Vitamin C als Präparat meist überflüssig

Abwechslungsreiche Ernährung reicht in der Regel aus

BRANDENBURG. Viele Menschen greifen in der kalten Jahreszeit auf Vitamin-C-Präparate zurück, um ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Doch eine vorsorgliche Einnahme von Vitamin C zur Verhütung oder Milderung von Erkältungen ist wissenschaftlich nicht belegt. Darauf weist die Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB) hin. Eine für die ausreichende Vitamin-Aufnahme nötige abwechslungsreiche Ernährung können demnach weder Vitamin-C-Präparate noch andere Nahrungsergänzungsmittel ersetzen.

BEDEUTUNG VON VITAMIN C

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle im Körper. Unter anderem dient es dem Schutz für unsere Zellen, unterstützt die Kollagenbildung, verbessert die Eisenaufnahme und fördert die Wundheilung. Nicht zuletzt unterstützt Vitamin C auch unser Immunsystem, besser gegen Krankheiten ankämpfen zu können. „Werbung, die Vitamin C als Mittel zur Heilung oder Vorbeugung von Erkältungen anpreist, ist irreführend und geht zu weit“, warnt aber Tanja Schirmer, Ernährungsexpertin der (VZB). Erlaubt sei nur der Hinweis, dass Vitamin C zur Aufrechterhaltung einer normalen Immunfunktion beiträgt. „Für darüber hinausgehende Aussagen fehlt die wissenschaftliche Evidenz“, so Schirmer.

AUSREICHENDE VERSORGUNG

Die gute Nachricht indes: Die Versorgung mit Vitamin C in der Bundesrepublik ist unproblematisch.

Unnötig: Vitamin C-Pillen. Foto: Adobe Stock/ Enrico Mantegazza

Es kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor, und der Tagesbedarf von etwa 100 Milligramm kann mit dem Verzehr einer halben roten Paprika oder einem Glas Orangensaft (250 ml) gedeckt werden. „Daher reicht abwechslungsreiche Ernährung in den meisten Fällen völlig aus, um unseren Vitamin-C-Bedarf zu decken“, meint Schirmer. Eine über den Bedarf hinausgehende Aufnahme an Vitamin C bringe keinen Nutzen, da der Körper dann die Aufnahme drosselt.

WARNUNG VOR ZUCKER

Auch sogenannte Immunbooster wie Zubereitungen für Heißgetränke oder Shots mit speziellen Pflanzenextrakten sollen die Abwehrkräfte in Schwung bringen. Gesundheitsbezogene Angaben mit Blick auf eine Stärkung des Immunsystems sind auch für die Inhaltsstoffe dieser Produkte nicht erlaubt. „Zudem enthalten sie oft hohe Mengen an Zucker“, gibt Schirmer zu bedenken.

Auch andere Vitamine und Co. in Tabletten- oder Pulverform sind ausschließlich dazu gedacht, die normale Ernährung zu ergänzen. Dies ist nur für Risikogruppen oder nach vorherigem Arztgespräch sinnvoll. „Die beste Unterstützung für unsere Gesundheit bietet nach wie vor eine bunte und vielfältige Ernährung. Frische Lebensmittel liefern eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen im natürlichen Verbund mit weiteren wichtigen Inhaltsstoffen wie Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen“, so Schirmer. *WS*

Haben Sie Fragen zu Ernährung, Lebensmitteln, Kennzeichnung und Verpackungen? Stellen Sie sie unter www.lebensmittel-forum.de, Verbraucherzentralen beantworten sie kostenlos im bundesweiten Lebensmittel-Forum.

Augenärztliche Versorgung verbessert sich

Eröffnung der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge

WITTENBERGE. Nach fast vierjähriger Planungs- und Bauphase wurde kürzlich die OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge eröffnet. Zum Team der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge gehören insgesamt 50 Mitarbeiter. Zehn davon sind Ärzte. Die Klinik verfügt auf einer Fläche von insgesamt 1800 Quadratmetern über vier Praxen für Augenärztliche Untersuchungen und Behandlungen sowie zwei Operationssäle. Laut Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik, können in Wittenberge täglich rund 300 Patienten behandelt werden. Das Leistungsspektrum der Klinik entspreche dem in Groß Pankow, so Jan Brands. Weiterhin befindet sich in dem mehrgeschossigen Gebäude ein Verwaltungsbereich sowie eine Küche und eine Cafeteria für die Patienten- und Mitarbeiterversorgung. Ein Bettenhaus im Obergeschoss mit sieben Zimmern und neun Betten ermöglicht auch den stationären Aufenthalt von Patienten, wenn dies notwendig ist.

Die Ober Scharrer Gruppe, Betreiber der Klinik, hatte anlässlich der Eröffnung zu einer kleinen Feier geladen. Carla Naumann, Vorsitzende der Geschäftsführung, Klinikmanagerin Claudia Münn und Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik, gaben einen Überblick über die Einrichtung. Zu den Gästen gehörte neben Bürgermeister Oliver Hermann (parteilos) auch Karsten Korup, Vorsitzender der Stadtverordnetenversammlung.

