

DR. ALBERT KOMPEK

NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL

auf dem Prüfstand

ECHTE QUALITÄT – EINFACH ERKENNEN



VdÄ

VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

DR. ALBERT KOMPEK
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
auf dem Prüfstand

Echte Qualität – einfach erkennen

DR. ALBERT KOMPEK

NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL

auf dem Prüfstand

ECHTE QUALITÄT – EINFACH ERKENNEN



VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

© Verlagshaus der Ärzte GmbH,
Nibelungengasse 13, 1010 Wien, Österreich
www.aerzteverlagshaus.at
1. Auflage 2023

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden im Buch nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

ISBN 978-3-99052-300-1
Umschlag & Grafik: Verlagshaus der Ärzte
Umschlagfoto: gettyimages/rudchenko
Projektbetreuung: Hagen Schaub

Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr und müssen vom jeweiligen Anwender/von der jeweiligen Anwenderin im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlags aus dem Inhalt dieses Werks ist ausgeschlossen.

Dieses Buch wurde mit den Schriften Dax Compact Pro,
Helvetica Neue LT Std, Garamond gesetzt.

VORWORT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Nahrungsergänzungsmittel gibt es heute in noch nie da gewesener Menge, und auch die Zahl der Anbieter hat sich in den letzten Jahren deutlich erhöht. Gerade über den Onlinehandel kommen immer mehr Marken und Produkte auf den Markt – teils mit unverhältnismäßigen Preisen oder übertriebenen Wirkversprechen. Aber auch im Handel können inzwischen zahllose Produkte erworben werden.

All das hat nicht zuletzt dazu beigetragen, dass die Skepsis gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln allgemein wächst. Andererseits ist aber auch die Nachfrage nach diesen Produkten deutlich gestiegen, zumal immer deutlicher wird, dass der Bedarf an Mikronährstoffen auch bei einer ausgewogenen Ernährung nicht immer sichergestellt ist, seit die Nahrungsmittel auf immer industriellere Weise erzeugt werden. Doch die nahezu unüberschaubare Angebotsvielfalt und auch die großen Preisunterschiede werfen bei Nahrungsergänzungsmitteln die Frage auf, welche Produkte überhaupt über die gebotene Qualität verfügen. Ist

das teuerste immer das beste? Und wie werden Nahrungsergänzungsmittel eigentlich erzeugt, was verbirgt sich hinter ihren verschiedenen Darreichungsformen? Kann man immer sicher sein, ein Produkt mit der empfohlenen Wirkstoffkonzentration zu bekommen, das zudem in einem sauberen, bestenfalls transparenten Verfahren erzeugt wurde? Und woran kann man das überhaupt erkennen? Das sind alles berechnete Fragen, denn schließlich geht es hier um nichts anderes als Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Dieses Buch hat es sich daher zum Ziel gesetzt, Ihnen wichtige Hilfestellungen an die Hand zu geben, um echte Qualität bei Nahrungsergänzungsmitteln zu erkennen.

Aber was bedeutet Qualität eigentlich? Die Antwort ist genauso einfach wie treffend: Qualität ist, wenn das Produkt wirkt sowie sicher und komfortabel in der Anwendung ist.

Dies sind die Kriterien, unter denen in diesem Buch Nahrungsergänzungsmittel auf den Prüfstand gestellt wurden, um Ihnen den Qualitätsvergleich leichter zu machen.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre.

Albert Kompek



INHALT

.....

Das Fünf-Säulen-Qualitätsprinzip

| | |
|--|----|
| 1. Herausragende Rohstoffqualität | 13 |
| 2. Sinnvolle bzw. korrekte Dosierungen | 13 |
| 3. Synergistische Kombinationen | 14 |
| 4. Ideale Galenik | 14 |
| 5. Herstellung nach GMP | 15 |

Wirken Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?

| | |
|---|-----------|
| Warum Sie auf Extrakte setzen sollten ... | 17 |
| Pflanzliche Wirkstoffe – wie kommen sie zum Einsatz? | 18 |
| Der Unterschied zwischen Pflanzenpulver und Pflanzenextrakt | 19 |
| Wie wird ein Extrakt hergestellt? | 20 |
| Das richtige Lösungsmittel | 21 |
| Weitere Beispiele aus der Praxis | 23 |
| Knoblauchextrakt | 23 |
| Kürbiskernextrakt | 24 |
| Die Vorteile eines Pflanzenextraktes | 24 |
| Verstärkte Wirkung | 24 |
| Mehrfachwirkung | 25 |
| Weniger Nebenwirkungen | 25 |
| Achten Sie auf die Formulierung „Extrakt“ auf der Verpackung | 26 |