



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## Nahrungsergänzungsmittel

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung versorgt leider nicht alle Menschen mit ausreichend Vitaminen, Mikronährstoffen, Antioxidantien und Mineralien.

Kranke, gestresste, alte, jugendliche Menschen im Wachstum, Schwangere, sportlich aktive Menschen haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen, der durch unsere übliche Ernährung nicht immer gedeckt werden kann.

Andere Menschen benötigen Medikamente, bevorzugen eine bestimmte Ernährungsform oder haben Unverträglichkeiten bzw. Allergien, die ebenfalls zu Nährstoffmängeln führen können.

Außerdem enthält auch eine ausgewogene Ernährung häufig nicht alle Nährstoffe (z.B. Vitamin D, Jod, Folsäure, Selen, Zink).

Eine langfristige, auch unbemerkte Unterversorgung mit Nährstoffen birgt auf jeden Fall hohe gesundheitliche Risiken.

Vor einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte aber zumindest einmal eine Untersuchung auf entsprechende Mangel-Symptome und mangelnde Nährstoffe stattgefunden haben.

### **Beispiele für häufige Nährstoffmängel bei:**

**Senioren:** Vitamin B12, B6 und Folsäure, Vitamin D, Vitamin E, Zink, Selen, Vitamin B1, Jod

**Raucher:** Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin, Selen

**Patienten mit Störungen im Magen-Darm-Bereich** (schlechte Nährstoffaufnahme): Vitamin B12, B6, Folsäure, fettlösliche Vitamine A, D, E, K, Zink

**Einnahme von Medikamenten** (z. B. Antibiotika, Schmerzmittel, Anti-Baby-Pille): sehr unterschiedliche Mangelerscheinungen, die mit einer Laboruntersuchung untersucht werden sollten

### **Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:**

Für eine zumindest minimale Abdeckung der wesentlichsten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ist grundsätzlich ein **Multi-Präparat** meistens sinnvoll.

Bei verschiedenen Problemen (z.B. Gelenkbeschwerden und Gewichtsprobleme) können auch **2 Multipräparate** kombiniert werden, wobei auf Überdosierungen (v.a. z.B. bei den fettlöslichen Vitaminen A, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K) zu achten ist.

Ergänzt wird dieses Multi-Präparat mit **speziellen Mikronährstoff-Präparaten**, die besonders stark für die jeweilige Situation benötigt werden bzw. in einem Labortest als fehlend aufgefallen sind.

Zusätzlich können noch Spezialpräparate (z.B. **Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren** oder **Probiotika und Präbiotika**) bei besonderen Fragestellungen (z.B. entzündliche Problematik, Darmprobleme) zum Einsatz kommen.

Schliesslich sollte man noch die sogenannten **Einnahmehinweise** beachten, wann im Tagesverlauf die Präparate für eine optimale Aufnahme und Wirkung am besten eingenommen werden sollten und wie lange die Einnahme für die einzelnen Wirkstoffe bei den entsprechenden Problemen sinnvoll ist.

Manchmal sind deshalb **Laborkontrollen von einzelnen Mikronährstoffen** bzw. **Stuhlproben** oder **Speichel- und Urinproben** sinnvoll.

Seitenanfang

---

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023