



## Pressemitteilung

# Nahrungsergänzung? Ja, aber richtig!

München, 20. Juli 2023

Würden Sie jeden Tag eine rohe Leber essen, um Ihren Nukleotid-Haushalt zu versorgen? Vermutlich nicht. Nukleotide sind ein Beispiel von vielen für Nährstoffe, die unser Körper benötigt – für die DNA, für die Energiegewinnung oder für das Wachstum.

Unser Körper kann zwar grundsätzlich Nukleotide selbst herstellen, allerdings nur bis zu einer bestimmten Menge. Häufig reicht die Eigenproduktion nicht aus und wir brauchen zusätzliche Nukleotide. Hier kann die Ernährung oder auch Nahrungsergänzungsmittel helfen.

Der Markt für Nahrungsergänzung ist aber vielfältig und unübersichtlich. Man kann nur schwer einschätzen, welche Produkte für einen richtig sind. Denn Konsumenten können Qualitätsunterschiede oft nicht erkennen.

Neben den Versprechungen auf der Packung und dem Preis-Leistungs-Verhältnis ist aber vor allem ein Punkt entscheidend bei der Auswahl des richtigen Produkts: Der Nutzen für den Körper. Und dabei gibt es einen sehr entscheidenden Unterschied zwischen Komplexprodukt und Monopräparat.

### **Was ist nun das Richtige für mich? Das kommt darauf an!**

Ein Monopräparat ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das nur einen einzelnen Wirkstoff enthält und meist hoch dosiert angeboten wird. Typische Beispiele sind Magnesium-Tabletten, Omega-3-Kapseln oder Vitamin-C aus der Drogerie. Hier fehlt dem Menschen oft nur ein spezieller Mikronährstoff und er muss auch nur diesen ergänzen.

Komplexprodukte hingegen enthalten – wie der Name schon sagt – mehr als einen Nährstoff. Die Produkte zielen entweder darauf ab, alle Stoffe einer Gruppe (zum Beispiel alle B-Vitamine) zuzuführen oder Mängel auszugleichen (beispielsweise ernährungs-, sport- oder krankheitsbedingt). Bei Nahrungsergänzung mit mehreren aufeinander abgestimmten Nährstoffen ist der Gehalt der einzelnen Inhaltsstoffe meist etwas niedriger als im Monopräparat.

### **Mehr Inhaltsstoffe haben klare Vorteile**

“Sowohl Mono- als auch Komplexprodukte haben ihre Berechtigung“ erklärt Christian Burghardt, Gründer und CEO von MITOcare und ergänzt: “Um Nahrungsergänzung aber sinnvoll zu verwenden und einen möglichst großen Nutzen aus ihr zu ziehen, stellen Komplexprodukte oftmals die bessere Alternative dar“.

Das lässt sich am besten anhand der Mitochondrien veranschaulichen. Mit jedem Atemzug, jeder Bewegung und jedem Gedanken verbrauchen wir Energie. Allein das Gehirn benötigt im Schnitt 500 Kilokalorien am Tag. Fast jeder biochemische Prozess des Körpers benötigt Energie, um ablaufen zu können. Genau diese Energie liefern uns die Mitochondrien.

Damit sie optimal arbeiten können, benötigen sie viele verschiedene Stoffe, wie die bereits erwähnten Nukleotide oder auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren.

Zur Veranschaulichung stellen Sie sich vor, sie steigen in ein Flugzeug um in den Urlaub zu fliegen. Nur leider ist der Flieger nicht betankt, das Gepäck liegt noch auf dem Rollfeld und der Pilot steht im Stau. Dann wird es erstmal nichts mit Urlaub. Und es bringt auch nichts, wenn das Gepäck schnell noch verladen wird. Pilot und Treibstoff fehlen schließlich immer noch.

Genauso ist es, wenn den Mitochondrien einzelne Komponenten fehlen. Kein Pilot, kein Flug – keine Nährstoffe, keine Energie

Spezielle Nährstoffkombinationen, also Komplexprodukte, sind hier die Lösung. Denn sie sind auf die verschiedenen Bedürfnisse des Körpers, wie zum Beispiel den Mitochondrien abgestimmt.

Woher wir das wissen?

MITOcare engagiert sich seit 10 Jahren in der Forschung und Entwicklung von Mikro- und Makronährstoffen

MITOcare Produkte sind gemeinsam mit Medizinern entwickelt und geeignet für den Alltag, den Sport und ein besseres Leben. Mit einem großen Netzwerk an Ärzten und Therapeuten, einer eigenen Akademie und vielen Partnern, wie der Kölner Liste® für Doping-freie Nahrungsergänzung, dem Olympiastützpunkt Bayern oder den Weltmeistern des Deutschen Hockey-Bundes, gehört MITOcare zu den führenden Anbietern von komplexen, innovativen Nährstoffen.

## Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

So ist der Anspruch von MITOcare, dem Innovationstreiber im Bereich Mikronährstoffe.

Unser breites Angebot an bioaktiven Stoffen und Naturstoffen ist zusammen mit Ärzten entwickelt und wird laufend nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Unsere Produktion erfolgt in der DACH-Region und trägt so zu nachhaltigem Wirtschaften bei. Mit unseren natürlichen, pflanzlichen Kapselhüllen und vor allem mit unseren bioverfügbaren Inhaltsstoffen.

MITOcare wurde 2013 gegründet. Der Firmensitz ist München und das Unternehmen beschäftigt derzeit 47 Mitarbeiter. MITOcare ist Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM).

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen, unserer Philosophie und unseren Produkten finden Sie unter [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de).

## Presse Kontakt

**Hans W. Friede**

Senior Manager PR & Communications

Tel. +49 89 2488163345

[hans.friede@mitocare.de](mailto:hans.friede@mitocare.de)