

**BALANCE**gesundheit

**WAS SIE ÜBER DIE ZAUBERKRAFT  
VON VITAMINEN WISSEN MÜSSEN**

# So sexy machen VITAMINE

**Natürliche Schönmacher.** Vitamine sind Zauberkünstler. Und können, richtig eingesetzt, auch beim Abnehmen helfen. In MADONNA raten Experten, wie Sie die Vitamin-Kraft für Ihre Schönheit nützen.

## BEAUTY-ELIXIER

**Kirschen** machen schlank und schön: Sie enthalten kaum Kalorien, dafür aber reichlich Vitamin C, welches das Bindegewebe strafft.



**S**chutzengel kann man gar nicht genug haben. Und deshalb raten manche Experten, möglichst viele Vitamine zu schlucken. Schließlich halten die dreizehn Wunderstoffe (siehe Überblick Seite 65) erwiesenermaßen jung, schön und leistungsfähig. Zudem unterstützen sie die Abwehrkräfte und schützen sogar vor Krebs. Allerdings: Zu viel des Guten bedeutet nicht gleichzeitig ein Übermaß an Beauty und Gesundheit. Noch dazu, wo der Trend ohnehin zur „Übervitalisierung der Lebensmittel“ geht: Vitamin E wird als Konservierungsmittel in Margarine eingesetzt, in der Salami steckt der Frischhalter Vitamin C und in Joghurts und Kindergetränken soll ein Extra an ACE-Vitaminen für mehr Immunpower sorgen.

**Expertenrat.** Wie können wir Vitamine nun tatsächlich nutzen, um schlank und schön zu werden? Wir baten zwei renommierte Experten, Orientierungshilfe im Wunderland der Vitamine zu leisten: Ingrid Kiefer, Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Sozialmedizin der Uni Wien und Christian Matthai, medizinischer Ernährungsberater im Frauengesundheitszentrum *Woman & Health*, beantworten in MADONNA die wichtigsten Fragen zum Thema:

**FRAGE 1: Enthalten Obst und Gemüse heute weniger Nährstoffe als früher?**

Das Gerücht hält sich hartnäckig: Durch **Düngen** seien die Böden so ausgelaugt, dass Gemüse kaum mehr Vitalstoffe enthalte. Und: Zu frühes Ernten raube dem Obst wertvolle Inhaltsstoffe. Kann man also gleich darauf verzichten? „Auf keinen Fall! Durch schonende moderne Zubereitungsmethoden wie etwa Dampfgaren oder Braten im Wok und durch bessere Aufbewahrungsmöglichkeiten sind Obst

**Zitrusfrüchte** wie Orangen füllen unsere Vitamin C-Depots und stärken die Immunabwehr.



und Gemüse heute immer noch hervorragende Vitaminquellen“, weiß Experte Ingrid Kiefer. Vorteil der pflanzlichen Lebensmittel gegenüber Pillen: „Sie enthalten viele zusätzliche **Schutzstoffe**, die die Vitaminwirkung sogar noch verstärken.“ Also zugreifen!

**FRAGE 2: Können Vitamine beim Abnehmen helfen?**

Durchaus. Mediziner Christian Matthai: „Vitamine sind an vielen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt.“ So etwa kurbelt **Vitamin C** die Bildung von Bindegewebszellen an, was für einen straffen Bauch und Po wichtig

**DIE MADONNA-VITAMIN-EXPERTEN**



**Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer.** Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Sozialmedizin der Uni Wien.



