

Raus mit euch

Finnische Forscher haben herausgefunden, daß nicht nur Vitamin C gegen Atemwegsinfektionen jeglicher Art hilft. Genauso wichtig ist Vitamin D, das der Körper unter UV-Strahlung selbst produziert. Wer davon zu wenig hat, sei etwa doppelt so oft erkältet, berichtet die Novemberausgabe von Men's Health. Ausgedehnte Spaziergänge sind demnach genauso wichtig wie heiße Zitronen.

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/114893.raus-mit-euch.html>