

ALLES PILLEPALLE?

DAS SCHLUCKEN WIR!
Beachtliche 75 Prozent der Deutschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln – so eine Umfrage von Statista. Vitamine und Mineralien belegen vor Proteinpulver Platz eins und zwei

Unsere Autorin nimmt **täglich zehn verschiedene Nahrungsergänzungsmittel**. Sie fühlt sich super, doch manchmal kommen ihr Zweifel: Sind so viele Tabletten wirklich gesund? Also fragt sie jemanden, der's weiß

TEXT: ANJA DELASTIK


9 Min.
Lesedauer

m

*Mein Leben lang fühlte ich mich fit, war selten krank – bis ich mich vor etwa anderthalb Jahren plötzlich nicht mehr fit fühlte. Ständig brütete ich irgendwas aus, hatte Schlafprobleme, dazu kamen Herzstolpern und Ohrensausen. Doch die Check-ups und Blutuntersuchungen bei diversen Ärzt*innen blieben ergebnislos. Ich sollte weniger arbeiten, mich mehr entspannen, bewegen, gesünder essen. Gesagt, aber damit nicht getan – viele Symptome blieben. Ich begann zu recherchieren und stieß auf immer mehr Artikel und Studien über die Benefits von Nahrungsergänzungsmitteln, kurz NEM, – und war schnell „on fire“: Vitamin C fürs Immunsystem, Magnesium und Omega-3 fürs Herz, Blutnährstoffe mit Vitamin B6, B12, Eisen, Folsäure, Ginkgo gegen das Ohrensausen, Vitalpilze für die Nerven und besseren Schlaf, Zink bei Infekten, Vitamin D für Knochen und Stimmung ... Täglich rein damit!*

*Schon noch einigen Monaten fühlte ich mich besser. Wegen oder trotz der ganzen Pillen? Skeptiker*innen jedenfalls gibt es viele. Sie verweisen auf fehlende Evidenz, Grenzwerte, gefährliche Überdosierungen. Und das gibt mir natürlich zu denken. Doch ich bin keine Medizinerin, daher frage ich einen, der sich auskennt: Dr. med. Alexander Hierl ist Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin und Experte auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin, bei der NEM prophylaktisch und therapeutisch eingesetzt werden. Von ihm lasse ich erneut mein Blut – und meine Pillen – checken.*

Herr Hierl, was sagen Ihnen meine Blutwerte?

Dass Sie gut mit Nährstoffen versorgt sind, an denen es bei anderen meist mangelt: Omega-3, B-Vitamine, Zink, Selen. Letzteres spielt eine wichtige Rolle für Schilddrüse und Immunsystem, unsere Nahrung ist aber eher arm an diesem Spurenelement. Auch Ihr Magnesiumwert ist hoch – wer nichts einnimmt, liegt eher im unteren Bereich.

Wofür brauchen wir Magnesium?

Es ist an der Bildung vieler Enzyme beteiligt.

Erkennen Sie Baustellen?

Ihr Eisenwert ist nicht schlecht, den können Sie aber mit Vitamin C noch verbessern.

Das nehme ich doch morgens als Depottablette ...

Wenn Sie Vitamin C über den Tag hinweg zum Essen einnehmen, kann es die Eisenaufnahme aus der Nahrung verbessern – besonders wichtig für alle, die sich vegan ernähren, da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen wird. Mein Tipp: Vitamin-C-Pulver in einen Streuer geben und den Salat damit „würzen“.

Haben Sie auch Mängel festgestellt?

So wie bei den meisten Menschen, ist Ihr Vitamin-D-Wert schlecht – obwohl Sie es einnehmen. Mit Ihrer Dosis kratzen Sie aber gerade mal an der unteren

Grenze. Wollen Sie optimal versorgt sein, müssen Sie mindestens 4.000 Einheiten ergänzen – auch im Sommer. In Deutschland ist die Sonneneinstrahlung zu gering, damit der Körper ausreichend Vitamin D bildet, aber es ist wichtig für die Knochen, mindert das Osteoporose-Risiko, wirkt auf Muskelkraft, Stimmung, Schlaf, Immunsystem. Das ist leider alles schwer greifbar, darum: Einfach mal ein Jahr lang Vitamin D nehmen, und Sie werden feststellen, dass Sie deutlich seltener grippeartige Infekte haben. Am besten nehmen



DR. MED. ALEXANDER HIERL

Unser Experte ist Internist und Kardiologe mit zwei Praxen in München. Einer seiner Schwerpunkte: orthomolekulare Medizin, deren Ziel es ist, mit einer individuell angepassten Vitalstoff-Dosierung Mängeln und Krankheiten vorzubeugen

Sie es zusammen mit den anderen fettlöslichen Vitaminen A und K. Die ermöglichen, dass Vitamin D überhaupt richtig gut wirken kann.

