Markus Minoggio

Was der Körper wirklich braucht

ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, VITAMINE UND PSEUDOPRODUKTE

GOLDEGG VERLAG

Markus Minoggio

Was der Körper wirklich braucht

Markus Minoggio

Was der Körper wirklich braucht

Über Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Pseudoprodukte

GOLDEGG VERLAG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Autor und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder des Autors ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinungen des Autors wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und sein Autor sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.at.

ISBN: 978-3-901880-16-2

Bildnachweise: © Monika Lassaud, Christos Georghiou, Jip Fens, Kheng Guan Toh, NL shop, Petra Röder, Petra Schlösser, Aloysius Patrimonio – Fotolia.com

© 2008 Goldegg Verlag GmbH, Wien
Mommsengasse 4/2
A-1040 Wien
Telefon: +43 (0) 1 5054376-0
E-Mail: office@goldegg-verlag.com
http://www.goldegg-verlag.com
Lektorat und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH

Vorwort

„Jungbrunnen“, „Anti-Aging“, „Schlankmacher“, „geistige und körperliche Vitalität“ – lauter Schlagwörter, die unweigerlich mit dem Thema Nahrungsergänzungsmittel verbunden und in Werbung und Medien täglich präsent sind. Das Thema „Jungbleiben mit Pillen und Kapseln“ ist dadurch aktueller denn je – wer hat noch nie zumindest Vitamintabletten gekauft, in der Hoffnung seinem Körper etwas Gutes zu tun?

Die Werbung schafft es vortrefflich uns die zwingende Notwendigkeit verschiedenster Produkte vor Augen zu führen und vermittelt uns, dass es ganz üblich ist, mittels Pillen und Pulvern unsere Gesundheit zu sichern. Doch diese Sicherheit ist trügerisch. Angesichts der Vielfältigkeit der Aussagen, die mit Nahrungsergänzungsmitteln in Verbindung gebracht werden und der unüberschaubaren Anzahl an Produkten, mit der wir täglich konfrontiert werden, ist es mir ein besonderes Anliegen Ihnen mit diesem Buch eine Grundlage zu bieten, mit der Sie sich selbst ein Bild über die am Markt befindlichen Produkte und Präparate, aber auch über die erste Alternative – die Inhaltsstoffe unserer natürlichen Nahrung – verschaffen können.

Eine reine Aufzählung dieser Produkte ist für mich allerdings nicht ausreichend. Vielmehr will ich Ihnen fundierte Hintergründe liefern, auf denen sich schlussendlich meine Beurteilung der einzelnen Produktgruppen begründet.

Befürworter und Skeptiker von Nahrungsergänzungsmitteln liefern sich spannende Diskussionen und auch der Fantasie der Hersteller sind kaum Grenzen gesetzt. Meinen die einen, Nahrungsergänzungsmittel seien für einen gesunden Lebensstil unausweichlich, sprechen die anderen ihnen häufig jegliche Berechtigung ab.

Mit diesem Buch will ich nicht zu dieser Polarisierung beitragen, sondern auf wissenschaftlicher Basis – aber verständlich übersetzt – Fakten erläutern und Anregungen geben. Vor allem aber will ich Ihnen die Möglichkeit einer Abschätzung bieten, inwiefern ein Nahrungsergänzungsmittel genau in Ihrer Lebensphase eine gesundheitlich fördernde Wirkung haben könnte oder doch nur reine Geldverschwendung wäre.

Mit einem einfachen Beurteilungsmedium – dem „Erdbeer-System“ – kombiniert mit einem kurzen Fazit haben Sie die Möglichkeit, rasch abzuwägen ob ein

Produkt für Sie Sinn macht, oder doch einfach Ihre „normale“ Nahrung ausreicht.

Leserinnen und Lesern, die sich tiefer mit der Materie beschäftigen möchten, oder beruflich mit dem Thema zu tun haben, biete ich darüber hinaus Studien aus der Fachwelt im sorgfältig ausgewählten und ausführlichen Literaturteil.

Das Thema „Studien“ ist mir ein besonderes Anliegen, da hier von vielen Seiten gerne interessante und dehnbare Auslegungsmöglichkeiten der Studienergebnisse er- und gefunden werden. Wie Studien entstehen, welche Arten es gibt und welche Relevanz diese bei Nahrungsergänzungsmitteln besitzen, habe ich daher in einem speziellen Kapitel für Sie aufbereitet. Sie werden nach der Lektüre dieses Kapitels verschiedene Produkte mit neuen Augen betrachten!

Die leichte Verfügbarkeit aller möglichen Präparate führt uns unbewusst zu dem Schluss, alle kleineren und größeren gesundheitlichen Probleme schnell selber lösen zu können. Selbstmedikation ist angesagt. Wir sind daran gewöhnt, dass wir alles Nötige konsumieren können: von der Steigerung des Wohlbefindens, über Heilmaßnahmen bis hin zum Experiment mit exotischen Produkten, die wir rasch im Internet kaufen. Doch wir vergessen oft auf eines: Was uns die Natur in ihrer Einzigartigkeit bietet, können wir nicht einfach nachbauen! Auch wenn wir einzelne Substanzen extrahieren können – erst im Zusammenspiel der natürlichen Zusammensetzung entfaltet ein Lebensmittel seine ganze Kraft. Ganz wichtig ist es mir daher, Ihnen zu vermitteln, dass eine gesunde natürliche Nahrung uns all die Stoffe, die unser Körper braucht auch in natürlicher Form anbietet und wir uns erst in zweiter Linie, wenn Bedarf überhaupt gegeben ist, mit Nahrungsergänzungsmitteln versorgen sollten.

Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass wir Menschen diese wunderbare Natur so einfach in eine kleine Pille pressen können. Und auch unser Körper ist ein sensibles Wunder, das durch unbedachtes Einnehmen isolierter Substanzen schnell einmal aus dem Gleichgewicht gerät.

Daher ist es mir ein spezielles Anliegen Ihre Sensibilität dahin gehend zu schärfen, bei welchen Werbeversprechen besondere Skepsis angebracht ist.

Geht es um die „heilende Wirkung“ von Nahrungsergänzungsmitteln, ist grundsätzlich Vorsicht geboten und vor der Einnahme ein Arzt, eine Apothekerin oder Ernährungsexperten zurate zu ziehen.

