

Nährstoffversorgung bei Frauen: Diese Hürden gibt es

Neue Folge des PAZ-Gesundheits-Podcasts „Gesund gehört“ ist online

Peine. Jedes Kind kostet die Mutter einen Zahn – so lautet ein altes Sprichwort. Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, ausreichend Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. In der neuen Folge des Videopodcasts „Gesund gehört“ der Peiner Allgemeinen Zeitung (PAZ) wird erläutert, worauf besonders geachtet werden sollte. Dabei geht es nicht nur um die Zeit der Schwangerschaft, sondern um alle Lebensphasen von Frauen.

Gesprächspartnerin von Arlett Düker, Inhaberin der Peiner Südstadt-Apotheke, ist dieses Mal Ernährungswissenschaftlerin Carina Blasi.

Für werdende Mütter sei vor allem das Thema Folsäureversorgung wichtig, betont Blasi. Hier sollte idealerweise schon mehrere Wochen vor Empfängnis auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden. „Folsäure ist wichtig für unsere Zellteilung, ohne Zellteilung kann



In der brandneuen Folge ist dieses Mal die Ernährungswissenschaftlerin Carina Blasi die Gesprächspartnerin von Arlett Düker in der Peiner Südstadt-Apotheke. Die beiden diskutieren unter anderem, wann es sinnvoll sein kann, während der Einnahmezeit von Arzneimitteln zusätzlich Mikronährstoffe zu sich zu nehmen.

kein gesundes Kind heranwachsen.“ Ein weiterer wichtiger Punkt, nicht nur während der

Schwangerschaft, sei die ausreichende Versorgung mit Jod. „Insbesondere Frauen kommen

da zu kurz“, sagt Blasi. Hier sei es wichtig, regelmäßige frischen Seefisch zu verzehren

und Jodsalz zu verwenden. Eine Möglichkeit böten auch Nahrungsergänzungsmittel. Wichtig dabei: Nicht zu hoch dosieren und sich an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung halten.

Welche Mikronährstoffe und Vitamine in welcher Lebensphase darüber hinaus wichtig sind, darum geht es in der neuen Folge von „Gesund gehört“. Sie ist ab sofort online abrufbar unter www.paz-online.de/gesundgehört. Dort ist auch das Archiv mit allen bisherigen Podcast-Ausgaben zu finden.

Der QR-Code führt direkt zur neuen Folge.



Direkt zur neuen Folge: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

FOTO: PAZ-ONLINE

BUSREISEN

KURREISE SWINEMÜNDE ab € 539,- Hotel Drei Inseln

ab 8 Tage | • Busfrühstück am Anreisetag • 7x Ü/VP im 3* Drei Inseln in Swinemünde • Therapieplanaufstellung • 2x Kuranwendungen pro Werktag (Mo.-Fr.) • Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Whirlpool & Fitnessraum • Deutschsprachige Gästebetreuung
02.11.-09.11.24 | 09.11.-16.11.24

KURREISE BAD POLZIN ab € 499,- 10 Tage

| • 9x Ü/VP 3* Marta Bad Polzin • Kurpaket (Eingangskonsultation, 2x Kuranwendungen p. Werktag) • Sauna & Fitnessraum • Deutschspr. Gästebetreuung
10.01. - 19.01.25

KURREISE SWINEMÜNDE ab € 599,- Hotel Hamilton

8 Tage | • 7x Ü/HP im 4* Superior Hamilton Swinemünde • Begrüßungsgetränk • Kur-Eingangsgespräch & Therapieplanaufstellung • 2x Kuranwendungen p. Werktag Mo.-Fr. • 1x Tanzabend • Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Whirlpool • Deutschspr. Gästebetreuung
18.01.-25.01.25 € 629,-
€ 30,- pro Person sparen bei Buchung bis zum 30.11.24

SAISONERÖFFNUNGS-GALA ab € 239,- Maritim Hotel Bad Salzuflen

2 Tage | 1x ÜF im 4* Maritim Hotel Bad Salzuflen • Galafeier mit Sektempfang, Buffet, Live-Musik, Showact & Reisetombola • Betreuung vor Ort durch das Ulli-Team • Ausflug Teutoburger Wald
22.02.-23.02.25 € 249,-
€ 10,- pro Person sparen bei Buchung bis zum 31.12.24

SCHWERIN & WISMAR ab € 159,- 2 Tage

| • 1x ÜF im 3* Boulevard Hotel Altstadt Schwerin • Aufenthalt Schwerin & Wismar
11.12. - 12.12.24
18.12. - 19.12.24

ONLINE
BUCHEN

WWW.ULLI-REISEN.DE

Mo.-Fr. 08.30-17.00 Uhr



0531-32 13 69

Ulli-Reisen seit 1964 in Braunschweig

SWINEMÜNDER ADVENT ab € 529,-

6 Tage | • Nur West Baltic Resort Swinemünde: 5x Ü/HP, Wellnesspaket (je 15 Min. 1x Teilmassage & 1x Medy-Jet Massage, 1x Gesichtsmassage/-Hals-, Dekolleté-Massage 20 Min.) • Nur Hamilton Swinemünde: 5x Frühstücks-, 4x Mittags- & 5x Abendbuffet, Wasser, Saft, Tee zu Mahlzeiten, 2x Kuranwendungen p. Werktag Mo.-Fr. **30.11. - 05.12.24 West Baltic Resort € 529,- | Hamilton € 549,-**