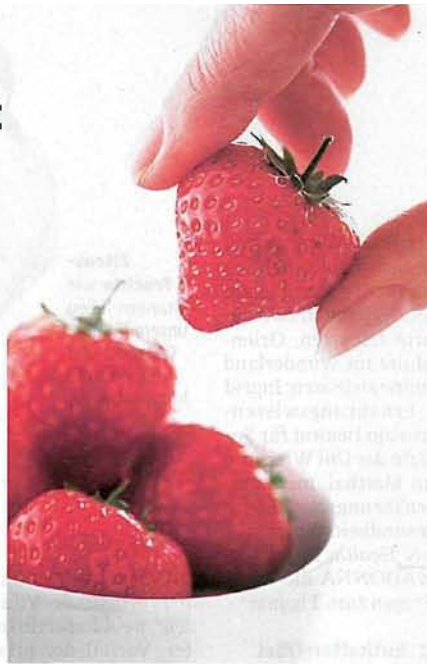
**Dr. Christian Matthai.** Lifestyle-Coach mit Schwerpunkt Ernährung bei *Woman & Health*, Wien.





## BALANCEgesundheit

**Bitte mehr!** Erhöhten Bedarf an Vitaminen haben Schwangere, Sportler, Raucher sowie Menschen unter Stress und auf Diät.



MADONNA WOLLTE WISSEN: FÜHLEN SIE SICH GUT VERSORGT?

### Nehmen Sie Vitamin-Zusatzpräparate

#### ONKA TAKATS « ORF-Wetterlady

Ich nehme seit Jahren regelmäßig Brausetabletten, da ich viel Sport betreibe. Vorzugsweise solche, die neben Vitaminen auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium oder Eisen beinhalten. Ich weiß nicht, ob mein Körper nur über die Nahrung alles Nötige bekommt.



#### GERHARD FRÖHLICH » Sportwissenschaftler

Ich nehme **Vitamine** und **Eiweiß** – genauer gesagt einen Aminosäuren- und einen Vitamin-Komplex. Weil ich es mir nicht leisten kann, krank zu werden. Das alles kombiniere ich mit Mineralstoffen. Und seit zehn Jahren war ich nicht ein einziges Mal krank ...

#### JUDIT KLAR « Geschäftsführerin des Studios „Miss Nail“

Ich schaffe es in Stressphasen nicht immer, mich ausgewogen zu ernähren. Den Mangel kompensiere ich mit Vitaminkapseln. So gelingt es mir, trotz sehr engem Kundenkontakt in meinem Nagelstudio, auch in **Grippezeiten** gesund zu bleiben.



#### ALEXANDRA REICH » Vierfache Mutter und Feng-Shui-Beraterin

Ich habe eine **Aversion** gegen Pulver-Schlucken und habe daher auch in keiner meiner Schwangerschaften Zusatz-Vitamine genommen. Meine Ärzte haben mir versichert, dass dies auch nicht notwendig sei, wenn ich auf vielfältige Ernährung achte.

#### IRA LAUREN « Sängerin und Yoga-trainerin aus Wien

Ich glaube, dass heute im Obst und Gemüse nicht mehr so viele Vitamine enthalten sind. Damit es zu keinem Vitalstoffmangel kommt, nehme ich **Juice Plus**-Vitamintabletten, die aus Konzentraten von reif geernteten Früchten und Gemüsen bestehen.



#### TINA TROFER » Coach und Mediatorin

Ich nehme Vitaminpräparate nur in Ausnahmesituationen, etwa wenn sich eine Erkältung anbahnt, die ich noch abfangen will. Oder auf **Reisen**, wenn ich mich nicht optimal versorgen kann. Ansonsten esse ich viel Bioprodukte und achte sehr auf eine ausgewogene Ernährung.

ist. Und **Vitamin H (Biotin)** hilft mit, Fette in Energie für die Körperzellen umzuwandeln und somit den Fettstoffwechsel zu pushen. Aber: „Mit Vitaminen schneller abzunehmen, bleibt eine Wunschvorstellung“, so Matthai. Tatasche ist aber, dass Vitamine den Körper gezielt beim Schlankwerden unterstützen können und Radikal-Diäten oft regelrechten Vitamin-Raub am Körper begehen. Deshalb sind klassische Diäten immer nur als Blitz-Programm zu sehen.

