

- Das sollten Sie über Proteine wissen!
- Mikronährstoffmangel macht Osteoporose: Wie wichtig sind einzelne Vitalstoffe?

- 10 Tipps zur richtigen Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln
- Cannabidiol (CBD) – nicht nur für gestresste Menschen...



# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 1

Januar  
2020

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Proteine – das sollten Sie wissen!

Dünne trockene Haut, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Virusinfekte, Depression, Muskulaturverlust ... kleiner Proteinmangel, große Wirkung.

„Obwohl den meisten Menschen Nahrung in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht, leiden sehr viele unbemerkt an vielfältigen Mangelerscheinungen. Dabei ist vor allem die Unterversorgung mit Proteinen (beziehungsweise Aminosäuren, aus denen Proteine letztendlich bestehen) sehr weit verbreitet und bleibt oft unerkannt. Schätzungen gehen davon aus, dass der Anteil der Bevölkerung mit einem Aminosäuremangel bei mehr als 90 % (!) liegt.“

**Exkurs: Was sind Proteine eigentlich?** Im Endeffekt sind Proteine nichts anderes, als aneinander gereihete Aminosäuren-Ketten. Das wohl am häufigsten vorkommende Protein im Körper ist Kollagen, der Hauptbestandteil des Bindegewebes.

Insgesamt gibt es 20 verschiedene proteinogene Aminosäuren (Aminosäuren, aus denen im Körper Proteine aufgebaut werden). Von diesen 20 sind 8 Aminosäuren essenziell. Das bedeutet, sie sind unentbehrlich und müssen zwingend mit der Nahrung aufgenommen werden. Zu den essenziellen Aminosäuren gehören: die verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAAs) Isoleucin, Leucin, Valin, die Aminosäuren Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin und Tryptophan.

Die sogenannten nicht essentiellen Aminosäuren heißen so, nicht etwa, weil sie unwichtig wären, sondern weil der Körper sie aus anderen Aminosäuren selbst herstellen kann. Hierzu gehören: Alanin, Asparaginsäure, Asparagin, Citrulin, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Beta-Alanin, Ornithin und Prolin. Auch Taurin wird oft den Aminosäuren zugeordnet, obwohl es genau genommen ein Aminosäureabkömmling ist der aus Cystein gebildet wird.

**Aufgaben einzelner Aminosäuren (Auszug) Tryptophan** (essenziell): Vorläufersubstanz zur Bildung für Serotonin und Melatonin. Die gezielte Zufuhr fördert die Schlafbereitschaft; wichtig zur Vitaminsynthese im Körper (Niacin). Häufig nicht ausreichend bei Senioren, proteinarmer Ernährung, nitrosativem Stress und chronischem Dauerstress.

**Phenylalanin** (essenziell): Vorläufersubstanz zur Bildung für Dopamin; wirkt übermäßigen Serotoninstieg im Gehirn entgegen (weniger Ermüdung in besonderen Belastungssituationen). Meist nicht ausreichend bei Senioren, proteinarmer Ernährung und starker mentaler Belastung.

**Lysin** (essenziell): ist bei vegetarischen Lebensmitteln meist wertlimitierende Aminosäure; Ausgangsstoff für körpereigenes Carnitin; unterstützt die Funktion der Neurotransmitter Serotonin und GABA; verstärkt die Wirkung von Arginin. Häufig nicht ausreichend bei proteinarmer (insbesondere bei Veganern) Ernährung, Senioren, Verletzungen, starker körperlicher und mentaler Belastung. Eine ausführlichere Übersicht zu allen 20

proteinogenen Aminosäuren kann gerne angefordert werden über [info@nahrungswissen.net](mailto:info@nahrungswissen.net).