Was sollte ich noch ergänzen?

Jod ist bei Ihnen mangelhaft, so wie bei fast allen. Dabei ist es sehr wichtig für die Schilddrüse, für Haut, Haare, Nägel, also Wachstum, für den Knochenstoffwechsel. Leider meinen viele, im jodierten Speisesalz sei genug enthalten, aber das kann keine Mängel decken.

Reicht unsere Nahrung also nicht aus, um gut versorgt zu sein?

Bei vielen Nährstoffen kann trotz normaler Ernährung ein Mangel entstehen. Schon vor einigen Jahren wurde in der „Nationalen Verzehrsstudie II“, einer bundesweiten

Erhebung des Bundesministeriums für Ernährung, die Ernährungssituation der Deutschen untersucht – und enorme Defizite, etwa bei Vitamin D, Folsäure und Jod festgestellt.

Sind NEM demnach unverzichtbar?

Kommt darauf an, was Sie anstreben. Sind Sie mit dem Normalo-Level zufrieden, reicht es aus, wenn Sie sich normal ernähren. Möchten Sie eine optimale Versorgung gewährleisten, um Ihr Leben voll auskosten zu können, müssen Sie etwas einnehmen.

Warum liest man immer wieder,

„TROTZ NORMALER ERNÄHRUNG KÖNNEN MÄNGEL ENTSTEHEN.“

ALEXANDER HIERL,
KARDIOLOGE UND INTERNIST

„MIKRONÄHRSTOFFE UND BIOCHEMIE KOMMEN IM MEDIZINSTUDIUM ZU KURZ.“

ALEXANDER HIERL,
KARDIOLOGE UND INTERNIST

NEM können mehr schaden als nutzen?

Für mich sind solche Statements unverständlich. Es gibt für die meisten Nährstoffe keinen Nachweis, dass sie schädlich sind – und wenn, dann erst ab einer extrem hohen Dosierung. Man muss auch bedenken, dass die Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung so festgelegt wurden, dass bei „100 Prozent der empfohlenen Tagesdosis“ gerade mal das Entstehen von schweren Mangelkrankungen verhindert wird. Das hat mit einer optimalen Nährstoffversorgung nichts zu tun und schon gar nicht mit gefährlichen Grenzwerten. Die liegen weit jenseits und werden praktisch nie erreicht.

*Wieso raten nicht mehr Ärzt*innen zu Nahrungsergänzungsmitteln?*

Weil unser Gesundheitssystem nicht darauf ausgerichtet ist. Mikronährstoffe und Biochemie kommen im Medizinstudium viel zu kurz, werden nur im vorklinischen Abschnitt gelehrt, ohne praktische Anwendung. Stattdessen geht es dann im klinischen Abschnitt um Krankheiten und Medikamente.

An wen kann ich mich dann wenden?

Es gibt spezielle Orthomolekular- und Mitochondrien-Mediziner*innen, aber auch immer mehr Haus- und Fachärzt*innen und Therapeut*innen, die sich dahingehend weiterbilden, weil viele chronische Krankheiten mit den herkömmlichen Methoden nicht in den Griff zu bekommen sind und man einfach biochemisch arbeiten muss.

Welche Werte sollten gerade Frauen checken lassen und bei Bedarf ergänzen – und was kostet das?

Den Standard-Laborcheck mit kleinem Blutbild übernimmt die gesetzliche Krankenkasse. Darin sind einige Werte schon enthalten, etwa Natrium, Kalium, Kalzium, Chlorid, Leber- und Nierenwerte. Speziell – aber nicht nur – für Frauen wichtig sind zudem: Vitamin D₃, Ferritin, also der Eisenspeicher –



GUT LAGERN

Damit Kapseln und Pillen nicht an Effektivität einbüßen, müssen sie richtig gelagert werden. Heißt: trocken (nicht im Bad!), lichtgeschützt und bei Raumtemperatur (abseits des Herds!). Im Kühlschrank nur, wenn's auf der Verpackung steht

immer zusammen mit dem CRP-Wert, um etwaige Entzündungen festzustellen, die den Ferritinwert verfälschen können. Dann noch Jod im Urin, Magnesium, Zink und Selen im Vollblut sowie den Fettsäurestatus mit Omega-3. Das alles zu testen, kostet je 13 bis 60 Euro extra.

