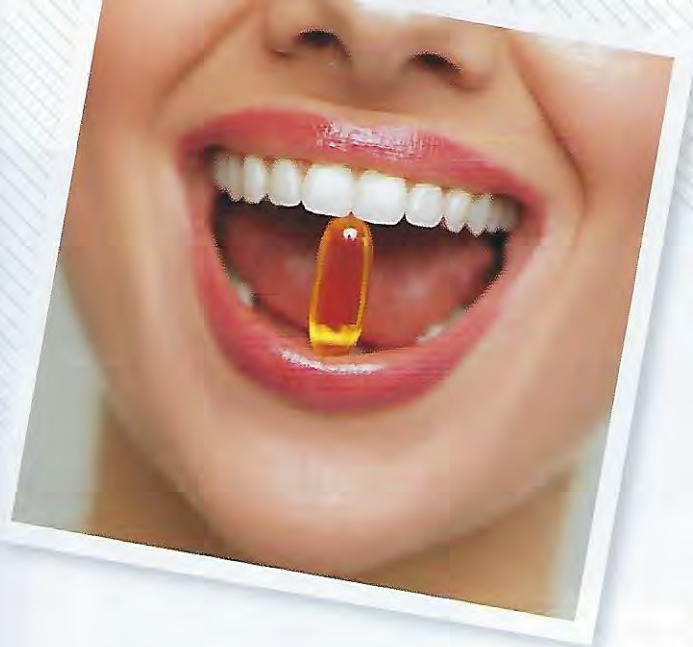


Voller
POWER



Eine für schöne Haare, eine für pralle Haut, eine für mehr Energie ... Können Nahrungsergänzungsmittel – ob Tabletten oder Kapseln – für diese Wünsche tatsächlich die Lösung sein?



Schon gewusst?

Die Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln steigt laut Lebensmittelverband. Beliebte Klassiker sind Vitamine und Mineralstoffe, allen voran das Powervitamin C sowie Magnesium



Es könnte so einfach sein. Eine Tablette für mehr Feuchtigkeit in der Haut, eine Kapsel für kräftige, seidig glänzende Haare dazu. Und obendrauf ein Pulver für innere Ruhe und Entspannung. Oder doch lieber das Konzentrat für mehr Power und positive Energie? In den Drogeriemärkten sind die Regale voll mit verheißungsvollen Schachteln, deren Inhalte genau das versprechen. Insgesamt wurden 2018 in Deutschland 225 Millionen Packungen Nahrungsergänzungsmittel (NEM) verkauft. Das sind ganze 12 Millionen Packungen mehr als im Jahr zuvor. Und die Nachfrage steigt.

Das Vitaminwunder

Mit dem etwas sperrigen Wort Nahrungsergänzungsmittel – oder neudeutsch: Supplements – werden Lebensmittel bezeichnet, die unsere Ernährung in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen ergänzen sollen. Dabei greifen die Deutschen am häufigsten zu Vitaminen und Mineralstoffen. Die beliebtesten sind, ganz klar, Vitamin C, gefolgt von Vitamin B12, dem Vitamin B-Komplex sowie den Vitaminen A und D. Gern gekauft werden auch Multivitamin-Komplex-Angebote. Hier sind praktischerweise gleich alle wichtigen Vitamine komprimiert enthalten. Bei den Mineralstoffen steht Magnesium weit vorn an der Spitze, gefolgt von Calcium, Kalium und Zink. In der kal-

ten Jahreszeit steigt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch Mittel für den Herz-Kreislauf, Präparate für Gelenke und Muskeln, für die Immunstabilisierung und probiotische Produkte für die Darmgesundheit sind beliebt.

Unter den Supplements tummeln sich auch immer mehr Produkte, die speziell für schönere Haut, Nägel und Haare, Vitalität, Regeneration und Jugendlich-

keit werben. Schließlich wächst auch die Zahl der Anhänger eines gesunden und fitten Lebensstils und eines vitalen Äußeren. Aber auch zur Unterstützung bei starkem Stress oder täglichen herausfordernden Denkleistungen werden NEM angeboten. Im Prinzip gibt es heute für jedes „Wehwechen“ eine Tablette, ein Pulver oder eine Kapsel. Keine Frage, der Verzehr von Obst, Gemüse und Ballaststoffen sollte an ▷

L-Carnitin

Bodyshaping ist angesagt, wenn es wieder wärmer wird und der Sommerurlaub langsam Form annimmt. L-Carnitin ist eine Aminosäureverbindung aus Methionin und Lysin, die bei der Fettverbrennung hilft und dadurch für mehr Energie sorgt. Der Körper bildet L-Carnitin selbst, er ist jedoch zur optimalen Versorgung auf äußere Zufuhr angewiesen. Das heißt vor allem, Fleisch zu essen. Eine Nahrungsergänzung kann deshalb für Veganer sinnvoll sein, aber auch für sportlich Aktive, um schneller Fett zu verbrennen.