**Proteinmangel** Eine gewisse Zeit lang kann unser Körper eine Unterversorgung mit Protein kompensieren, aber er gerät irgendwann in einen gewebeabbauenden (katabolen) Zustand. Sprich, er fängt an Proteine des Körpers zu „opfern“ – diese werden demontiert und die enthaltenen Aminosäuren für die Konstruktion anderer Proteine herangezogen. Bereits nach ein paar Monaten kann sich das deutlich bemerkbar machen – und zwar auf vielen Ebenen: das Haar wird dünner, die Haut wird trocken, man fühlt sich schlapp und energielos, die Muskeln werden schwächer, die Organe funktionieren nicht richtig, die Immunleistung lässt drastisch nach. Kommen zu dem Mangel an Aminosäuren noch weitere Stressoren hinzu, wirkt sich diese Kombination häufig etwa als Problem oder Entzündung der inneren Schleimhäute aus.

Auch im Gehirn hat ein Proteinmangel dramatische Folgen, denn Aminosäuren sind der Rohstoff für zahlreiche Hirnbotenstoffe (Neurotransmitter) wie Dopamin, Acetylcholin, GABA und Serotonin. Und diese regeln nun mal unter anderem, wie gut wir gelaunt sind, wie konzentriert wir sind, wie gut wir schlafen und wie stark unser Antrieb ist...

Hinter Antriebslosigkeit, Unlust, Konzentrationsstörungen bis hin zu depressiven Verstimmungen kann also auch ein Aminosäuremangel stecken.

## Doch wie kommt es dazu, dass heutzutage so viele Menschen unter Proteinmangel leiden?

Unser „moderner“ Ernährungsstil ist oftmals nicht reich genug an Proteinen – dafür allerdings umso „reichhaltiger“ an Zucker, einfachen Kohlenhydraten und industriell verarbeitete Zutaten. Viele Menschen überschätzen auch drastisch den Proteingehalt verschiedener Lebensmittel. Ein Käsebrot mit Ei morgens zum Frühstück klingt für viele Menschen nach einer sehr proteinreichen Mahlzeit, bringt aber gerade einmal 11 g Protein. Die absolute Mindestempfehlung für die tägliche Proteinzufuhr liegt bei etwa 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht (optimal sind > 1,2 g), was bei einer 50 kg Frau immerhin min 40 g wären. Also doch deutlich mehr als „ich habe doch heute Morgen ein Käsebrot mit Ei gegessen...“.

**Der „normale“ Proteinbedarf des Körpers kann durch verschiedene Faktoren stark ansteigen z.B. bei Erkältungen, Krankheiten, nach Operationen oder durch sportliche Belastung. In diesem Fall sollten eher 1,5 g Protein pro Kg Körpergewicht angestrebt werden.**

Ein veganer Lebensstil resultiert leider ebenfalls oftmals in einem drastischen Proteinmangel, da ein Großteil der Proteinquellen aus einer gemischten Ernährung wegfällt. Einige Ärzte gehen davon aus, dass bei bis zu 99 % der Menschen mit veganer Ernährung ein unbemerkter Proteinmangel vorliegt. Theoretisch ist es auch durch eine rein pflanzliche Ernährung möglich, den Aminosäurebedarf zu decken. Doch dazu müsste man sich hauptsächlich von

fermentierten Hülsenfrüchten und fermentierten Sojaprodukten ernähren, sowie reichlich Wildkräuter, Sprossen und Nüsse konsumieren – was im Alltag leider oft schwer umzusetzen ist. Ein hochwertiges veganes Proteinpulver kann hier Abhilfe schaffen.

**Gute tierische Proteinquellen sind mageres Fleisch und Geflügel, Eier, Molkenprotein, Fisch, Meeresfrüchte, hochwertiges Kollagenes Protein (z.B. Knochenbrühen oder auch bequem: Trinkgelatine).**

**Gute pflanzliche Proteinquellen sind Körner, Samen, Nüsse, Sojaprodukte (Natto, Tofu, Miso, Tempeh), Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen und Bohnen), hochwertige pflanzliche Proteinpulver wie z.B. Erbsenprotein.**

Ein Mangel an Proteinen kann nicht nur durch eine unzureichende Zufuhr über die Nahrung entstehen. Manchmal ist nicht das Problem allein, dass wir zu wenig Proteine aufnehmen, sondern dass wir nicht in der Lage sind, sie ausreichend zu verdauen und damit für den Organismus brauchbar zu machen.

