

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 11: Bereit für ein Baby?

**Artikel:** Die besten Vitaminquellen des Winters  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558018>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

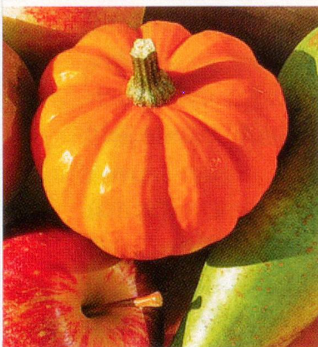
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die besten Vitaminquellen des Winters

Dass fade Erdbeeren, Treibhaus-Tomaten und Spargel von weither nicht gerade die tollsten Vitaminlieferanten sind – darüber sind wir uns alle einig. Schauen wir mal genauer hin, welche einheimischen Früchte und Gemüse uns welche natürlichen Vitamine liefern.

Vitamine kann der Körper, mit Ausnahme von Vitamin D, nicht selbst herstellen. Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Je kälter uns der Wind um die Ohren bläst, umso wichtiger sind die Vitalstoffe, die uns vor Infektionen schützen und gesund erhalten.

### Vitamin A

**Wofür:** Das fettlösliche Vitamin A bzw. seine Vorstufe Betacarotin benötigen wir für Haut, Haare, Nägel, Augen (Sehen im Dunkeln), Schleimhäute, Knochen, Zähne, gesunde Körperzellen, Blut, Immunsystem, Sexualität, Zellschutz.

**Woher:** Leber(-tran), Butter, Käse, Milch, Aal, Thunfisch, gelb-orange-rotes und grünes Obst (Pfirsich, Aprikose, Melone, Papaya) und Gemüse.

**Die Besten des Winters:** Rote Paprikaschoten (Peperoni), Grünkohl, Karotten und Karottensaft, Nüssli-(Feld-)salat, Rosenkohl und andere Kohlsorten, Brokkoli, Spinat, Kürbis, Chicorée, Sojabohnen und -sprossen, Mangold, Sellerie.

### Vitamin B1 (Thiamin)

**Wofür:** Für gute Nerven und geistige Frische, Appetit, Herz, Verdauung, Wundheilung, Schleimhäute, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie Zellenergie.

**Woher:** Hefe, Fleisch, Getreide, Erbsen.

**Die Besten des Winters:** Weizenkeime, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Sonnenblu-

menkerne, Rote Beete, Kürbis, Lauch, Kartoffeln, Topinambur, Birnen.

### Vitamin B2

**Wofür:** Verwertung von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten, Schleimhauertretung.

**Woher:** Milch, Molke, Käse, Leber, Eier, Vollkorn, Leinsamen, (Bier-)Hefe.

**Die Besten des Winters:** Sprossen, Grün-, Rosenkohl, Rote Beete, Kürbis, Birnen.

### Niacin (Vitamin B3)

**Wofür:** gesamter Stoffwechsel, Haut, Reizleitung im Gehirn, starke Nerven.

**Woher:** Fleisch, Leber, Fisch (Sardinen, Makrele, Heilbutt), Erdnüsse, getrocknete Steinpilze.

**Die Besten des Winters:** Rettich(-sprossen), Grünkohl, Topinambur.

### Vitamin B5 (Pantothersäure)

**Wofür:** Stoffwechsel, Wachstumsprozesse, Hormonbildung, Haarwuchs.

**Woher:** In sehr vielen Lebensmitteln enthalten, ein Mangel ist sehr selten.

### Vitamin B6 (Pyridoxin)

**Wofür:** Eiweissstoffwechsel, Leberstoffwechsel, Nerven, Blutkörperchenbildung, Wachstum, Immunabwehr.

**Woher:** Häufig vorkommendes Vitamin. Besonders in Sojabohnen, Naturreis, Hirse, Lachs, Sardinen, Makrele, Bananen.

**Die Besten des Winters:** Walnüsse, Lin-

sen, Grün- und Rosenkohl, Rande (Rote Beete), Zwiebeln, Sellerie, Pastinaken, Kürbis, Walnüsse, Äpfel.

