechsel.

**Magnesium**

Enthalten in Nüssen, grünem Gemüse und Haferflocken, hat Magnesium viele Aufgaben im Körper: Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Ermüdung bei. Je nach Geschlecht und Alter liegt die empfohlene tägliche Zufuhr zwischen 300 und 400mg. Ein Lieferant für beispielweise 375mg Magnesium sind z. B. rund 270g Haferflocken.

**Calcium**

Dieser Mineralstoff findet sich unter anderem in Milchprodukten, Sesam und Brokkoli – von Letzterem müsste man circa 1,7kg verspeisen, um die für Erwachsene empfohlene Tagesmenge von 1000mg zu erreichen. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt, trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Muskelfunktion bei.



***Die drei Säulen der Vitalität: Bewegung, ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen und Erholung.***

**Orthomol – Die Idee für mehr Gesundheit**

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u. a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

Telefon: 0221 - 130 560 60

E-Mail: a.steere@yupik.de  
www.yupik.de