Eine vernünftige Verdauung beginnt bereits im Mund durch ausreichendes kauen der Nahrung. Der „moderne“ Mensch isst aber gerne schnell unterwegs und schenkt dem kaum genügend Zeit. Doch allein das vollständige Kauen der Speisen mit geschlossenem Mund und Nasenatmung aktiviert bereits im Speichel eine Vielzahl von Verdauungsenzymen und meldet der Bauchspeicheldrüse, dass Nahrung im Anmarsch ist. Diese produziert in der Folge Verdauungsenzyme wie Lipasen, Amylasen, Trypsin, Chymotrypsin, Peptidasen und andere wichtige Proteine und gibt diese in den Dünndarm ab. Dort finden dann die Nahrungsaufnahme und Spaltung der Proteine in Aminosäuren statt.

Doch auch die Bedingungen im Magen sind entscheidend. Um Proteine verdauen zu können, wird dort ein saures Milieu benötigt. Der pH-Wert sollte idealerweise im Bereich 1-2 liegen, denn dann wird das Verdauungsenzym Pepsin gebildet. Durch eine Vielzahl von Faktoren, wie beispielsweise falsche Ernährung und viel Stress, bilden viele Menschen jedoch zu wenig Magensäure. Das führt zu einem Anstieg des pH-Wertes. Protein kann dann nicht mehr verdaut werden und auch Bakterien werden nicht mehr ausreichend entschärft. Auch Vitamin B12 kann dann nicht mehr aufgenommen werden.

Das Problem wird dadurch exponentiell verschlimmert, dass viele Verdauungsenzyme selbst Proteine sind, die auf den Rohstoff Aminosäuren angewiesen sind. Zu wenig Zeit zu essen, ein Mangel an Aminosäuren und Verdauungsenzymen, zu wenig Magensäure und schlechte Proteinspaltung in Aminosäuren führen wiederum zu noch mehr Mangel.

Deshalb: Achten Sie auf eine proteinreiche Ernährung und hochwertige Lebensmittel – und essen Sie diese in Ruhe. Ihr Körper wird es Ihnen danken...

**Mein Tipp für Sie:** Nehmen Sie in das Set Ihrer täglichen Grundversorgung, meistens bestehend aus einem Multiprodukt + Omega 3 + D3 + Mineralstoffe, einen hochwertigen Proteinshake mit auf. Dieser sichert Ihre tägliche Grundversorgung mit allen notwendigen Aminosäuren – selbst wenn die restlichen Mahlzeiten am Tag einem nicht so proteinreich sein sollten. Menschen mit veganer Ernährung ist zur täglichen Ergänzung vor allem das vegane Spezialprotein „VeganSan“ zu empfehlen, dass neben einer guten Aminosäureversorgung auch eine Vielzahl an Mikronährstoffen liefert, die in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommen.

Quelle: Angelehnt an „Aminosäuren – einfach essentiell“ von Dr. Dominik Nischwitz. Publiziert als Gastbeitrag bei der AMM.  
**Weitere Quellen gerne auf Anfrage**

### ► Mikronährstoffmangel macht Osteoporose: Wie wichtig sind einzelne Vitalstoffe?

Das sich selbst Praktiker aus Ernährungs-Medizin (die es eigentlich besser wissen müssten!) bei ihren Empfehlungen zur Osteoporoseprophylaxe und Therapie immer noch auf das Quartett Calcium, Vit. D, Fluor und Hormone beschränken ist bedauerlich. Zum Teil wird hier sogar auf das falsche Pferd gesetzt.