Die Grenze zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln ist oftmals sehr unscharf. Daher sollte selbst bei „harmlosen Mitteln“ nicht eine unkontrollierte, also eine unachtsame Einnahme erfolgen!

Pauschalen (Werbe-) Aussagen, jeder leide an einem Nährstoffmangel und daher sei die Einnahme von einem oder mehreren Nahrungsergänzungsmitteln notwendig, sollten nicht mit einem panischen Einwerfen von Pillen und Tabletten nachgekommen werden.

Denn wie schon Paracelsus feststellte: Die Dosis macht bekanntlich die Wirkung … oder eben die Nebenwirkung!

Besser also, als einfach der Werbung zu folgen, ist es Ihre individuellen Bedürfnisse zu erforschen. Wägen Sie daher sorgfältig ab, ob eine Nahrungsergänzung für Sie, Ihre Kinder oder Ihnen anvertraute Menschen sinnvoll sein könnte oder nicht.

Dieses Buch will Ihnen dabei Begleiter und Helfer sein, um sich kritisch mit all den Mitteln auseinanderzusetzen, die Ihrer Gesundheit helfen sollen.

Und vergessen Sie dabei nicht:

Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp, (1821 – 1897)

Ihr Markus Minoggio

Inhaltsübersicht

Nahrungsergänzungsmittel – alles, was Sie wissen müssen

Reicht unsere „normale“ Nahrung oder brauchen wir wirklich zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel? | Natürliche Lebensmittel oder Pillen – wo ist der Unterschied? | Das Erdbeersystem zur raschen Orientierung | Bewusst leben – ganz einfach? | Was steckt hinter Studien und Ergebnissen?

Nahrungsergänzungsmittel – in speziellen Lebensphasen

Tipps für Eltern, Kinder und Jugendliche | Tipps zum Jungbleiben, Schönwerden, Entstressen | Tipps für vitale Seniorinnen und Senioren | Tipps für Schwangerschaft und Stillzeit | Tipps für Freizeit- und Hobby-Sportler | Tipps bei speziellen Ernährungsformen

Werbung, Konsumverhalten und Markttendenzen

Achtung bei unseriösen Anbietern | Im Visier der Nahrungsergänzungsmittel – Sind Sie in die Werbefalle getappt? | Was drin ist, steht drauf? | Wohin die Reise am Nahrungsergänzungsmittel-Markt geht | Tipps für Ihren Einkauf

Was sagt der Gesetzgeber zu Nahrungsergänzungsmitteln?

Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel überhaupt? | Was gilt in Österreich? | Medizin oder Nahrungsergänzungsmittel – Wo ist die Grenze? | Was sind „Pseudoprodukte“? | Was steht auf der Verpackung – Die Verpflichtung zur Kennzeichnung | Gesetzliche Regelung in Deutschland

Die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel

Bekommt Ihr Körper ausreichend Vitamine oder brauchen Sie Nahrungsergänzungsmittel? | Nehmen Sie Magnesium für aktive Muskeln? – Alles über Mineralstoffe und Spurenelemente | Proteine und Aminosäuren – Bausteine unseres Körpers | Probiotika, Prebiotika und Ballaststoffe – Die Gehilfen der Gesundheit | Sekundäre Pflanzenstoffe – Bunte Vielfalt für den Körper | Pseudoprodukte von A bis Z – Apfelessig zum Schlanksein?, Ginseng für den Geist?, Kieselerde für den straffen Körper – Brauchen wir das alles? | Die Beurteilung der einzelnen Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Pseudoprodukte im Erdbeersystem

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Nahrungsergänzungsmittel – Alles was Sie wissen müssen 15

1. Ist ein Leben ohne Nahrungsergänzungsmittel möglich? 16
Was steckt hinter der Wissenschaft? 17
Warum ist das Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ so wichtig? 18
Im Buch beschriebene Substanzen 19
Gesundheit in Pillenform versus Gesundheit in Lebensmitteln 20
Obst- und Gemüseextrakte – pflanzliche Frische in gepresster Form? 23
Das „Erdbeer-System“ – eine rasche Beurteilung der Präparate 25
2. Bewusst leben – ganz einfach? 28
Gesunde Ernährung, Bewegung und inneres Gleichgewicht 28
Was heißt Nährstoffbedarf, Nährstoffdichte und Energiebedarf? – Ein paar Grundbegriffe 35
3. Die Wissenschaft: Was steckt hinter Studien und deren Ergebnissen? 38
Zwischen Fehlinterpretationen und Datenfälschung 38
Die Entstehung „revolutionärer“ Studienergebnisse 39

Nahrungsergänzungsmittel in speziellen Lebensmomenten und Lebensphasen 47

1. Tipps für Eltern, Kinder und Jugendliche 48
2. Tipps zum Jungbleiben, Schönwerden und Entstressen – ein werbeintensiver Alltagstraum 51
3. Tipps für vitale Seniorinnen und Senioren 57
4. Tipps für Schwangerschaft und Stillzeit 61
5. Tipps für Freizeit- und Hobbysportler 66
6. Tipps bei speziellen Ernährungsformen 69

Werbung, Konsumverhalten und Markttendenzen ... 73

1. **Achtung vor unseriösen Anbietern!** ... 74
2. **Im Visier der Nahrungsergänzungsmittel** ... 76
3. **Was drin ist, steht drauf?** ... 77
4. **Wohin die Reise am Nahrungsergänzungsmittel-Markt geht** ... 78
   Tendenz 1: Mehr ist besser? ... 78
   Tendenz 2: Vielfältigeres ist besser? ... 79
   Tendenz 3: Neues ist besser? ... 80
   Tendenz 4: NEM für jede Frau/jeden Mann? ... 80
5. **Tipps für den Einkauf** ... 82

Was sagt der Gesetzgeber zu Nahrungsergänzungsmitteln? ... 85

1. **Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?** ... 86
2. **Was gilt in Österreich?** ... 87
3. **Die Abgrenzung der Nahrungsergänzungsmittel** ... 88
   Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel? ... 88
   Abgrenzung zu weiteren Produktgruppen ... 89
4. **Die Verpflichtung zur Kennzeichnung** ... 95
   Stoffe, die in Nahrungsergänzungsmitteln zugelassen sind ... 96
   Die Konzentrationen der Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln ... 96
5. **Gesetzliche Regelung in Deutschland** ... 98

