

*Im Vorfeld zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2019*

## **Vitamine mögen keine Feuchtigkeit**

### **Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel richtig aufbewahren**

Stuttgart, den 5. März 2019 – Sie begleiten die Frühjahrsdiät oder sollen das Immunsystem stärken: Viele Menschen greifen aus verschiedenen Gründen zu Vitaminpräparaten oder nehmen Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Deren Wirksamkeit hängt hauptsächlich von der korrekten Einnahme und Dosierung ab. Aber auch die Lagerung von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln kann die Wirkung beeinflussen. Darauf weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg jetzt hin.

Wie Arzneimittel auch reagieren diese Präparate empfindlich auf Feuchtigkeit. Darum sollten die Packungen nicht im Bad oder in der Küche aufbewahrt werden, so Christoph Gulde. Der Vizepräsident des Landesapothekerverbandes erklärt weiter: „Allein die Luftfeuchtigkeit beim Kochen oder beim Baden und Duschen kann bei Vitaminen dazu führen, dass chemische Prozesse in Gang kommen. Dadurch wird die Struktur der Vitamine verändert oder gar zerstört.“ Die gewünschte und erhoffte Wirkung ist dann in Frage gestellt.

Arzneimittel und die Hausapotheke werden am besten im Schlafzimmer in einem Schrank aufbewahrt. Dort sei es trocken, dunkel und auch eher kühl, so Apotheker Gulde. Denn neben Feuchtigkeit können auch zu hohe oder zu niedrige Temperaturen Wirkstoffe beeinträchtigen. „Wer seine Vitamin C-Kapseln beispielsweise eine Woche im feuchten Badezimmer aufbewahrt, kann die Einnahme auch sein lassen, denn die Wirkung ist in dieser Zeit fast vollständig verfliegen. Auch einige Präparate mit B-Vitaminen reagieren ähnlich empfindlich.“

# PRESSEINFORMATION



## Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch ein [Video](#) und eine [Audio-News-Meldung](#) an. Sie sind auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

## Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)