In der gegenwärtigen Diskussion um die Prophylaxe und Therapie der Osteoporose kommt es zu einer unbegründeten Fixierung auf Milch gebundenes Kalzium sowie Östrogene bei gleichzeitiger Überbewertung technisch apparativer Diagnostik. Das Problem bei den Kuhmilchprodukten ist, dass sie viel Eiweiß und Kalzium enthalten, aber wenig Magnesium und andere Basenbildner. Länder mit dem geringem oder fehlendem Verzehr von Kuhmilchprodukten haben interessanterweise sehr niedrige Osteoporoseraten. Hier macht sich wieder einmal bemerkbar, wie stark unsere (subventi-onierte) Milch-Lobby in Deutschland ist.

Die Essenzialität von *Fluor* ist noch nicht belegt. Deshalb kann auch hier (wie bei verschiedenen bioaktiven Nahrungsbestandteilen) nicht von eigentlichen Mangelsymptomen gesprochen werden. Untersuchungen und Beobachtungen weisen jedoch auf ein zell- und immunschädigendes Potential von Fluor hin, das durch den möglichen Nutzen in Kariesprophylaxe und Osteoporosetherapie wahrscheinlich nicht aufgewogen wird.

Fluoride stimulieren die Bildung der für den Knochenaufbau wichtigen Osteoblasten aus Vorläuferzellen im Knochenmark. Eine eher unerwünschte Fluoridwirkung am Knochen ist allerdings dessen Einbau in die Kristallstruktur des Knochens. Fluoride können mit Calcium konkurrieren - je mehr Fluoridionen und je weniger Calcium- und Bor-Ionen vorhanden sind, um so höher wird der Anteil von Fluor im entstehenden Knochen. Dies kann zu Mineralisationsdefekten führen - der Knochen wird zwar dichter, dafür aber weniger beanspruchbar und damit brüchiger. Zu viele Fluoride stören auch die Bildung von Kollagen, das als Stützgewebe in unserem Körper dient.

## VeganSan Amino Plus – das PLUS macht den Unterschied

Veganes Protein ohne Soja mit mildem, natürlichem Geschmack durch die leichte Süsse von Kokos und Stevia sowie das natürliche Vanilleschoten Aroma.

✓ Mit Acetyl-L-Carnitin, Creatin, Beta Carotin, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Aktives Vitamin B6 + B12, Aktives Folat, Aktives Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D3, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Selen, Chrom

HACCP und zertifiziert

Hypoallergene Produkte

Fachberatung

Höchstmögliche Bioverfügbarkeit



Anzeige



Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder telefonisch unter 0241 53809240 (gerne auch mit Beratung)

Zu viel Fluoride verursachen Schäden an den Chromosomen, behindern deren Reparatur und können sich u.a. auch negativ auf Fruchtbarkeit und Schilddrüsenfunktion auswirken. In Anbetracht der zahlreichen natürlichen Fluoridquellen in einer ausgewogenen Ernährung und der potentiellen Toxizität des Elements können auch ohne ergänzende Fluoridverordnung die als optimal geltenden Werte erreicht werden.

Ob *Östrogen* primärer Faktor zur Verhinderung der Osteoporose darstellt muss angezweifelt werden. Tatsache ist, dass das stärkste Knochenwachstum vor der Geschlechtsreife (ohne Östrogen!) zu verzeichnen ist. Mit der Gabe künstlicher Östrogene sind nicht unerhebliche Risiken verbunden wie höheres Thrombose- und Krebsrisiko. „Phytoöstrogene“ (z.B. aus Soja und Rotklee) sind hier eine sinnvolle und nebenwirkungsfreie Alternative. Frauen, die nach der Menopause reichlich Tofu, Sojabohnen und andere Sojaprodukte verzehrten, haben eine höhere Knochenmasse als Soja-Verächterinnen. Das zeigte eine Studie am Toride Kyodo General Hospital in Ibaraki, Japan. Die Effekte dieser Phytoöstrogene lassen sich durch probiotische Bakterien verstärken.