Die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel ... 101

1. **Vitamine – Lebenswichtige Stoffe** ... 102
   Vitamin A – Öffnet uns die Augen ... 107
   Vitamin D – Die Sonne in den Knochen ... 110
   Vitamin E – Schutz vor Radikalem ... 113
   Vitamin K – Wichtig für Vampire ... 118
   Vitamin B1 – Für starke Nerven ... 120
   Vitamin B2 – Der Energiespender ... 122
   Vitamin B6 – Der Stoffwechsel freut sich ... 124
   Vitamin B12 – Animiert die Zellteilung ... 127
   Folsäure/Folat – Zaubermittel für Schwangere? ... 129
   Niacin – Zentral für den Stoffwechsel ... 132
   Biotin – Für Haut und Haar? ... 135

Pantothensäure – Antistress und Wundermittel? 137
Vitamin C – Power für die Abwehrkräfte 139
2. Mineralstoffe und Spurenelemente 143
Kalzium – Die Knochen danken es uns 145
Kalium – Motor für den Zellstoffwechsel 149
Magnesium – Für aktive Muskeln 151
Eisen – Hat Popeye recht? 154
Jod – Täglich eine Prise Salz? 158
Selen – Schutz vor schädlichen Radikalen 161
Zink – Macht immun? 163
3. Fettsäuren – Schutz und Energielieferanten 165
Omega–3-Fettsäuren – Das Geheimnis der Eskimos? 168
Omega-6-Fettsäuren und konjugierte Linolsäure – Die gesunde Mittelmeerküche 172
4. Proteine, Aminosäuren – Bausteine unseres Körpers 175
Carnitin – Fett adé? 179
Creatin – Wichtiger Energiespeicher 181
Arginin – Multifunktionaler Stoff 184
Lysin – Essentiell, aber nicht als NEM 186
Glutamin und Glutamat – Die Boten für Nerven und Gehirn 187
Taurin – Und seine Flügel 189
Verzweigkettige Aminosäuren – Für Ausdauer im Sport? 192
Glutathion – Schutz für den Körper 194
Gelatine – Das ultimative Gelenkmittel? 195
5. Probiotika, Prebiotika und Ballaststoffe – Die Gehilfen der Gesundheit 197
Probiotika – Bazillen, die helfen? 197
Prebiotika – Unterstützer der Darmflora 200
Ballaststoffe: „Ballast“ oder nicht „Ballast“ – das ist hier die Frage!? 202
6. Sekundäre Pflanzenstoffe – Erste in der Schädlingsabwehr 205
Carotinoide: Beta-Carotin und weitere Vertreter – bunte Vielfalt 208
Polyphenole: OPCs, Catechine & Co 211
Phytoestrogene – Isoflavone im Wechsel 214
Phytosterine – Dem Cholesterin auf der Spur 216
7. Sonstige Präparate – Pseudoprodukte von A bis Z 217
Algen – Gesundheit vom Grund des Meeres? 222
Aloe Vera – Gruß aus der Wüste 226
Apfelessig – Sauer macht lustig und gesund? 228

Artischocken – Wenn die Leber Galle spuckt 230
Bierhefe – Schönheitsquelle für die Haut? 232
Brennnessel – Blutreinigung aus der Natur? 233
Chitosan – Ultimative Fettmagneten? 235
Coenzyme Q10 – Wirklich ein Radikalfänger? 236
Echinacea – Wenn die Sonne den Hut zieht 238
Enzympräparate aus Ananas, Papaya und Kiwi –
Die Alleskönner? 240
Gelée Royal – die Tricks der Königsbiene 242
Ginkgo Biloba – Gesundheit für eh fast alles? 244
Ginseng – Für Körper und Geist? 246
Glucosamin und Chondroitin – Für Gelenk
und Knorpel? 249
Guarana – Tausendsassa gegen Müdigkeit? 251
Holunder (Schwarzer) – Hausmittel für Grippe 253
Melatonin – Anti-Aging-Zauber? 255
Dehydroepiandrosteron (DHEA) – Jungbrunnen
und Antistress? 257
Ingwer – der Reisekrankheit entkommen? 259
Johanniskraut – Macht ruhig? 261
Kieselerde – Für den straffen Körper? 263
Kolostralmilch – Geheimtipp für Babys? 265
Knoblauch und Bärlauch – Der echte und der wilde 267
Lecithin und Cholin – Nahrung für's Gehirn? 270
NADH – Bringt die Leistung? 272
Preiselbeeren, Heidelbeeren – Gut für die Blase? 274
Propolis – Das Geheimnis der Bienen 276
Pyruvat – Gewichtsreduzierende Geheimwaffe? 278
Spargel – Entwässert den Körper 280
Weissdorn – Stärkt das Herz 282

Anmerkungen 285
Literaturverzeichnis 289
Stichwortverzeichnis 309

Nahrungs-ergänzungsmittel – Alles was Sie wissen müssen

1. Ist ein Leben ohne Nahrungsergänzungsmittel möglich?

Glaubt man den Werbeaussagen, die uns alltäglich in Prospekten, Fernsehen, Internet und anderen Medien entgegen „lachen“, so wäre in fast jedem Moment unseres Lebens eine Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlenswert oder sogar „lebensnotwendig“.

Bilder, die uns prägen

Die Welt der Nahrungsergänzungsmittel ist seitens der Konsumentinnen und Konsumenten von vielen gesundheitlichen Erwartungen geprägt, gleichzeitig aber auch von unzähligen überzogenen und oftmals nicht zu haltenden Versprechungen seitens der Hersteller.

Gesundheit, Vitalität und geistige sowie körperliche Fitness durch Nahrungsergänzungsmittel zu steigern, ist in den meisten Fällen ein Wunschtraum. Nichtsdestotrotz finden sich Schlagwörter wie „gesundheitsfördernd, „zur Stärkung des Immunsystems“ oder „zur Steigerung der Fitness“ häufig in Werbeaussagen wieder. Diese versuchen uns mit schönen Bildern zu manipulieren und alle uns innewohnenden Bedürfnisse weiter zu fördern.

Was stimmt davon wirklich?

