

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: GENAU HINSCHAUEN!



Manch ein Hersteller oder Verkäufer erweckt mit seiner blumigen Werbung den Eindruck, dass Vitaminpräparate & Co. gezielt Gesundheitsbeschwerden lindern können. Doch Nahrungsergänzungsmittel sind eigentlich dazu gedacht, Substanzen wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auszugleichen, die uns in bestimmten Lebensphasen in ausreichender Menge fehlen. Das kann zum Beispiel in körperlich oder seelisch besonders stressigen Zeiten der Fall sein, während einer Schwangerschaft, bei Hochleistungssportlern, im Fall von Anämien (Blutarmut), bei hohem Nikotin- oder Alkoholkonsum sowie bei streng veganer Ernährung. Viele Naturheilkundler sehen auch in der modernen Landwirtschaft mit ihren ausgelagerten und überdüngten Böden eine der Ursachen für eine unzureichende Vitalstoffversorgung. Um einen etwaigen Mangel festzustellen, ist ein umfangreiches, leider nicht ganz kostengünstiges Blutbild – am besten bei einem erfahrenen Orthomolekular-Mediziner – empfehlenswert. Erst anschließend sollten bei Bedarf und in Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten ergänzende Präparate eingenommen werden. Dabei sollten Sie unbedingt die empfohlenen Dosierungen einhalten. Dies ist vor allem in puncto fettlösliche Vitamine entscheidend (A, D, E und K). Denn während die meisten wasserlöslichen Vitamine bei zu hoher Zufuhr mit dem Urin ausgeschieden werden, reichern sich die fettlöslichen im Körper an und können zu unerwünschten, teils gefährlichen Nebenwirkungen führen. Vor allem bei Säften sollten Sie aufpassen: Viele der hier beworbenen Vitamine und Mineralstoffe werden künstlich zugesetzt und überschreiten so die Bedarfsempfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** (www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte). In der Orthomolekularmedizin können die empfohlenen Referenzwerte zwar deutlich höher liegen, doch hier ist die regelmäßige Überwachung der Blutwerte unverzichtbarer Bestandteil der Therapie.

Im Fall von Vitaminpräparaten ist außerdem die Bioverfügbarkeit eines Stoffes wichtig. Da der Mensch seit Jahrtausenden an Mikronährstoffe aus natürlichen Quellen gewöhnt ist und bei synthetischen Mitteln Abweichungen in der molekularen Struktur bestehen, ist Nahrungsergänzungsmitteln aus natürlichen Quellen, die im Kaltherstellungsverfahren produziert worden sind, der Vorzug zu geben. Achten Sie auch auf etwaige chemische Zusatzstoffe, diese sollten Sie vermeiden!

Um tatsächlich ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zu erhalten, sollten Sie Ihre Vitaminpräparate am besten von einem langjährig erfahrenen Hersteller (z. B. Klösterl-Apotheke, München) im Reformhaus, in gut sortierten Bio-Läden, Drogerien oder Apotheken vor Ort beziehen.

Jürgen Möller (Heilpraktiker)