### Folsäure (Vitamin B9)

**Wofür:** Zellbildung und -teilung, Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark, alle Wachstumsprozesse (besonders auch in der Schwangerschaft).

**Woher:** Bierhefe, Leber, Nüsse, Endivie, Fenchel, Eier, grünes Gemüse (Spinat, Erbsen, Gurken), Tomaten, Früchte (Erdbeeren, Orangen, Mandarinen, Kirschen, Trauben), Vollkorn- und Milchprodukte.

**Die Besten des Winters:** Weizenkeime, Walnüsse, Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Nüssli-(Feld-)salat, Spinat, Zwiebeln, Chicorée, Pastinaken, Birnen.

### Vitamin B12 (Cobalamin)

**Wofür:** Gesamtes Nervensystem, Blutbildung im Knochenmark, Stoffwechsel im Gehirn, seelisches Wohlbefinden.

**Woher:** Größere Mengen des Vitamins nur in Fleisch, Fisch (Makrele, Hering, Forelle, Lachs), Käse (Camembert).

**Die Besten des Winters:** Alfalfasprossen, Lauch (nur in Spuren).

### Vitamin C

**Wofür:** Immunsystem, Haut und Bindegewebe, Blutgefäßwände, Zahnfleisch, Sehstärke, gesunde Nerven, positive Stimmungslage, Konzentration, Schlaf, Stressbewältigung, Antioxidans.

**Woher:** Alle Früchte und Gemüse (besonders Acerolakirschen, Hagebutten, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Zitrusfrüchte, Erdbeeren/Fenchel, Spinat).

**Die Besten des Winters:** Peperoni (Paprikaschoten), Sauerkraut, Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Chinakohl, Mangold, Lauch, Chicorée, Winterportulak, Feldsalat, Randen, Rettich, Zwiebeln, Kartoffeln, Birnen, Äpfel.

### Vitamin D

Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Im Winter ist der Körper auf eine zusätzliche Zufuhr des Vitamins über die Nahrung angewiesen.

**Wofür:** Zähne, Knochen, gute Nerven, Optimismus, Entspannung und Immunsystem.

**Woher:** Fisch (Thunfisch, Hering), Lebertran, Eigelb.

**Die Besten des Winters:** Champignons, Sauerkraut (nur in Spuren).

### Vitamin E

**Wofür:** Für Blut, Blutgerinnung, Durchblutung, Augen, Fruchtbarkeit, schützt Zellen vor Zerstörung durch freie Radikale (natürliches Antioxidans), vorbeugend vor Arteriosklerose, Entzündungen, Alterungsprozessen.

**Woher:** Pflanzliche Öle und Fette (Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Sojaöl), Nüsse, Mandeln, Getreidekeime, Vollkornflocken und -brot.

**Die Besten des Winters:** Baumnüsse, Spinat, Kohlsorten, Kürbis, Pastinaken.

### Vitamin K

**Wofür:** Blutgerinnung, Knochenbau.

**Woher:** Geflügelfleisch, Weizenkeime, Kalbsleber, Butter, Knäckebrot, Quark.

**Die Besten des Winters:** Sauerkraut, Rosenkohl, Spinat, Blumen- und Grünkohl, Brokkoli, Hagebutten, Kartoffeln, Sellerie, Winterportulak, Kohlrabi.

### Biotin (Vitamin H)

**Wofür:** Haut und Schleimhaut, Haare und Nägel, gesunde Zähne und Knochen, Blutgerinnung, männliche Geschlechtshormone, Wundheilung und Vitalität.

**Woher:** Eier, Leber, Sojabohnen, Naturreis, Haferflocken, Hefe, Molke, Vollkornprodukte, grüne Bohnen, Melasse.

**Die Besten des Winters:** Sprossen, Spinat, Linsen, Champignons, Zwiebeln, Äpfel.

• Ingrid Zehnder

