

# LEHNER<sup>+</sup>

**PORTOFREIE LIEFERUNG\***  
**AUF ÜBER 4000 ARTIKEL**  
 Mit Vorteilscode INB025653  
 Gültig bis 31.07.2016

## Smoothie Maker mit 3 Trinkbechern!

nur **39.95**  
 statt 69.–  
 29.– gespart!



Ideal zum Mixen von Shakes. Kompaktes Design für platzsparende Aufbewahrung. Inkl. 3 x 0.5 Liter Trinkbecher in Rot, Blau und Grün (spülmaschinenfest). 250 Watt.  
 Art. 53 881 02 Trisa Smoothie Maker nur 39.95

## Für einen einmalig schmackhaften Genuss!

nur **49.95**  
 statt 69.95  
 20.– gespart!



Für bis zu fünf herzförmige Waffeln. Antihafbeschichtete Heizplatten für einfache Reinigung. Stufenlose Temperaturregelung und Bereitschaftsanzeige. Masse H x B x T ca. 8 x 19 x 26 cm. 1000 Watt.  
 Art. 53 830 69 Trisa Waffeleisen Waffle Pleasure nur 49.95

## Der Beutellose ohne Saugkraftverlust!

nur **99.95**  
 statt 249.–  
 149.– gespart!



HEPA-Filter für hygienische und staubfreie Luft, optimal für Allergiker! Filtration 99.9%. Einfachste Entleerung des Staubbehälters durch Knopfdruck. Weichlaufräder zur Schonung der Bodenbeläge. Energieklasse A, 5 Jahre Garantie. 700 Watt.  
 Art. 58 081 05 Trisa Staubsauger True Cyclone nur 99.95

## Für den präzisen Haar- und Bartschnitt!

nur **59.95**  
 statt 79.–  
 19.– gespart!



Abnehmbarer, titanbeschichteter Klingenkopf. Fünf Aufsätze von 4–30 mm. Edles Design. Inkl. Lademuße. Akku- oder Netzbetrieb. 100–240 Volt.  
 Art. 58 054 15 Trisa Haarschneider Power-Cut nur 59.95

## Rasche und gleichmässige Hitzeverteilung!

nur **199.–**  
 statt 349.–  
 150.– gespart!



Stufenlose Temperaturregulierung und eingebauter Thermometer. Mit Fahrgestell und zwei grossen Ablageflächen. Leicht zusammenklappbar. Grillfläche: 33 x 44 cm. B x T x H: 137 x 43 x 95 cm. 2400 Watt.  
 Art. 51 285 15 Trisa BBQ-Elektrogrill nur 199.–

## Geniessen Sie den Sommer!

nur **59.95**  
 statt 79.95  
 20.– gespart!



Gefrorene Früchte ganz einfach zu Sorbet zubereiten. Mit einer Füllung können Sie bis zu 400 Gramm Eis in einer Minute zubereiten. Inkl. zwei Formen für Eis am Stiel und Anleitung mit leckeren Rezepten. Masse B x T x H ca. 22 x 17 x 26 cm.  
 Art. 53 699 46 Trisa Fruit Sorbet nur 59.95

lechner-versand.ch

0848 840 600

Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee

## BESTELLCOUPON

Coupon ausfüllen und einsenden an:  
 Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee

Ihr Vorteilscode für portofreie Lieferung\*: INB025653



Artikel-Nummer	Menge	Einzelpreis

Name \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

\*Gültig bis 31.07.2016. Einzulösen online auf lechner-versand.ch, telefonisch unter 0848 840 600 oder in allen Lehner-Direktverkaufsstellen. Pro Person und Bestellung nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung und Kombination mit weiteren Aktionen/Gutscheinen. Kommerzielle Weitergabe sowie gewerbliche Nutzung ist untersagt und wird zivil- und wettbewerbsrechtlich verfolgt. Alle Preisangaben in CHF.

BESUCHEN SIE AUCH UNSERE DIREKTVERKAUFSSTELLEN! SCHENKON LU • HÄGENDORF SO • WIL SG • GRANGES-PACCOT FR • MÜNSINGEN BE • SPIEZ BE



**6 Vitamine**  
 auf die man nicht  
 verzichten sollte

**Vitaminsdrink**  
 einfach selber mixen

**Vitamine**  
 Lebenselixir für Körper und Geist

# Fit und vital durchstarten

Knackiges Gemüse, saftiges Obst, frischer Fisch – überall stecken lebensnotwendige Vitamine drin. Doch erst durch eine vielseitige Ernährung können wir alle Bedürfnisse abdecken.

