

ÖKO*TEST

RATGEBER

1

Das Geld können Sie sich sparen: Alle A-Z-Präparate rasseln durch. Meist reicht eine ausgewogene Ernährung für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

2

In Obst und Gemüse sind Vitamine für den Körper besser verwertbar. Es besteht auch keine Gefahr der Überdosierung.

3

Ist Ihr Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht, etwa aufgrund einer Erkrankung oder Schwangerschaft, klären Sie ihn mit dem Arzt ab und nehmen entsprechend dosierte Mittel.