

Erntedank, Dankbarkeit für Gesundheit und Natur

Im Herbst, wenn die Felder abgeerntet sind und die Früchte des Sommers auf den Märkten liegen, feiern wir traditionell das Erntedankfest. Es ist ein schöner Anlass, innezuhalten und sich bewusst zu machen, wie sehr wir von der Natur profitieren. Äpfel, Kürbisse, Nüsse oder Trauben versorgen uns mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, die unser Immunsystem in der kühleren Jahreszeit stärken.

Gerade jetzt lohnt es sich, saisonale Lebensmittel gezielt in den Speiseplan einzubauen. Kürbis liefert Beta-Carotin, das unser Körper in Vitamin A umwandeln kann – wichtig für Augen und Haut. Äpfel enthalten reichlich Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Abwehrkräfte unterstützen. Nüsse liefern gesunde Fette und Eiweiß, während Trauben reich an Antioxidantien sind.

Doch Erntedank erinnert nicht nur an die Fülle, sondern auch an die Dankbarkeit. Dankbar zu sein, wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus: Stress reduziert sich, die Stimmung hebt sich und sogar das Herz-Kreislauf-System profitiert. Ein täglicher



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

„Dankbarkeitsmoment“ egal ob für ein gutes Essen, eine helfende Hand oder die eigene Gesundheit kann so viel bewirken wie ein kleiner Vitaminkick für die Seele.

Vielleicht möchten Sie das Fest nutzen, um bewusst auf Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden zu achten. Ihre Apotheke unterstützt Sie dabei gerne sei es mit Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln, Tipps für die Stärkung des Immunsystems oder Angeboten für die ganze Familie.

So verbindet Erntedank Tradition mit moderner Gesundheitsvorsorge und schenkt uns Grund genug, dankbar auf das zu schauen, was wir haben.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**