Östrogene haben bekanntlich einen Schutzeffekt gegen Knochenverluste, u. a. dadurch, dass sie die Bildung freier Radikale verhindern. ROS stimulieren die Osteoklasten, die dann den Knochenabbau beschleunigen. Gegen Knochenverluste durch Östrogenmangel sind besonders das Spurenelement Bor und Schwefelhaltige Antioxidantien wie Taurin, Cystein und Glutathion wirksam.

Neben Calcium ist auch eine ausreichende Versorgung mit *Magnesium* in der Therapie und Prävention der Osteoporose von großer Bedeutung (z.B. für Vit. D-Stoffwechsel). Etwa die Hälfte des menschlichen Magnesiumbestandes ist im Skelett gespeichert!

Magnesium gehört zu den unerlässlichen Mineralstoffen, die bei einer gesunden Knochenbildung eine wichtige Rolle spielen. Gerade, weil die Magnesiumversorgung mit der heute üblichen Nahrung nicht ausreichend ist, kann häufig Calcium nicht in die Knochenmatrix eingebaut werden. Deshalb sollten Magnesium und Calcium immer in einem physiologischen Verhältnis supplementiert werden. Natürliche Quellen von Magnesium sind dunkelgrüne Blattgemüse, Obst, Nüsse und Mandeln.

Weniger bekannt ist, dass die Qualität der Knochen neben Kalzium und *Vitamin D* auch von der optimalen Versorgung mit den Vitaminen und Spurenelementen abhängt:

*Vitamin K1/K2* ist ein Cofaktor bei der Synthese von Hydroxyapatit, indem es die Umwandlung von Glutaminsäure in Gamma-Carboxyl-Glutaminsäure katalysiert. Letztere Verbindung bindet in Osteocalcin die für die Osteosynthese unerlässlichen Calciumionen. Bakterien einer gesunden Darmflora wären in der Lage, ausreichend Vitamin K (K2) zu bilden. Antibiotika, aber auch bestimmte blutverdünnende Medikamente (Cumarinderivate - z.B. Marcumar) behindern eine regelgerechte Vitamin K-Bildung, bzw. sind Vitamin K-Antagonisten.

*Eisen* spielt zusammen mit *Vitamin C* eine zentrale Rolle beim Einbau der Aminosäuren *L-Lysin*, bzw. L-Prolin welche für die endgültige Struktur des Kollagens von Bedeutung sind. Eisen ist ein essentielles Spurenelement, d.h. für eine körpergerechte Eisenversorgung sind wir auf Zufuhr mit der Nahrung angewiesen.

*Zink* ist an der Struktur von mehr als 200 Enzymen beteiligt. Darüber hinaus ist es unerlässlich für die Bildung von Insulin in den Beta-Zellen der Pankreas. Ein Zinkmangel induziert einen Insulinmangel und deshalb eine verminderte Aufnahme von Aminosäuren, z.B. bei der Knochensynthese. Zink ist, wie sämtliche Spurenelemente, ein essentieller Nahrungsfaktor.

Des weiteren hängt der Knochenstoffwechsel von Mineralstoffen und Spurenelementen wie *Kupfer*, *Mangan*, *Silicium* und *Bor*, welches sich reichlich in Nüssen und Beerenobst findet. Diese sind essentiell für den Stoffwechsel der Knochen.

Bor stellt sogenannte Hydroxylgruppen bereit, welche unser Körper für die Herstellung von gewissen Steroidhormonen wie Testosteron, Östrogenen und Vitamin D benötigt. Bor kann zur Ökonomisierung des Mineralhaushalts beitragen, indem es den Verlust von Calcium, Magnesium und Phosphor über den Urin reduziert.