Vitamine sind wesentliche Bausteine des Lebens, denn sie unterstützen verschiedene Prozesse in unserem Stoffwechsel. Für uns ist es lebenswichtig, sie in ausreichender Menge über die Nahrung aufzunehmen. Aufgepasst: Hitze, Licht oder Sauerstoff können die sensiblen Vitalstoffe zerstören. Es ist daher sinnvoll, frische Zutaten schonend zuzubereiten. Es wird übrigens zwischen wasser- und fettlöslichen Verbindungen unterschieden. Die wasserlöslichen Vitamine B und C werden im Körper kaum gespeichert – eine versehentliche Aufnahme hoher Mengen ist in der Regel nicht so dramatisch. Dahingegen können sich die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K mehr oder weniger gut in unserem Fettgewebe ansammeln – in Mangelzeiten kann der Körper dann auf diese Depots zurückgreifen. Manchmal kann es durchaus sinnvoll sein, unsere Vitaminbilanz mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln gezielt aufzupeppen. Zum Beispiel bei Krankheit, einseitiger Ernährung oder erhöhtem Vitaminbedarf in der Schwangerschaft.

## Vitamin A

**Vitamin A ist das klassische Augenvitamin.** Doch wussten Sie, dass es auch die Spermienzahl beim Mann fördert? Des Weiteren schützt es unsere Haut und Schleimhäute. Wir finden es nur in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Milch und Eiern. Die Vorstufe Betacarotin steckt dahingegen oft in buntem Gemüse – orangefarbige Rüebli sind ein Beispiel.



## Vitamine B

Ursprünglich war geplant, die Vitamine in der Reihenfolge ihrer Entdeckung alphabetisch zu benennen. Doch die B-Vitamine tanzten aus der Reihe! Die systematische Namenstaupe war bereits fortgeschritten, als weitere B-Vitamine gefunden wurden. Also wurde durchnummeriert: Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Oder man vergab eigene Namen wie bei der Folsäure. **Die verschiedenen B-Vitamine sorgen für starke Nerven, vitales Blut und eine schöne Haut.** Eine Hauptquelle sind Fleischprodukte – Vegetarier müssen darauf achten, dass sie nicht unterversorgt sind.



## Vitamin C

Meerschweinchen, Fledermäuse und der Mensch gehören zu den wenigen, die kein Vitamin C selbst herstellen können. Besonders Seefahrer litten früher an der Vitamin-C-Mangelkrankheit namens Skorbut. Denn Gemüse und Obst waren auf ausgedehnten Überfahrten nicht lange haltbar. **Vitamin C stärkt unser Bindegewebe und lässt Wunden besser heilen. Und selbstverständlich kräftigt es das Immunsystem – so haben Bakterien und Viren keine Chance!**



## Vitamin D

**Das Sonnenvitamin D ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst bilden kann** – doch dafür braucht die Haut ausreichend UV-B-Licht. Besonders im Winter tut uns eine zusätzliche Zufuhr über die Nahrung gut. Früher erhielten Kinder deshalb den übel-schmeckenden Lebertran. Denn wir brauchen Vitamin D vor allem für ein gesundes Knochenwachstum und ein sonniges Gemüt.



## Vitamin E

**Vitamin E schützt die Zellen vor aggressiven, freien Radikalen.** Hautalterung und Gewebeschäden werden so vermieden. Ausserdem ist es entzündungshemmend und hält unser Blut fliessfähig. Insbesondere verschiedene Pflanzenöle enthalten es in hohen Mengen.



## Vitamin K

Manch grünes Gemüse strotzt vor Vitamin K – Spinat, Brokkoli und Grünkohl sind gute Lieferanten. **Die wichtigste Aufgabe von Vitamin K ist die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren.** Dies verhindert, dass wir bei einer Verletzung verbluten. Darüber hinaus fördert es gesunde Knochen.



## Vitamindrink – schnell gemixt

### Zutaten

- 2 grosse Rüebli
- 2 Äpfel
- 1 reife Nektarine oder 1/2 Banane
- Saft von 1/2 Limette
- 2 EL Sanddornsaft
- 1 EL Honig



### Zubereitung

1. Rüebli waschen, schälen und zusammen mit den Äpfeln klein schneiden und im Entsafter entsaften.
2. Nektarine oder Banane in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Rüebli-Apfel-, Sanddorn-, Limettensaft und Honig in den Mixer geben.

### Eigenschaften

Reich an Vitamin B, C und E, Carotinoiden, Magnesium und sekundären Pflanzenstoffen.



**MEDICAL TRIBUNE public**  
Das Gesundheitsmagazin

Jetzt Probeausgabe bestellen:

abo@mt-public.ch  
www.mt-public.ch/abonnement  
T 058 958 96 96