Die Versprechungen sind zwar zumeist übertrieben und oftmals nicht durch wissenschaftliche Studien belegt, sie stellen aber noch relativ „ungefährliche“ Werbeslogans dar, weil sie nur allgemein gesundheitsfördernde Wirkungen anpreisen.

Wesentlich kritischer sind Aussagen zu sehen, die mit der Einnahme bestimmter Präparate eine heilende oder schmerzlindernde Wirkung bei Krankheiten wie Diabetes, Neurodermitis, Herzkrankheiten, psychischen Problemen, Krebs oder bei anderen spezifischen Krankheiten versprechen.

Vertrauen ist gut . . .

Im Vertrauen auf die Richtigkeit, die oftmals auch mit dementsprechenden Werbeaussagen „belegt“ wird, kaufen viele Menschen diese Präparate, in der Hoffnung sich den Weg zum Arzt zu ersparen. Solche Präparate sind im Endeffekt nicht nur eine Geldverschwendung – was noch das kleinere Übel wäre – son-

dern die Werbebotschaften entbehren zumeist jeglicher Grundlage. Nahrungsergänzungsmittel, die bei einer Unzahl verschiedener Krankheiten gleichzeitig positive Wirkungen versprechen, sollten zur Vorsicht mahnen.

Was das Buch für Sie tun kann

Im Rahmen dieses Buches möchte ich Ihnen daher aufzeigen, *Was der Körper wirklich braucht*, was der Unterschied zwischen natürlichen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln ist und wieso Werbeaussagen kritisch zu hinterfragen sind und warum (heilende) Versprechungen bei Produkten nicht angebracht sind.

Besonders das Kapitel *Wissenschaft: Was steckt wirklich hinter Studien und deren Ergebnissen* (S. 38) gibt Ihnen hier auch einen Einblick zu den Hintergründen und zur Entstehung von wissenschaftlichen Studien und deren dehnbaren Interpretationsmöglichkeiten (wie z. B. in Werbeslogans).

Dieses Buch stellt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit aller am Markt befindlichen Präparate und Substanzen dar. Die Auswahl der beschriebenen Präparate wurde sorgfältig dahingehend gewählt, dass das gesamte Spektrum der verschiedenen Produktgruppen repräsentativ abgedeckt wird.

Bilden Sie sich selbst ein Urteil

Ich möchte Ihnen ein Gespür dafür vermitteln, wann Werbeaussagen überzogen sind – denn zu viel der versprochenen guten Wirkungen bei Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht nur irreführend und wissenschaftlich nicht nachvollziehbar sondern mitunter auch gesundheitsgefährdend (z. B. AFA-Algen, S. 222).

Was steckt hinter der Wissenschaft?

Sehr oft wird in diesem Buch das Wort „Wissenschaft“ bzw. Sätze wie „aus wissenschaftlicher Sicht nicht ausreichend belegt“ etc. zu lesen sein.

Was in der Werbung nicht zu finden ist

Die Grundlage dieses Buches liegt u. a. in wissenschaftlichen Studien und deren Ergebnissen. Als Bezugsquellen sind diese Studien in der Literaturliste angeführt und können zu Ihrer vertiefenden Lektüre dienen.

Diese Studien bieten einen Einblick in das wissenschaftliche Arbeiten, stellen aber sehr spezifische Fachtexte dar. Weiters finden Sie im Anhang ausgewählte andere Literatur und Internetquellen, die Ihr Interesse anregen sollen, sich auch zusätzlich selbst zu informieren und zu recherchieren.

Warum ist das Thema „Nahrungsergänzungsmittel" so wichtig?

Der Körper ist ein sensibles Instrument

Unser Körper ist wie ein empfindliches Instrument, das richtig behandelt und gelegentlich gestimmt werden muss. Die Verfassung – die „Stimmung" – unseres Körpers ist davon abhängig, wie wir mit ihm umgehen, wie wir ihn pflegen. Eine Vielzahl an Abläufen im Körper spielt hier auf einzigartige Weise zusammen. Wir werden von der Werbung damit überschüttet, was unser Körper nicht alles angeblich braucht, um „richtig gestimmt zu sein". In unserer modernen Gesellschaft, die für alles eine einfache Lösung bieten möchte, drängen Nahrungsergänzungsmittel hierbei immer weiter in den Vordergrund des Interesses. Deshalb ist es notwendig, sich einmal genau mit den verschiedenen am Markt angebotenen Mitteln auseinanderzusetzen und herauszufinden, was nun wirklich notwendig ist. Dieses Buch bietet Ihnen daher konkrete Information und auch Argumente, mit denen Sie sich für sich selbst, für Ihre Familie, aber auch für Diskussionen beschäftigen können.

Nahrungsergänzungsmittel sind besondere Produktgruppen, die sich von anderen unterscheiden. Auch rechtlich gibt es hier besondere Abgrenzungen, die wiederum Auswirkungen auf die Herstellung und die Bewerbung haben (siehe Abschnitt *„Was sagt der Gesetzgeber zu Nahrungsergänzungsmitteln"*, ab S. 85). Nahrungsergänzungsmittel enthalten eine oder mehrere Substanzen in konzentrierter Form um unsere Ernährung zu „ergänzen".

Ergänzen – nicht ersetzen!

Die Betonung bei Nahrungsergänzungsmitteln liegt auf „ergänzen": Sie sollen und können nicht eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Vielmehr sollten Nahrungsergänzungsmittel wohl gewählt nur in speziellen Lebensphasen und bei bestimmten Bevölkerungsgruppen Anwendung finden. Eine generelle Einnah-

me ist für den Großteil der Bevölkerung (also für die so genannte „Normalbevölkerung“) bei keinem Präparat notwendig.

Das Kapitel *„Nahrungsergänzungsmittel in speziellen Lebensmomenten und Lebensphasen“* (S. 47) beschreibt ausgewählte Momente und Situationen des Lebens, in denen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll erscheint – dient aber auch zur kritischen Betrachtung, damit nicht jedes Präparat einfach unbedacht „eingeworfen“ wird.

Ein weites Feld . . .

Die in Nahrungsergänzungsmitteln verwendeten Substanzen bieten ein weites Spektrum: Von Vitaminen über Mineralstoffe, Fettsäuren, Ballaststoffe, Aminosäuren sowie pflanzliche Stoffe jeglicher Art etc.