*Serotonin* ist ein Neuropeptid des Zentralnervensystems. Neben anderen Aufgaben (z.B. auch als Gegenspieler des Stresshormons Cortisol) spielt es eine Rolle bei der Regulierung der Funktion von den Osteoklasten: Ein Serotoninmangel ruft eine erhöhte Osteoklastentätigkeit hervor. Weiterhin wird Serotonin in der Epiphyse bei der Synthese des „Schlafhormons“ Melatonin benötigt. Dieses Hormon regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ohne *Melatonin*, und demnach ohne genügend ausgeprägte Tiefschlafphasen, wird weniger Wachstumshormon ausgeschüttet. Serotonin wird im Organismus aus seinem Vorläufer, der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan gebildet.

*Homocystein* ist nicht nur ein Risikofaktor für Arteriosklerose, sondern beeinträchtigt auch die Quervernetzung von Elastin und Kollagenfasern und spielt auch bei der Osteoporose eine pathogenetische Rolle. Bei unzureichender Versorgung mit Folsäure, Vit. B12 und Vit. B6 steigt der Homocysteinspiegel.

Der Knochenstoffwechsel wird auch durch verschiedene Aminosäuren beeinflusst. Hierzu gehören *Arginin* - u.a. Ausgangssubstanz für die Bildung von Prolin als Kollagenbaustein. Eine Kombination der Aminosäuren Lysin und Arginin verbessert die Aktivität der Osteoblasten. Der Kollagenbaustein Lysin fördert die Calciumaufnahme und die Mineralisation der Knochen. Der am häufigsten benötigte Kollagenbaustein ist die Aminosäure *Glycin*, deren Bildung im Körper mit zunehmenden Alter abnimmt. Deshalb sollte man bei der Behandlung der Osteoporose auch an Glycin denken. Entsprechende Aminosäuren können z.B. auch in Form von *Kollagenhydrolysat* zugeführt werden, welches zusätzlich mit Cystein angereichert wurde.

Sehr hohe Vitamin-A-Spiegel können zu einer Verminderung der Knochendichte führen und das Osteoporoserisiko steigern. Die tolerierbare höchste Dosis von *Vitamin A* beträgt 10.000 I.E. pro Tag, einschließlich des mit der Nahrung aufgenommenen Vitamin A (hiermit ist nicht das Betacarotin als Provitamin A gemeint).

Das wasserlösliche Antioxidans Vitamin C stimuliert die Bildung der Prokollagene, wird für die Verkettung der Kollagenmoleküle benötigt und verleiht dadurch Bindegewebe und die Knochen ihre Stabilität und Festigkeit. Des Weiteren wird die Aktivität der alkalischen Phosphatase, einem Marker für die Osteoblastenbildung erhöht. Insgesamt kann durch eine höhere Vitamin-C-Aufnahme das Frakturrisiko vermindert werden.

Weitere Anwärter für den Kampf gegen die Osteoporose sind das Spurenelement *Strontium*, das Phytoöstrogen *Ipriflavon* und körpereigene Stoffe wie *Creatin* und das u.a. auch für den Gelenknorpel wichtige *Glucosaminsulfat*. Sie alle scheinen die Remineralisierung des Knochens wesentlich beschleunigen.

Knochenauf- und abbau findet ständig statt. Mit Hilfe der soeben besprochenen Elemente und Verbindungen und den notwendigen *Bewegungsreizen* wird Knochengewebe ständig erneuert.

Muskelkontraktion und die Einwirkung der Schwerkraft auf den menschlichen Körper sind fundamentale Reize für die Knochenerneuerung. Untersuchungen von Larsson e.a. aus dem Jahre 1991 zeigten, dass eine sich rhythmisch wiederholende Belastung des Knochenapparates von ca. 2 Sekunden Dauer den optimalen Reiz für die Knochensynthese bildet, während kontinuierliche Belastungen oder rhythmisch wiederholende Belastungen von 60 Sekunden länger die Knochensynthese hemmen.