ROSTOCK ab € 159,-

2 Tage | • 1x ÜF 4* Vienna House Sonne Rostock Zentrum • Karls Rövershagen **02.12. - 03.12.24 | 08.12. - 09.12.24**

LÜBECK ab € 159,-

2 Tage | • 1x ÜF 4* Hotel Holiday Inn Lübeck • Aufenthalt Lübeck **12.12. - 13.12.24 | 21.12. - 22.12.24**

CHEMNITZ & SEIFFEN ab € 139,-

2 Tage | • 1x ÜF 4* Seaside Residenz Hotel Chemnitz • Aufenthalt Chemnitz • Eintritt Nussknackermuseum Neuhausen • Aufenthalt Seiffen **03.12. - 04.12.24 | 14.12. - 15.12.24**

ADVENTSKREUZFAHRT ab € 419,- ab/bis Stralsund - Greifswald - Rügen - Wolgast

5 Tage | • Hin-/Rücktransfer • Gepäckbeförderungen in/aus Kabine • Bord-Reiseleitung • 5-tägige Flusskreuzfahrt lt. Programm • 4x Ü in gebuchter Kabinenkategorie der MS Junker Jörg • Vollpension • Live-Musik • Hafensteuern • Aufenthalt Rostock **04.12. - 08.12.24**

AMSTERDAM ab € 299,-

3 Tage | • 2x ÜF 3* Holiday Inn Arena Towers Amsterdam • Grachtenfahrt zum Amsterdamer Licht-Festival **03.12. - 05.12.24**

BODENSEE & ALLGÄU ab € 699,- Alpenpanorama zu Weihnachten

5 Tage | • 4x Ü/HP im 3* S Ringhotel Mohren Ochsenhausen • 1x Weihnachtliches Kaffeetrinken mit Besuch des Weihnachtsmanes • Kl. Weihnachtspräsent • Ausflug Bodensee • Ausflug Allgäu **22.12. - 26.12.24**

RHEIN - MOSEL - LAHN ab € 419,- Weihnachtsmarkt der Nationen Rüdesheim

4 Tage | • 3x Ü/HP bestmögliche Hotel in Boppard • alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten • 1 Flasche Wasser p. Zimmer bei Anreise • Aufenthalt Koblenz • Aufenthalt Cochem an der Mosel • Eintritt Mosel-Weihnachts-Markt in Traben Trarbach • Rhein-Schiffahrt Kamp-Bornhofen - Rüdesheim - Kamp-Bornhofen • Aufenthalt Marburg an der Lahn **28.11. - 01.12.24**

ERZGEBIRGE & SÄCHSISCHE SCHWEIZ ab € 429,-

4 Tage | • 1x Begrüßungsglühwein • 3x Ü/HP 3* Superior Ahorn Wald-hotel Altenberg • Ausflug Sächsische Schweiz mit Pirna, Bastei & Eintritt Weihnachtsmarkt Festung Königstein • Ausflug Erzgebirge inkl. Eintritt Nussknackermuseum Neuhausen & Seiffen • 1x Mini-Christstollen bei Abreise als Präsent • Aufenthalt Dresden **29.11. - 02.12.24**

OSTFRIESLAND ab € 359,-

3 Tage | • 2x Ü/HP 3* Hotel Schützenhof in Jever • 1x Glühwein • Aufenthalt „Weihnachten am Meer“ Wilhelmshaven • Ausflug Aurich & Carolinensiel mit Weihnachtsmarkt im Hist. Museumshafen • Aufenthalt Lambertmarkt Oldenburg **29.11. - 01.12.24**

BAUTZEN & GÖRLITZ € 159,-

2 Tage | • 1x ÜF 4* Best Western Plus Hotel Bautzen • Aufenthalt Schlesi-scher Christkindmarkt zu Görlitz • Stadtführung Bautzen • Aufenthalt Bautzener Wenzelsmarkt **01.12. - 02.12.24 | 10.12. - 11.12.24**

LEIPZIG ab € 149,-

2 Tage | • 1x ÜF 4* The Westin Leipzig • Aufenthalt Leipzig **08.12. - 09.12.24 | 14.12. - 15.12.24**

DRESDEN ab € 129,-

2 Tage | • 1x ÜF in Dresden **3* ibis Zentrum ab € 129,-:**
01.- 02.12.24 | 08.- 09.12.24 | 15.- 16.12.24
First Class Pullman € 149,-:
01.12. - 02.12.24 | 08.12. - 09.12.24

ZUSTIEG IN PEINE

Braunschweiger
Straße,
31226 Peine
(Hinter dem Hbf)

Reiseveranstalter:
Ulli-Reisen, Inh. Ullrich Just e.K.
Hinter dem Turm 35, 38114 Braunschweig
Preise p.P. im DZ/in DK inkl. Fahrt im Komfortreisebus