#### FRAGE 3: Braucht man mehr Vitamine, wenn man viel Stress hat?

Die Antwort ist eindeutig: Ja! „Ganz einfach, weil Stress mit einem vermehrten Nährstoffverbrauch verbunden ist. Neben dem Mineralstoff Magnesium (in Bananen, grünem Blattgemüse) spielen hier die Vitamine B1, B2 und B6 eine große Rolle“, weiß Ernährungsprofi Kiefer (siehe auch Tabelle rechts). Außerdem gibt sie zu bedenken: „Da jede Form der **Belastung** auch das Immunsystem beeinträchtigt, sollte man zudem auf eine ausreichende Zufuhr an **Vitamin C, E, A** und **Carotin** (eine Vorstufe von Vitamin A) achten.“

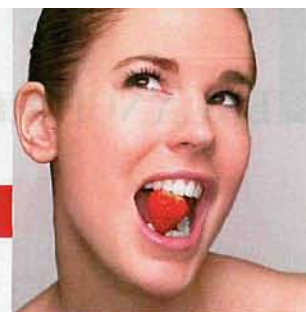
#### FRAGE 4: Kann man mit Vitaminen eine schlechte Ernährung ausgleichen?

„Da man weiß, dass in Fertiggerichten und Fast Food der Gehalt an Vitalstoffen stark vermindert ist, macht eine zusätzliche Vitamin-Einnahme durchaus Sinn“, erklärt Mediziner Matthai. Außerdem glaubt er, „dass auch die Zubereitungsart in der **Mikrowelle** den Großteil der Vitalstoffe vernichtet.“ Dennoch würde es in der heutigen Zeit auch ohne die Einnahme von Zusatzvitaminen zu keinen Mangelkrankungen kommen. Und ungesunde Ernährung könne man mit den Pillen keinesfalls kompensieren: „Ausgewogene Ernährung ist immer noch das Beste für unsere Gesundheit. Mit Zusatzvitaminen kann man den Schaden einer ungesunden





WO STECKEN DIE VITAMINE, DIE WIR TÄGLICH BRAUCHEN?

**Auf einen Blick: alle 13 Schönmacher**

Lebensweise höchstens be-  
grenzen“, so Matthai.

**FRAGE 5: Inwiefern kann man Vitamine für die Schönheit nutzen?**

Auf vielfältige Weise. So etwa macht **Vitamin E** (in Nüssen, Avocado) freie Radikale unschädlich und sorgt für glatten Teint, feste Nägel und glänzendes Haar. Raue Lippen und eingerissene Mundwinkel können ein Hinweis auf **Vitamin B-Mangel** sein. Ihre Speicher füllen Sie mit Vollkornprodukten, Milch und Fleisch. Ein Rundum-Beauty-Hit ist **Vitamin H (Biotin)**: Es soll Fältchen vorbeugen und die Haare vor dem Grauerwerden schützen. Steckt in Eiern, Haferflocken und Nüssen.

**FRAGE 6: Woran kann man erkennen, dass einem Vitamine fehlen?**

„Die Hinweise auf eine unzureichende Vitaminversorgung können sehr vielfältig sein – sie reichen von **Müdigkeit**, Erschöpfung und Konzentrationsschwäche bis hin zu Infektanfälligkeit oder Haarausfall“, weiß Kiefer. Und: „Hierzulande fehlt Frauen am ehesten Folsäure, Vitamin D und Vitamin E.“ Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich mittels Blutabnahme beim Arzt ein persönliches **Vitaminprofil** erstellen lassen.