Diese werden in vielen verschiedenen Formen angeboten wie Kapseln, Tabletten, Pulver, Pillen, Extrakten, Ampullen, Brausetabletten und vieles mehr.

Im Buch beschriebene Substanzen

Vom Sinn und Unsinn der Produkte

Präparate, die Vitamine und Mineralstoffe enthalten, sind zwar für den Großteil der Bevölkerung nicht notwendig, eine nachteilige Wirkung ist mit ihrer Aufnahme im Rahmen der vorgesehenen Tagesdosen zumeist allerdings auch nicht zu erwarten. Allerdings gibt es Ausnahmen wie z. B. Vitamin A (siehe S. 107).

Anhand der Ausführungen in diesem Buch zu Vitaminen und ausgewählten Mineralstoffen können Sie leicht nachvollziehen, welche Produkte Ihnen persönlich wirklich nützen könnten.

„Pseudo“ aber wirkungsvoll?

Bei Produkten, die andere Substanzen als Vitamine und Mineralstoffe enthalten (auch „Pseudoprodukte“ genannt) bietet sich ein differenziertes und wesentlich kritischeres Bild, das in den dementsprechenden Kapiteln diskutiert wird. Gerade diese Produkte überschwemmen derzeit den Markt.

Klassische NEM und andere Stoffe

Deshalb behandle ich – neben den klassischen Nahrungsergänzungsmitteln der Vitamine und Mineralstoffe – auch die für die Ernährung des Menschen wichtigen Fettsäuren, Aminosäuren und Kohlehydrate bzw. von diesen abgeleiteten Präparate. Hier

handelt es sich um Komponenten der täglichen Ernährung, deren zusätzliche Ergänzung mit besonderer Sorgfalt bedacht sein soll und deren Pro und Contra in diesem Buch beleuchtet werden.

Allerlei sonstige Produkte

Die Präparate und Substanzen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen bzw. den „Sonstigen Präparaten“ zu zählen sind, stellen weitere sehr vielfältige und variantenreiche Gruppen dar. Die Einnahme von zu diesen Präparaten und Substanzen gehörenden Produkten sollte sehr kritisch hinterfragt werden. Sehr oft werden Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zu Werbezwecken zum Vorteil der Präparate interpretiert – die zitierten Studien an sich haben allerdings häufig keinen Bezug und keine Aussagekraft zu der Wirkung des Nahrungsergänzungsmittels am Menschen.

Gesundheit in Pillenform versus Gesundheit in Lebensmitteln

Gesund oder nur Werbebotschaft?

Eine gesunde Ernährung – reich an Obst und Gemüse – wird oftmals mit Nahrungsergänzungsmitteln in Verbindung gebracht. Doch ebenso oft entspringt diese Verbindung lediglich der Fantasie der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln.

Die gesundheitsfördernde Wirkung einer Ernährung, die frisches Obst und Gemüse enthält, ist in wissenschaftliche Studien gut dokumentiert. So wurde ein verringertes Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs oder Diabetes mit einem regelmäßigen Konsum von Obst und Gemüse in Zusammenhang gebracht. Dies wird auf die präventive Wirkung der darin enthaltenen pflanzlichen Inhaltsstoffe, der so genannten sekundären Pflanzenstoffe sowie der Ballaststoffe zurückgeführt.

Zu den interessantesten, weil vermutlich wirksamsten sekundären Pflanzenstoffen, zählen dabei Polyphenole wie Flavonoide und Carotenoide wie Beta-Carotin oder Lutein.

Pulver können frisches Obst nicht ersetzen!

Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten nun diese Substanzen, die auch in frischem Obst und Gemüse vorkommen, wie Polyphenole und Carotinoide. Ganz wichtig aber ist: Diese Substanzen in isolierter Form, wie sie eben als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden, sind absolut nicht 1:1 mit der Wirkung vergleichbar, die sie entfalten, wenn sie mit Obst und Gemüse aufgenommen werden! Das heißt:

> Es ist nicht das Gleiche, ob Sie frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen, oder Kapseln und Pulver schlucken!

Vorsicht bei Vergleichen!

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es daher nicht zulässig, einen Vergleich zu ziehen, zwischen dem erwiesenermaßen positiven Effekt bestimmter pflanzlicher Inhaltsstoffe, gegenüber der Einnahme in Nahrungsergänzungsmitteln (auch wenn es sich chemisch gesehen um die gleichen Substanzen handelt).

Isolierte Substanzen in Kapseln und Pillen entfalten nicht die gleiche positive Wirkung, wie das ganze Lebensmittel!

Ein ähnliches Bild bieten die unzähligen Produkte, die Konzentrate von Wildpflanzen wie beispielsweise Ingwer, Knoblauch, Johanniskraut oder Brennnessel darstellen.

Einzigartiges Zusammenspiel in natürlichen Mitteln

Der positive Effekt der natürlichen Formen dieser Pflanzen in beispielsweise der Speisenzubereitung steht außer Zweifel und wird in diesem Buch nicht in Frage gestellt. Im Gegenteil, eine Küche, die sich nicht nur auf das Würzen mit Salz und Pfeffer beschränkt, sondern Gewürze wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Co verwendet, stellt eine wunderbare Bereicherung sowohl kulinarischer als auch gesundheitsfördernder Art dar.

Vielmehr geht es in der Diskussion in diesem Buch um die konzentrierten Formen dieser Pflanzen in Tabletten oder sonstigen Darreichungsformen. Hier ist eine kritische Betrachtungsweise angebracht. Es wird bei diesen Präparaten häufig mit Wirkungen geworben, die in den medizinisch therapeutischen Bereich gehen. Der Balanceakt zwischen Nahrungsergänzungsmit-

tel und Arzneimittel ist in Werbeaussagen hierbei oftmals wirklich „grenzgängig“!

Isolierte Substanzen wirken anders!

Betrachtet man speziell diesen letzten Gedanken, soll für die Leserinnen und Leser nun auch nachvollziehbar sein, weshalb in diesem Buch bei vielen Präparaten vor deren Einnahme häufig auf eine Rücksprache mit dem Arzt verwiesen wird, obwohl es sich vermeintlich eigentlich um „harmlose Hausmittelchen“ handelt.