Es gibt viele Präparate – wie finde ich das passende?

Wichtig ist, dass man auf die Rohstoffqualität achtet.

Bei NEM, die in Deutschland hergestellt und abgefüllt werden, kann man davon ausgehen, dass sie auf Schadstoffe geprüft und zertifiziert sind.

Ist teuer automatisch besser?

Bei synthetischen Wirkstoffen wie

Vitaminen gibt es kaum Qualitätsunterschiede. Bei pflanzlichen Präparaten sind hochwertige Extrakte zwar teurer als billige Pulver, dafür ist der Wirkstoffgehalt höher, und man bekommt mehr für sein Geld.

Extrakte, Pulver, Kapseln, Öle, Tropfen, Pillen – wozu raten Sie?

Das hängt von der Menge ab. In eine Omega-3-Kapsel passt ein halbes Gramm, auf einen Esslöffel drei. Zudem können Kapseln schwer im Magen liegen, da sie aus Zellulose sind. Sie können sie aber auch öffnen und das

Pulver darin in einen Shake mixen.

Können NEMs zum Essen besser aufgenommen werden?

Das gilt nur für die fettlöslichen Stoffe wie Omega-3 oder Vitamin A, D, E, K, da sie mit Nahrungsfetten besser resorbiert werden. Spurenelemente wie Eisen, Zink oder Selen nimmt man besser mit Abstand zum Essen.

Gibt es Wirkstoffe, die nicht zusammen eingenommen werden dürfen?

Kalzium und Magnesium benutzen dieselben Aufnahmemechanismen im Darm und können sich gegenseitig blockieren, was aber nur bei großen Mengen eine Rolle spielt. Vitamin C und Selen gehen eine Komplexbildung ein und

wirken dann nicht mehr. Die meisten Stoffe werden jedoch ohne Probleme aufgenommen, denn der Darm hat viele Hundert Quadratmeter Resorptionsfläche.

Sollte ich eher Einzel- oder Komplexpräparate wählen?

Komplexpräparate, die verschiedene Wirkstoffe in niedriger Dosierung enthalten, sind praktischer und gewährleisten eine breite Basisversorgung. Nur manche Präparate, etwa Omega-3, sind schlecht kombinierbar und müssen daher einzeln eingenommen werden.

Was geben Sie mir auf den Weg, wenn ich gleich losrennen will und neue NEM kaufe?

Dass Nahrungsergänzungsmittel eben nur ergänzend wirken. Wir alle müssen Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen. Unverarbeitet und bio zu essen ist wirklich wichtig, damit man keine schädlichen Zusatzstoffe übers Essen zu sich nimmt. Aber Nahrungsergänzungsmittel können helfen, die Nährstoffversorgung zu optimieren.

„KALZIUM UND MAGNESIUM KÖNNEN EINANDER BLOCKIEREN.“

ALEXANDER HIERL,
KARDIOLOGE UND INTERNIST

DIE PILLEN-PARTY

Die Kombi dieser Produkte liefert besten Stoff für eine Basisversorgung



- 1 Liefert 30 Vitamine plus Kupfer, Mangan, Selen und Zink: „All in One: One a Day“ von **Sunday Essentials** (ca. 15 €)
- 2 Vereint alle vier fettlöslichen Vitamine – A, D, E und K: „ADEK Vitamin Öl“ von **Mitocare** (ca. 45 €)
- 3 Für Magnesium und Jod: „Premium Minerale“ von **Mitocare** (ca. 60 €)
- 4 Versorgt mit Omega-3: „Omega-3 pflanzlich“ von **Doppelherz** (ca. 20 €)

klinisch
seba med
geprüft®

TROCKENE HAUT



Juckreiz? Jetzt spürbar reduzieren!

Mit beruhigender Pflegeformel
und 5% Urea

TROCKENE HAUT SHAMPOO
UREA AKUT 5%

- für trockenes Haar und sehr trockene Kopfhaut
- lindert sofort Juckreiz
- spendet intensive Feuchtigkeit mit 5% Urea

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

MADE IN GERMANY

www.sebamed.de

SEBAMED NIMMT IHRE
HAUT IN SCHUTZ