Der Bürgermeister gratulierte der Leitung und dem Team der OSG Augen-Tagesklinik Wittenberge zur erfolgreichen Umsetzung des Projekts. Es sei ein großer Erfolg, dass die augenärztliche Versorgung mit dem Umzug der Augen-Tagesklinik von Groß Pankow nach Wittenberge für die Region erhalten werden konnte, so Hermann. Carla Naumann lobte ihrerseits das große Engagement und die Unterstützung der Stadt Wittenberge, bei der Planung und Umsetzung des Vorhabens. Bauherr und Vermieter der Augen-Tagesklinik ist die Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Wittenberge.

Jan Brands, Ärztlicher Leiter der Augen-Tagesklinik in Wittenberge, in den neuen Räumen. Fotos: Julia Westermann

Die Ober Scharrer Gruppe ist ein großer Anbieter im Bereich Augenheilkunde mit Schwerpunkt Augenchirurgie. Bundesweit ist die Gruppe mit über 135 Standorten, davon 52 OP-Zentren, vertreten. Über 300 Ärzte behandeln jährlich mehr als eine Million Patientinnen und Patienten bundesweit. *dre*

TRAUERANZEIGEN

Danksagung

Mathilde Kriese

Wir bedanken uns bei allen, die uns in so herzlicher Anteilnahme durch liebevoll geschriebene und gesprochene Worte, Blumen und Geldgaben sowie das persönliche Geleit zur letzten Ruhestätte unserer lieben Entschlafenen entgegenbrachten.

Besonderer Dank gilt dem Team der ASB Wittstock, dem Bestattungshaus Günter Geyer für die würdevolle Gestaltung der Trauerfeier, der Gärtnerei Dunkelmann, der Gaststätte Kattenstieg für die Ausrichtung der Kaffeetafel sowie Herrn Pfarrer Schirge für die tröstenden Worte zum Abschied.

Im Namen aller Angehörigen
Die Kinder mit Familien

Fretzdorf, im November 2024

Wenn die Kraft zu Ende geht,
ist Erlösung Gnade.

Wir nehmen Abschied von

Irma Röpke

* 16. November 1936 † 24. Oktober 2024

In stiller Trauer
im Namen der Hinterbliebenen

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Montag, dem 25. November 2024, um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in Dossow statt.

Eine glückliche Erinnerung ist vielleicht auf Erden wahrer als das Glück.
A.de Musset

In Liebe und Dankbarkeit
nehmen wir Abschied von
unserem Vater, Opa, Uropa
und Bruder

Helmut Klemm

* 9. Juli 1939 † 13. November 2024

In stiller Trauer
Veronika und Hans-Joachim
mit Familien

Die Trauerfeier
mit anschließender Urnenbeisetzung
findet am Montag, dem 2. Dezember 2024,
um 13.00 Uhr auf dem Friedhof
in Wittstock statt.

Danksagung

Weinet nicht, ich habe die Welt überwunden und wenn ihr zum Himmel schaut, so werdet ihr mich dort finden, wo der Himmel wunderbar blau durch die dunklen Wolken dieser Welt und auch durch euer Leben herrlich hindurchstrahlt.

Wir danken allen, die unseren lieben Papa

Erwin Schulz

auf seinem Weg zur letzten Ruhestätte ihre Anteilnahme bekundeten,
für das Mitgefühl und die zahlreichen Beweise aufrichtiger Anteilnahme.

Besonderer Dank gilt allen Verwandten, Freunden, Nachbarn,
ehemaligen Arbeitskollegen,
den liebevollen Pflegerinnen von der Sozialstation „medicus“,
dem Hamburger Grill, der Rednerin Frau Adam
für die würdevolle Verabschiedung,
dem Team von Bluhm’s Hotel und
dem Bestattungsinstitut Kyritz Am Bahnhof GmbH.

Die Kinder mit Familien

Kyritz, im November 2024

BESTATTER

RAUE BESTATTUNGEN
Partner des Vertrauens
Neustadt (Dosse) · Bahnhofstraße 46d
Tel. 033970 13 288
Wusterhausen · Am Markt 7
Tel. 033979 15 882
www.raue-bestattungen.de

In schweren Stunden -
Ihr hilfreicher Partner.
Bestattungshaus Weiß
Holzhausener Straße 44, 16866 Kyritz
www.bestattungshaus-kyritz.de
TAG & NACHT Telefon 03 39 71/52 520

Dem Leben einen würdigen Abschluss geben.
Bestattungsinstitut Kyritz
Am Bahnhof GmbH
16866 Kyritz, Bahnhofstr. 18
www.bestattungsinstitut-am-bahnhof.de
Tag & Nacht Tel. 033 971-32 759