

Vitamine mögen keine Feuchtigkeit

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel richtig aufbewahren

Mainz, 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 Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV 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 Petra Engel-Djabarian. Der Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV 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 Apothekerin Engel-Djabarian. 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



Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV

Frank Eickmann, Pressesprecher

Terrassenstr. 18

55116 Mainz

Tel.: 06131/2049116

E-Mail: presse@lav-rp.de

web: www.lav-rp.de