Auf den Durchschnittsbürger übertragen sind demnach Reize, wie *Spaziergänge*, *Nordic Walking* oder Training auf einem *Minitrampolin* sie darstellen, optimal, während statische Belastungsphasen (Kochen am Herd, Bedienen in einem Geschäft) oder Sitzen einen Reiz mit negativen Auswirkungen darstellen.

Quelle: 27 Quellen auf Anfrage

## ► **10 Tipps zur richtigen Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln**

Mehr als die Hälfte der niederländischen Bevölkerung verwendet regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. Worauf sollten Sie achten, was sind die Auswirkungen, Bedürfnisse, Dosierungen, Preis / Qualität und was ist mit Behauptungen, die zu gut scheinen, um wahr zu sein? Mit diesen zehn Tipps erhalten Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln.

**1. Ergänzung zu einem gesunden und aktiven Lebensstil** Ein gesunder und aktiver Lebensstil ist von größter Bedeutung. Sie können Nahrungsergänzungsmittel zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung verwenden: Diese ist die Grundlage! Aufgrund der Verarmung des Bodens und der Produktionsweise enthalten viele Lebensmittel heutzutage weniger Nährstoffe als früher. Die Qualität des bearbeiteten Bodens und die Produktionsweise haben einen Einfluss. Nahrungsergänzungsmittel enthalten Substanzen, die normalerweise durch Aufnahme aus dem Boden in unsere Nahrung gelangen. Denken Sie an Magnesium, Folsäure und Selen.

**2. Spezifische Bedürfnisse oder allgemeiner Gesundheitszustand** Verwenden Sie zusätzliche Mikronährstoffe aus einem bestimmten Grund oder zur Unterstützung des allgemeinen Gesundheitszustand? Beachten Sie die auf der Packung empfohlene Verzehrempfehlung und die genannten gesundheitlichen Auswirkungen. Auf dem Etikett dürfen nur die von der EU genehmigten Claims für bestimmte Zutaten aufgeführt sein.

**3. Sichere Verwendung** Das Etikett enthält Informationen zur sicheren Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln, einschließlich Informationen zu den Inhaltsstoffen, etwaigen Allergenen und Warnhinweisen für bestimmte Gruppen. Dies gilt auch für Kinder oder wenn Sie schwanger sind und / oder stillen.

**4. Verwenden Sie gleichzeitig Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel?** Verwenden Sie Medikamente oder werden Sie wegen einer Krankheit behandelt? Dann können sich Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel gegenseitig beeinflussen – positiv wie negativ. Einige Arzneimittel wirken möglicherweise weniger, stärker oder nicht. Andererseits kann ein längerer Einsatz von Medikamenten zu einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen führen. Sie können die Verwendung gleichzeitig mit Ihrem Arzt, Apotheker oder der Fachberatung von EifelSan besprechen.

**5. Positive Wirkungen** Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln ist für jeden unterschiedlich. Ergänzungen können individuelle Reaktionen hervorrufen. Probieren Sie aus, was bei Ihnen funktioniert. Viele Menschen erleben positive Effekte durch die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln. Manchmal hat eine Ergänzung eine bestimmte Wirkung, die Sie nicht erwartet haben. Wenn Sie etwas Unangenehmes bemerken, fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder die EifelSan Fachberatung, ob es möglicherweise besser ist, den Verzehr des Nahrungsergänzungsmittels auszusetzen. Oder probieren Sie etwas anderes und entdecken Sie, welche Vorteile Sie haben.

**6. Verwendungszweck** Nahrungsergänzungsmittel sollen Ihre Gesundheit verbessern und nicht Arzneimittel ersetzen, die eine Krankheit behandeln oder heilen. In einigen Fällen ist es sinnvoll, größere Mengen bestimmter Substanzen einzunehmen. Zum Beispiel, wenn ein bestimmter Vitamin- oder Mineralstoffmangel vorliegt. Oder aus anderen Gründen. Sie können dann höhere Dosen anwenden, vorzugsweise unter Aufsicht eines Therapeuten.