Die Wirkung von „Hausmitteln“ an sich wird an dieser Stelle nicht in Abrede gestellt. Dazu gehören beispielsweise Tees oder Aufgüsse in jeglicher Form. Jeder wird damit seine persönlichen Erfahrungen haben und die Wirkungen sind individuell oft sehr verschieden.

Tabletten sind nie „harmlos“

Vielmehr möchte ich aber darauf hinweisen, dass konzentrierte Darreichungsformen in Form von Pillen und Tabletten selbst pflanzlicher Natur nicht einfach als „harmlose Hausmittelchen“ abzutun sind, sobald ihnen heilende Wirkungen zugesprochen werden.

Werden Präparate mit dem Ziel eingenommen, sich ihre (angeblich) heilende Wirkung bei einer Krankheit zu Nutze zu machen, so geht dies über die Wirkung eines normalen Nahrungsergänzungsmittels hinaus und ein Arzt sollte dazu befragt werden. Präparate einfach im Internet zu bestellen wie beispielsweise Johanniskraut-Tabletten bei Depressionen sollte nicht die Lösung sein.

Vorsicht bei „Selbstheilung“

Werden Präparate wiederum nicht primär mit dem Ziel eingenommen, eine Krankheit zu „heilen“, sollte trotzdem Acht gegeben werden, da häufig weder die empfohlenen täglichen Dosen nachvollziehbar sind noch Langzeiteinnahmen mit eventuellen Nebenwirkungen gut erforscht sind – daher ist auch hier die Konsultation eines Arztes zu bevorzugen (auch um etwaige Einflüsse auf andere bereits einzunehmende Medikamente zu vermeiden).

Meine Empfehlungen beinhalten somit diese Sicherheitsaspekte auch bei vermeintlichen „harmlosen Hausmittelchen“.

Obst- und Gemüseextrakte – pflanzliche Frische in gepresster Form?

Neben Nahrungsergänzungsmitteln, die wie oben besprochen, die Inhaltsstoffe pflanzlicher Lebensmittel in konzentrierter Form beinhalten, sind auch Präparate besonders beliebt geworden, die Obst- und Gemüse in gepresster Form enthalten (sollen). Beispielsweise Pulver aus Bananen, Äpfeln etc.

Was die Werbung verspricht

Gerne werden diese Produkte damit beworben,

- dass sie das Altern aufhalten,
- dass unsere Lebensmittel im Supermarkt arm an Nährstoffen sind und daher sowieso der Großteil der Bevölkerung an einem generellen Vitamin-Mangel leidet (Stichwort nährstoffarme Böden),
- dass die Zufuhr der notwendigen Nährstoffe über die tägliche Nahrung kaum möglich ist,
- dass diese Produkte einen positiven gesundheitlichen Effekt haben, weil auch für frisches (!) Obst und Gemüse in Studien dies bewiesen wurde.

Was wirklich stimmt . . .

All diesen Aussagen soll mit folgenden Argumenten und Tipps begegnet werden:

- Nahrungsergänzungsmittel, gleich welcher Form und welches Produktes, ersetzen keine ausgewogene Ernährung die reich an Obst und Gemüse ist. Daher sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht dazu dienen, einseitige Ernährungsweisen auszugleichen.
- Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht generell notwendig, da grundsätzlich kein allgemeiner Nährstoffmangel in der Bevölkerung unserer Breitengraden vorherrscht. Es gibt einige kritische Nährstoffe vor allem in bestimmten Lebensmomenten (wie Folsäure bei einer Schwangerschaft). Diese können aber durch eine gezielte Ernährung oder eine dementsprechend zeitweilige und wohl dosierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

- Die Annahme, isolierte Substanzen in Pillen, Tabletten sowie Obst- und Gemüseextrakten würden die gleiche Wirkung entfalten wie frische Lebensmittel ist nicht zulässig und von wissenschaftlicher Seite nicht nachvollziehbar.

- Die Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, sind oft nur im Reagenzglas erprobt und daher nicht direkt auf den Menschen übertragbar. Die Werbung interpretiert das mitunter anders.

- Der tägliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann durch Lebensmittel gedeckt werden! Es ist nicht richtig, dass unsere Lebensmittel aufgrund beispielsweise nährstoffarmer Böden schlechte Lieferanten an Nährstoffen sind. Daher ist die Empfehlung von „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“ nicht durch die Einnahme von Pillen zu ersetzen.

- Die täglich empfohlenen Zufuhrmengen an Vitaminen und Mineralstoffen sind ausreichend. Eine Überdosierung mittels Nahrungsergänzungsmittel ist nicht sinnvoll und sollte vermieden werden.

- Die Verwendung von Gewürzen bei der Speisenzubereitung in allen Variationen ist zu unterstützen, während isolierte Extrakte dieser Gewürzpflanzen mit Vorsicht zu betrachten sind.

- Anders als bei Vitaminen und Mineralstoffen gibt es bei vielen anderen Produkten keine wissenschaftlich nachvollziehbaren Angaben, wie hoch die tägliche Aufnahme sein soll. Somit sind bei diesen Präparaten auch Angaben zum täglichen Verzehr nicht wissenschaftlich belegbar und mit Vorsicht zu betrachten.

- Es gibt keine genauen Studien am Menschen, in welchem Umfang die in den Produkten enthaltenen Pflanzenstoffe im Körper auch tatsächlich aufgenommen werden.

Wenn wir ehrlich sind . . .

Und schließlich: Hand aufs Herz – natürlich träumen wir alle davon, uns mittels eines Wunderpräparates Schönheit, ewige Jugendlichkeit und Gesundheit zu sichern. Die Wahrheit ist

aber: Es gibt keine Abkürzungen im Leben, die nicht doch wieder zu Umwegen werden.

Eine gesunde Ernährung ist anstrengender als Fast Food, ein Couch-Potato-Leben bequemer als Sportlichkeit und Pillen-Einnehmen einfacher als weit blickender Umgang mit der Gesundheit. Aber Grundlagen eines gesunden Lebens sind nun einmal qualitätsvolle Ernährung und Bewegung – dies natürlich in den Alltag zu integrieren ist auf lange Sicht sinnvoller als die ewige Suche nach dem Gral der Jugendlichkeit in Pulverform. Wie der Name schon sagt, können Nahrungsergänzungsmittel deshalb nur eine prinzipiell gesunde Lebensform unterstützen und nie als Ersatz derselben dienen.

Machen Sie sich selbst Ihr Bild!

