

Darum sind die meisten Nahrungsergänzungsmittel reine Zeit- und Geldverschwendung



Glauben wir der Nahrungsergänzungsmittel-Industrie, sind die kleinen Pillen und Tropfen eine echte Bereicherung für unser Leben. Sich binnen kürzester Zeit mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen zu können, klingt tatsächlich gut. Das dürfte der Grund dafür sein, dass immer mehr Menschen in Deutschland täglich Ergänzungsmittel zu sich nehmen.

Hinter der Fassade wird eines allerdings schnell klar: sinnvoll und notwendig sind sie nur in den seltensten Fällen. Die fünf folgenden Punkte zeigen Dir, warum.

1. Du brauchst keine Ergänzungsmittel

Wer Nahrungsergänzungsmittel nimmt, geht oftmals einer Milchmädchenrechnung auf den Leim. Das ist vergleichbar mit den Menschen, die im Fast Food Restaurant einen XL-Burger mit zuckerfreiem Softdrink bestellen. Weder kann der zuckerfreie Softdrink das Menü „figurfreundlicher“ gestalten, noch machen Ergänzungsmittel einen eher dürftigen Speiseplan

gesünder.

Achtest Du auf eine ausgewogene Ernährung und kennst Du die wichtigsten Nährstofflieferanten für Vitamine und Mineralstoffe, sind Nahrungsergänzungsmittel für gewöhnlich nicht nötig. Einige Ausnahmen bestätigen diese Regel, denn manchmal sind zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe tatsächlich wichtig. Dann haben sie jedoch lediglich eine ergänzende Wirkung. Das ist beispielsweise bei

- veganer Ernährung und Vitamin B12,
- Schwangerschaft oder Kinderwunsch und Folsäure,
- Osteoporose und Vitamin D sowie Calcium
- und Vitamin K für Neugeborene

der Fall. Bist Du Dir unsicher, ob Du ein bestimmtes Präparat zu Dir nehmen solltest, frage am besten Deinen behandelnden Arzt.

2. Manche Ergänzungsmittel können Vergiftungen auslösen

„Mehr“ ist auch bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht gleich „besser“. Pillen und Tropfen, die weit über 100 Prozent des Tagesbedarfes bestimmter Vitalstoffe decken, solltest Du stets mit größter Vorsicht betrachten. So ist der tatsächliche Nutzen hoher Dosierungen bislang in noch keiner wissenschaftlichen Studie nachgewiesen worden.

Ganz im Gegenteil: manche Vitalstoffe wie fettlösliche Vitamine, Vitamin C oder Eisen können Dir in hohen Dosen sogar schaden. Magenprobleme, Durchfall und Schlimmeres sind dann die mögliche Folge. Wenn Du Medikamente nimmst, kann sogar ein geringer dosiertes Nahrungsergänzungsmittel schon zu viel des Guten sein. Bleibe daher stets vorsichtig und setze Ergänzungsmittel – wenn überhaupt – so ein, dass die geltenden Empfehlungen für Tagesdosen nicht überschritten werden.

3. Nahrungsergänzung beugt Erkrankungen nicht vor

Beim Lesen so manch vollmundiger Versprechen auf den Verpackungen von Ergänzungsmitteln denken viele Menschen, sie könnten sich durch die Aufnahme dieser Mittel vor Krankheiten schützen oder ihrer Gesundheit besonders effektiv unter die Arme greifen. Das allerdings ist nicht mehr als Marketing und Hersteller müssen sich genau an die Verordnungen zu sogenannten „Health Claims“ halten.

Häufig zu finden sind Begriffe und Wortkombinationen wie „kann unterstützen“, „hilft bei“ oder „ist beteiligt an“. Das heißt allerdings nur, dass ein enthaltener Inhaltsstoff positiven Nutzen haben kann – und nicht, dass das Mittel per se die Gesundheit tatsächlich fördert.

4. Über manche Inhaltsstoffe wird geschwiegen

Bei jedem Nahrungsergänzungsmittel, das Du nimmst, solltest Du Dich fragen: „Welchen Nutzen hat dieses Mittel für mich und warum nehme ich es? Gibt es echte Beweise und wissenschaftliche Studien darüber, dass mir diese Ergänzung tatsächlich etwas bringt?“ Und kommst Du dann letztlich zu einer positiven Antwort, frage Dich außerdem: „Wie kann ich sicher sein, dass in diesem Mittel wirklich nur das drin ist, was drauf steht?“ Genau hier beginnt meist die Unsicherheit.

Gelegentlich verstecken Hersteller die genauen Inhaltsstoffe und Zutaten nämlich hinter Begriffen wie „Geheimrezeptur“ oder „unsere bewährte Nährstoff-Kombination“. Das verrät jedoch nicht viel über die Stoffe, die tatsächlich enthalten sind. Manchmal finden sich in Ergänzungsmitteln sogar Inhaltsstoffe, die eigentlich verschreibungspflichtig sein müssten. Auf der anderen Seite gibt es wiederum Präparate, deren Zusammensetzung nicht einen Stoff enthält, der nützlich für Deinen Körper ist.

5. „Natürlich“ ist nur ein Wort

Es gibt keine genauen Regelungen, ab wann ein Nahrungsergänzungsmittel als „natürlich“ bezeichnet werden darf. So kann es durchaus passieren, dass eine Pille aus dem Labor ohne naturverbundene Inhaltsstoffe mit diesem Adjektiv versehen wird.



Jedes Produkt, das von Herstellern mit verlockenden Begriffen angepriesen wird, muss nicht zwingend großartigen Nutzen mit sich bringen. Auch der Proteinshake nach dem Training ist kein Garant für wachsende Muskeln, selbst wenn auf der Verpackung Versprechungen gemacht werden. Willst Du Dich wirklich auf natürliche und effektive Weise mit Nährstoffen versorgen und Deinem Körper Gutes tun, wirst Du letztlich nicht um einen ausgewogenen Ernährungsplan sowie einen gesunden Lebensstil herumkommen.



Zertifiziertes
Fitnessstudio
DIN 33961
Zertifiziertes
Fitnessstudio
für Diabetiker



www.tuv.com
ID 7411205500