**7. Gewichtsreduktion** Im Rahmen eines Gewichtsreduzierungsprogramms werden verschiedene Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Diese Ergänzungsmittel können helfen, die Fettspeicherung zu reduzieren oder Mängel auszugleichen. Um einen dauerhaften Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten, müssen einerseits weniger Kalorien zugeführt werden und andererseits ist viel Bewegung notwendig.

**8. Beim Training** Während des Trainings ist Ihr Körper stark belastet und Sie verbrauchen mehr Energie. Damit benötigen Sie auch mehr Vitalstoffe für die Verdauung und den Energiestoffwechsel. Sie sollten Nahrungsergänzungsmittel verwenden, um Ihren erhöhten täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Berücksichtigen Sie die Sportart, ihre Intensität und Dauer sowie die spezifischen individuellen Umstände. Darüber hinaus ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig, um Ihren Verzehr während oder nach dem Training zu ergänzen.

**9. Achten Sie auf Behauptungen, die zu gut scheinen, um wahr zu sein** Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur im Handel erhältlich, sondern können auch im Internet bestellt werden. Der Ursprung ist nicht immer klar. Achten Sie auf Ergänzungen und Produkte, die für erstaunliche Eigenschaften und Wirkungen beworben werden. Die niederländische Regierung sorgt dafür, dass die behaupteten gesundheitlichen Auswirkungen, die nicht zulässig sind, vom Markt ausgeschlossen werden. Sie muss sich jedoch darüber im Klaren sein, was für Sie möglicherweise gut ist und was nicht.

**10. Preis- und Qualitätszuschläge** Teurere und billigere Nahrungsergänzungsmittel sind in Geschäften, Fachgeschäften und online erhältlich. Preis- und Qualitätsunterschiede können auf die verwendeten Rohstoffe, Produktionsmethoden, den Service und Innovationen zurückzuführen sein. Im Geschäft oder bei einem Experten wie einem Ernährungsberater oder Therapeuten können Sie sich erkundigen, welches Supplement Ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Alle Nahrungsergänzungsmittel auf dem niederländischen Markt sind sicher und müssen strengen Gesetzen und Vorschriften entsprechen.

Quelle: NPN

► **Cannabidiol (CBD) – nicht nur für gestresste Menschen...** Immer öfter wird unsere Fachberatung gefragt, ob man CBD auch bei Haustieren verwenden kann...

Ja, CBD ist in entsprechend angepasster Dosierung auch für Hunde und Katzen geeignet. Alle Säugetiere haben ein Endocannabinoidsystem (ECS), also körpereigene Cannabinoide. Genauso wie beim Menschen wirken die Cannabinoide, darunter das CBD, daher auch im Körper des Haustieres.

Langzeitstudien über den Einsatz von CBD-haltigem Öl bei Haustieren sucht man bisher jedoch vergebens. Verwiesen werden kann meistens nur auf Daten und Studien bei Menschen, Ratten und Mäusen - wodurch anzunehmen ist, dass es bei Haustieren (Säugetieren) ähnlich aussieht. Die meisten Informationen über die Wirkung von CBD Öl für Hunde und Katzen stammen im Netz von Hunde- und Katzenbesitzern sowie auch immer mehr Tierärzten, die aus Ihren eigenen Erfahrungen berichten.

Zahlreiche positive Erfahrungsberichte kommen auch als Feedback von unseren Kunden, nachdem Sie die Fachberatung nahrungswissen.swiss angerufen hatten.

---

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure:  
Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen,  
Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung:**  
**Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400**  
Art Direction: Vanessa Peters, [www.vcreation.de](http://www.vcreation.de)

---