**FRAGE 7: Wer braucht Vitaminpräparate?**

Im Prinzip jeder, bei dem die Zufuhr mit der Ernährung nicht mehr gewährleistet ist. „Das kann der Fall sein bei **Schwangeren, Rauchern, älteren Menschen, Extremsportlern**, Personen mit **Nahrungsmittelallergien** sowie bei allen, die eine **Diät** machen und dabei weniger als 1.500 Kalorien pro Tag zu sich nehmen“, erklärt Ingrid Kiefer. Rauchen mangelt es vor allem an Vitamin C (sie brauchen 50 mg pro Tag zusätzlich) und Frauen, die schwanger werden wollen, wird von vielen Ärzten empfohlen, schon vorher Folsäure (ideal: 400 Mikrogramm pro Tag) einzunehmen: Es verhindert beim Baby Missbildungen wie den of-

In dem Fall eine Glückszahl: 13 Vitamine kennt man heute. Hier sehen Sie, was sie können, wo sie stecken und wie viel Sie pro Tag brauchen.

Vit.	Was es kann :	Steckt zum Beispiel in:	Pro Tag*
<b>A</b>	Gut für Augen, Immunsystem, Haut	Leber, Butter Eigelb, Karotten, Aprikosen	0,8–1,0 mg
<b>C</b>	Schützt vor Infektionen und Krebs	Zitrusfrüchten, Sanddorn, Paprika	100 mg
<b>D</b>	Stärkt Zähne und Knochen	Meeresfisch, Leber, Käse und Sonne	5 µg
<b>E</b>	Jungbrunnen, schützt das Herz	Pflanzenölen, Nüssen, Avocados, Mais	12–14 mg
<b>K</b>	Zuständig für die Blutgerinnung	Kohl, Mangold, Lauch, Milch und Fleisch	60–80 µg
<b>Folsäure</b>	Schützt Embryos vor Missbildung	Tomaten, Bierhefe, Mangos, Spinat, Kohl	400 µg
<b>B1</b>	Stärkt das Nervensystem	Vollkornprodukten, Kartoffeln, Fleisch	1,0–1,2 mg
<b>B2</b>	Wichtig für den Energiestoffwechsel	Milch, Fleisch, Fisch und Vollkorn	1,2–1,4 mg
<b>B6</b>	Gut für Nerven und Immunabwehr	Hühner-, Schweinefleisch, Fisch, Vollkorn	1,2–1,5 mg
<b>B12</b>	Wichtig für Wachstum & Blutbildung	Fleisch, Topfen, Eiern, Käse	3 µg
<b>Biotin</b>	Sorgt für schöne Haut und Haare	Soja, Vollkorn, Bananen, Eigelb, Spinat	30–60 µg
<b>Niacin</b>	Steigert Durchblutung, schützt Haut	Fléisch, Fisch, Milch und Eiern, Nüssen	13–16 mg
<b>Pantothen</b>	Kurbelt den Stoffwechsel an	Leber, Fleisch, Milch und Hülsenfrüchten	6 mg

\* Angaben gelten für Erwachsene zwischen 25 und 65 Jahren.

fenen Rücken. Kiefer: „Jeder, der Vitaminpräparate nimmt, sollte aber wissen, dass diese kein Ersatz für gesunde Ernährung sind. Ideal ist immer noch, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich zu nehmen.“

**FRAGE 8: Wie schafft man es, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen?**

Was zunächst nach genussfeindlichem Kasteien aussieht, funktioniert in Wahrheit ganz einfach: „Morgens ein Glas frischer Orangensaft, als Snack ein Apfel, mittags Pasta mit Gemüse-Sugo, nachmittags ein Joghurt mit Beeren und abends ein Vollkornbrot mit Gurken oder Paprika“, rät Expertin Kiefer. Sie können auch **Tiefkühlkost** verwenden: In schockgefrostetem Gemüse bleiben die Vitamine oft besser erhalten als in frischer Ware. Wichtig: Salat immer nur kurz abspülen, dann erst zerkleinern! Sonst werden wasserlösliche Biostoffe wie Vitamin C oder Folsäure zerstört.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Das große Vitamin-Quiz auf Ihrer besten Frauen-Plattform!  
[www.MADONNA24.at](http://www.MADONNA24.at)