Die achtsame Leserin und der aufmerksame Leser kann sich im Folgenden nun selbst ein erstes Bild zum Für und Wider der Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel der verschiedensten Produkte machen.

Das „Erdbeer-System" – eine rasche Beurteilung der Präparate

Je mehr Erdbeeren, desto besser

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Ihnen eine einfache und übersichtliche Orientierungs-Möglichkeit zu bieten, die beschriebenen Präparate nach der Sinnhaftigkeit zu klassifizieren und rasch zu erkennen, ob deren Einnahme empfehlenswert ist oder nicht. Die Zuteilung der Erdbeeren beruht auf meinen wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Eindrücken und Erfahrungen.

Für diese Klassifizierung wurde eine verschiedene Anzahl von „Erdbeeren" für die einzelnen Produkte vergeben:

3 rote Erdbeeren – „Einnahme empfohlen"

Besonders für bestimmte Bevölkerungsgruppen, wie Schwangere und stillende Mütter, bei Senioren oder Vegetariern, ist eine (zumindest zeitweilige) Aufnahme empfohlen, da eindeutige wissenschaftliche Beweise zum Nutzen der Einnahme vorliegen. Eine Absprache mit einem Arzt für diese Bevölkerungsgruppen ist aber ratsam, da die Einnahme dosiert erfolgen sollte und die

empfohlenen Tagesdosen eingehalten werden sollen. Für die „Normalbevölkerung“ kann eine Einnahme eine Ergänzung (im Sinne eines Nahrungs*ergänzung*smittels) in Erwägung gezogen werden, ersetzt aber nicht eine ausgewogene Mischkost, die grundsätzlich die empfohlenen Tagesdosen dieser Produkte abdeckt!

2 rote Erdbeeren – „Nutzt's nix, schad's nix“

Wissenschaftliche Beweise, die die versprochenen Wirkungen belegen sind Mangelware. Allerdings bestehen bei einer gemäßigten und genau dosierten Einnahme dieser Präparate keine Sicherheitsrisiken. Werden diese Präparate mit dem Ziel einer medizinisch-therapeutischen Anwendung gekauft, sollte dazu ein Arzt konsultiert werden. Eine Zufuhr, wie z. B. bestimmter Vitamine, ist grundsätzlich nicht notwendig da der Bedarf dieser Substanzen über die tägliche Ernährung gedeckt wird.

Eine Einnahme zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig, da kaum ein Nutzen zu erwarten ist; der Kauf solcher Produkte schadet daher nur Ihrer Geldbörse; die Einnahme birgt aber auch kein gesundheitliches Risiko.

Für bestimmte Bevölkerungsgruppen, wie bei Schwangeren und Stillenden, gilt hier: Sprechen Sie sich jedenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab!

1 rote Erdbeere – „Vorsicht geboten“

Es gibt kaum wissenschaftlich fundierte Hinweise zu den beschriebenen Wirkungen. Diese sind oft im medizinisch-therapeutischen Bereich angesetzt. Daher Achtung bei der Selbstmedikation! Einen Einnahme sollte – wenn überhaupt – genau dosiert erfolgen.

Bei vielen der Produkte ist die Versorgung über die normale Ernährung gedeckt (z. B. Aminosäuren). Die Einnahme ist somit eigentlich überflüssig.

Bestimmte Bevölkerungsgruppen und in bestimmten Lebensphasen, wie z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit und für

Kinder, ist die Einnahme abzulehnen, da es keine Daten zu den Auswirkungen einer Zufuhr in konzentrierter Form gibt.

Auch für den Rest der Bevölkerung ist eine Einnahme zu hinterfragen, denn bei vielen Produkten, wie z. B. den sekundären Pflanzenstoffen, gibt es keine Daten zur Langzeiteinnahme als Nahrungsergänzungmittel und es fehlen Empfehlungen zur täglichen Dosis.

Schwarze Erdbeere – „Hände weg!

Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Hinweise zu den beschriebenen Wirkungen. Die Werbeaussagen sind somit stark übertrieben und gehen vor allem in den medizinisch-therapeutischen Bereich, in dem eine Selbstmedikation dieser Produkte nicht ratsam ist. Eine Abschätzung zu den Auswirkungen einer Langzeiteinnahme am Menschen ist nicht möglich, da es zu wenige oder keine Daten gibt, die diese belegen. Von einer Einnahme ist daher abzuraten.

(Im Folgenden wird das Wort „NahrungsErgänzungsMittel auch mit „NEM“ abgekürzt.)

2. Bewusst leben – ganz einfach?

Was ist wirklich wichtig?

Wichtig ist es mir, Ihnen mit diesem Buch eine Grundlage zu geben, mittels derer Sie sich orientieren können, was auf dem Markt an Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Produkten angeboten wird und wie das Verhältnis zur Realität der tatsächlich belegten Wirkungen ist. Klar ist: Nichts davon kann eine prinzipielle gesunde Lebensform ersetzen.

Informieren Sie sich selbst!

Unsere Gesundheit ist eines der wichtigsten Güter, die wir besitzen. Gerade deshalb sind wir alle sensibel für Ratschläge und Tipps, die wir erhalten. Ich möchte Ihnen eine Hilfestellung geben, die es Ihnen ermöglicht, sich auf Grund von Tatsachen und Fakten selbst darüber zu informieren, was Sie für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun möchten.

Im Grunde ist vieles ganz einfach in den Tagesablauf zu integrieren, selbst bei Berufstätigkeit und Stress. Sie werden sogar feststellen, dass es Ihnen nach einiger Zeit viel besser geht und Sie sich rundherum wohler fühlen, wenn Sie sich bewusst auf die Bedürfnisse Ihres Körpers einstellen.

Wohlbefinden ist l ernbar!

Selbst wenn Sie es zu Beginn nicht glauben: Wenn Sie es wirklich möchten, finden Sie die Zeit, eine Viertelstunde lang Ihr Mittagessen bewusst zu genießen und dies bringt Ihnen dann viel mehr, als eine nebenbei hastig heruntergeschlungene Wurstsemmel. Vielleicht geht sich auch bei größter Hektik doch ein Spaziergang aus, der Ihnen Gelegenheit verschafft, etwas durchzuatmen – nach einiger Zeit werden Sie diesen vielleicht sogar vermissen, wenn er einmal ausfällt.