MEHR ENERGIE
für die Zellen



erster Stelle stehen, wenn es um eine optimale Versorgung des Körpers geht. Das sieht auch Ernährungsberaterin Julia Zichner so: „Erst wenn es nicht möglich ist, das gesamte Spektrum an Nährstoffen aufzunehmen, kann ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, um Nährstoffdefizite auszugleichen. Die Analyse des Essverhaltens und die Bestimmung aussagekräftiger Parameter im Blut helfen, abzuklären wo ein Mangel ist.“ Die Einnahme eines Multi-Präparates könne beispielsweise bei einer längerfristigen Reduktionsdiät sinnvoll sein, so die Expertin. „Sind einzelne Nährstoffe defizitär, bieten sich gezielte Supplements an. Wer Eisen einnimmt, kombiniert am besten mit Vitamin C. Dagegen sollten Eisen und Zink nicht parallel zugeführt werden. Gleiches gilt für Magnesium und Calcium – getrennt aufgenommen, kommt, zumindest theoretisch, mehr im Blut an.“ Generell gelte: Vorsicht vor (zu) hohen Dosen, denn viel hilft definitiv nicht viel. Wer auf Leistungssteigerung durch Mikronährstoffe setzt, wird diese Wirkung nur dann wahrnehmen, wenn tatsächlich ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vorliegt und mittels NEM ausgeglichen wird, so die Einschätzung von Julia Zichner. Bei den angesagten Beauty Supplements ist vor allem darauf zu achten, dass auf Trenn- und Füllstoffe verzichtet wird. Wie so oft gilt auch hier: Qualität steht vor Quantität. (FH) ■



FÜR TAG UND NACHT

Die Kapseln von Bloom Beauty Essence Day Spa bilden ein Schutzschild mit natürlichen Antioxidantien aus Guava- und Amla-Frucht sowie Mikroalge. Die Nachtkapseln enthalten feuchtigkeitsspendende Essenzen aus Granatapfel und glutenfreien Weizen-Ceramiden. 1-Monats-Paket, 25,95 €. www.bloombeauty.de



Vegan

100 Prozent vegan und inspiriert von der TCM, das ist Ylumi. Kräuter, Vitalpilze, wertvolle Mineralstoffe und essenzielle Vitamine sind die Basis. Die Belly Beauty Kapseln mit Zink helfen bei Problemhaut. 60 Kapseln, 42 €. www.ylumi.de



Beauty Shot Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe ist der Beauty-Superbooster von Oliveda. The Beauty Molecule Hyaluron Hydroxytyrosol heißt er, soll die Zellen schützen und sie zugleich mit Hyaluron füllen. Gut für Haut, Nägel und Haare. 500 ml, 70 €. www.oliveda.com



KURZ NACH GEFRAGT
bei Julia Zichner



Julia Zichner ist Oecotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Fitness-Trainerin. Sie hält Seminare und Workshops. www.fooducation.de

Zink und Vitamin C helfen bei Erkältung

Wann sollte Nahrungsergänzungsmittel am besten eingenommen werden?

Bei der oralen Aufnahme kann der optimale Zeitpunkt je nach Nährstoff und Dosis unterschiedlich ausfallen. Vorm Schlafengehen ist ein guter Zeitpunkt für höhere Einzeldosen, die das Magen-Darm-System stärker belasten können. Andere Präparate sind besser mit oder nach dem Essen einzunehmen, um von Co-Faktoren aus der Nahrung zu profitieren.

Gibt es Wechselwirkungen mit Medikamenten?

Ja, durchaus. Wer dauerhaft auf Medikamente angewiesen ist, sollte die Einnahme mit seinem Arzt abstimmen. Erst recht, wenn

höhere Dosen eingenommen werden.

Tabletten, Kapseln, Pulver oder flüssig: Warum gibt es unterschiedliche Produkte?

Mit Blick auf die Bioverfügbarkeit spielt die chemische Zusammensetzung eine Rolle. Liegen Mineralstoffe in Kombination mit organischen Substanzen vor, sind diese Produkte hochwertiger, allerdings auch teurer.

Welche Supplements nehmen Sie ein?

Eisen in Abstimmung mit meiner Hausärztin. Naht eine Erkältung, nehme ich kurze Zeit die Kombination von Zink und Vitamin C und hin und wieder Vitamin D.