Gesunde Ernährung, Bewegung und inneres Gleichgewicht

„*Die Mitte ist bei allen Dingen gut*“ – so erkannte schon Aristoteles die Bedeutung sich keinen Extremen hinzugeben.

Ernährung – Vielfältigkeit und Ausgewogenheit als Grundbausteine

Die Leistungsfähigkeit erhalten

Ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist unsere Ernährung. Sich vielfältig und ausgewogen zu ernähren, fördert die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Vitalität.

Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung gibt es viele.

Finden Sie Ihren eigenen Weg!

Beachten Sie, dass der Weg der Mitte zwischen dem überlegten „Folgen“ von Empfehlungen aber „nicht nach Punkt und Beistrich“ vor unnötigem Stress bewahren sollte!

Allgemeine Ernährungsempfehlungen und die Empfehlungen, wie viel an einem Nährstoff pro Tag aufgenommen werden sollen, gelten als „Durchschnittswerte“. Halten Sie an einem Tag die Empfehlung nicht ein, so wird dadurch nicht gleich ein Mangel entstehen!

Allerdings sollte sich über mehrere Tage gesehen ein Gleichgewicht einstellen.

Die wichtigsten Tipps für eine ausgewogenen Ernährung:

- **Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr!**

  Flüssigkeit ist die Basis

  Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist die Basis für einen Tag in Wohlbefinden.

  Trinken Sie mindestens 1,5 L pro Tag an Mineralwasser, Wasser, ungesüßten Tees oder verdünnten Gemüse- und Fruchtsäften.

  Ziehen Sie Fruchtsäfte den „Nektaren“ vor und vermeiden Sie Limonadengetränke – diese enthalten viel Zucker!

- **Essen Sie reichlich Obst und Gemüse!**

  Einfache Regeln für jeden Tag

  Als Faustregel gilt: „Five a day“

  Fünf Portionen pro Tag, aufgeteilt zwischen Obst und Gemüse.

  Eine Portion ist etwa die Menge, die in eine Hand passt. Bei kleinem Obst und Gemüse wie Trauben oder Erbsen sowie bei Salat gelten zwei Hände

  Idealerweise wählen Sie saisonale und regionale Sorten.

- **Reis, Nudeln, Brot, Getreideprodukte und Kartoffeln – die idealen Energiespender!**

Energie aus der Natur

Reich an den Vitaminen des B-Komplexes, Mineralstoffen, Ballaststoffen und an Energie sind diese Lebensmittel optimale Vitalitätsspender!

Besonders Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen, die unserer Verdauung gut tun!

- **Achten Sie auf hochwertige Proteine zu den Hauptmahlzeiten!**

Hülsenfrüchte in Mengen genommen, gut bekommen

Hülsenfrüchte und 1–2 Mal pro Woche Fisch sind hervorragende Proteinquellen!

Fisch ist reich an wichtigen Omega–3-Fettsäuren, die für das Herz-Kreislaufsystem wichtig sind!

- **Kalzium, guten Tag!**

Fettarme Milch, Joghurt und Milchprodukte schon am Morgen mit z. B. Müsli und der Kalziumhaushalt wird es Ihnen danken!

- **Fleisch, Wurst und Eier in Maßen!**

Diese sind wichtige Quellen für hochwertige Proteine – aber auch für „versteckte Fette"! Schränken Sie den Konsum an Fleisch bzw. Eier auf 2–3 Portionen pro Woche ein.

- **Verwenden Sie hochwertige Fettsäuren**

Gehen Sie sparsam mit den pflanzlichen Ölen um – verwenden Sie dafür qualitativ hochwertige Produkte!

Sonnenblumen-, Soja-, Walnuss- und Rapsöl, enthalten wichtige Omega–3 und Omega-6-Fettsäuren.

- **… und das Süße?**

Gut, aber verboten?

Gönnen Sie sich ab und zu etwas, das Ihren Gaumen „beruhigt" (vielleicht auch Ihre Nerven!). Seien Sie sich aber bewusst, dass Torten und Süßes energiereich sind und wenig Nährstoffe enthalten; sie fallen daher unter „leere Kalorien".

- **Alkohol nie?**

Das Wort „nie" sollte auch bei der Ernährung nicht gelten. Alkohol ja, aber mit Maß und Ziel. Das berühmte „Achterl

Rotwein“ am Tag schadet nicht, sollte aber nicht übertrieben werden!

- **Gewürze! Es muss nicht immer nur Salz oder Zucker sein!**

  Verwenden Sie Gewürze wie Basilikum, Fenchel, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Safran und Co für die Speisenzubereitung. Gewürze betonen den Eigengeschmack der Lebensmittel und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die in Form der Gewürze absolut zu empfehlen sind.

- **Nehmen Sie sich Zeit zum Essen!**

In der Ruhe liegt die Kraft!

  In Ruhe und in entspannter Atmosphäre langsam zu essen, ohne Ablenkung wie Radio, Fernsehen oder Computer und jeden Bissen zu genießen – dies gehört zu einer bewussten und gesunden Lebensweise!

- **Ein guter Tag beginnt mit einem ausgiebigen Frühstück!**

  Um energiereich in den Tag zu starten, ist ein abwechslungsreiches Frühstück notwendig!

Ein guter Start rettet den ganzen Tag

  Müsli, Joghurt, Obst, Fruchtsäfte, Vollkornbrot belegt mit frischem Gemüse wie Tomaten, Gurken, Paprika und fettarmen Käse bilden eine optimale Grundlage für einen guten Start in den Tag.

  Vergessens Sie nicht, bei Getreideprodukten wie Müsli und Haferflocken genügend zu trinken!

  Wenn Sie das Müsli am Vortag in Wasser einweichen oder in der Früh darin kurz aufkochen, quellen die Ballaststoffe vor und das Müsli wird leichter verdaulich.

- **Energiespender für Zwischendurch – und der Stress bleibt aus!**

  Ideale Energiespender um das Vormittagstief in der Arbeit zu überwinden oder (lästigen) Kollegen energiereich entgegenzutreten, sind Obst, Joghurt, eine Scheibe Vollkornbrot mit frischem Gemüse wie Gurken, Tomaten, Karotten. Auch Nüsse sind hervorragende, aber relativ fettreiche Energiespender.