

www.trendfit.net/thema/nahrungsergaenzung



E-BOOK
RATGEBER

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

1	Nahrungsergänzungsmittel.....	3
2	Was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich?	3
3	Vitamine zur Nahrungsergänzung	4
4	Sportnahrung	4
4.1	Aminosäuren	6
4.2	Eiweiß/Proteine	6
4.3	Kohlenhydrate	6
4.4	Kreatin	7
4.5	Weight Gainer.....	7
4.6	All-in-one-Produkte	8
4.7	Magnesium	8
5	Vitalität & Energie	9
5.1	Goji Beere	9
5.2	Ginseng	9
5.3	Yamswurzel.....	10
5.4	Maca	11
5.5	Reishi.....	12
5.6	Mumijo	12
6	Schöne Haut.....	14
6.1	Acai	15
6.2	Collagen	15
6.3	Kieselerde	15
6.4	Mangostan.....	16
6.5	Beta Carotin	17
7	Diätpillen	18
8	Nahrungsergänzungsmittel in der Schwangerschaft	20
8.1	Vor der Einnahme grundsätzlich zum Arzt	20
8.2	Folsäure	20
9	Fazit.....	21

1 Nahrungsergänzungsmittel

Der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln ist in Wirklichkeit längst nicht so groß, wie die Werbung uns gern glauben machen will, dennoch vermitteln sie der Kundschaft ein besseres und gesünderes Gefühl. Die weitaus meisten Menschen können hierzulande ohne Schwierigkeiten die notwendigen Nährstoffe mit der täglichen Nahrung zu sich nehmen. Nahrungsergänzungsmittel sind eigentlich nur für einige bestimmte Personengruppen notwendig. Zum Beispiel bei einem nachgewiesenen Mangel an einem bestimmten Nährstoff oder einem speziellen Vitamin kann eine Nahrungsergänzung durchaus hilfreich sein. Für Frauen, die gerade stillen oder schwanger sind, sind bestimmte Nahrungsergänzungsmittel ebenfalls wichtig. Auch ältere Menschen und Patienten, die an einer chronischen Krankheit leiden, können von der Einnahme bestimmter Mittel zur Nahrungsergänzung profitieren. Es sollte aber auch von dieser Personengruppe die Einnahme von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln immer vorher mit dem Arzt abgeklärt werden, besonders wenn der Betroffene noch andere Medikamente einnimmt. Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkung von verschriebenen Medikamenten abschwächen oder auch verstärken.

2 Was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich?

Produkte zur Nahrungsergänzung sind in jeder Darreichungsform erhältlich, ob als Tablette, Pulver, Kapsel oder auch als Saft oder Dragee. Hierzulande werden sie zu den Lebensmitteln gezählt und können neben der normalen täglichen Ernährung eingenommen werden. Die Palette für Mittel zur Nahrungsergänzung ist schier unendlich. Ob es sich um Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe handelt, oder um Ballaststoffe, Pflanzenextrakte oder Aminosäuren, alle diese Stoffe zur Nahrungsergänzung sollen sich in einem positiven Sinne auf den Körper auswirken. Zwar werden die Inhaltsstoffe hierzulande durch die Nahrungsmittelverordnung geregelt, aber da die Nahrungsergänzungsmittel frei verkäuflich sind, ist kaum eine Höchstmenge durch den Gesetzgeber festlegbar.

Im Gegensatz zu den normalen Lebensmitteln muss bei allen Nahrungsergänzungsmitteln die tägliche Verzehrmenge angegeben sein, die empfohlen wird. Die Produkte müssen zudem als Nahrungsergänzungsmittel gekennzeichnet sein und es müssen darauf Warnhinweise angebracht sein, die von einer Überschreitung der täglichen Verzehrmenge dringend abraten. Auch muss stets ein Hinweis vorhanden sein, der den Verbraucher darauf hinweist, die Nahrungsergänzungsmittel immer von Kindern fernzuhalten. Das Produkt darf aber auch keine pharmakologische Wirkung erzielen, da es anderenfalls eine Zulassung als Arzneimittel benötigt, um in Deutschland verkauft werden zu dürfen. Dennoch sind diese

Reglementierungen nach Meinung vieler Fachleute heute längst nicht mehr ausreichend und müssten vom Gesetzgeber neu formuliert werden.

Alle diese Vorschriften nützen natürlich nichts, wenn Verbraucher sich Nahrungsergänzungsmittel aus dem Ausland über das Internet kaufen. Doch die Vorschriften dienen dem Schutz der Menschen und Produkte von dubiosen Händlern im Ausland sollte man tunlichst meiden. Es können ernste und nachhaltige gesundheitliche Schädigungen auftreten, da häufig in den Pillen und Tabletten gerade aus dem asiatischen Raum nicht der erwartete Wirkstoff enthalten ist, sondern irgendwelche Stoffe, die sich gerade besonders günstig von den Herstellern in Tablettenform pressen ließen. Selbst wenn bei diesen Herstellern im günstigsten Fall die angegebenen Inhaltsstoffe in den Tabletten und Kapseln vorhanden sind, werden in der Regel immer noch die hygienischen Bedingungen, unter denen die Produkte hergestellt werden, mindestens nachlässig sein.

3 Vitamine zur Nahrungsergänzung

Gerade gesundheits- und ernährungsbewusste Menschen führen ihrem Körper häufig zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und andere Bausteine zu, weil sie damit einem Mangel ihres Körpers vorbeugen möchten. In einem gewissen Maße ist dies durchaus sogar sinnvoll. Vor allem wenn solche Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit einer bewussten, natürlichen und gesunden Ernährung verwendet werden, können sie dem Anwender einen großen Nutzen bringen. Falsch dagegen wäre es, beispielsweise viele Vitamine einzunehmen, dafür aber auf den Genuss von Obst zu verzichten. Unser Organismus benötigt die Abwechslung einer gesunden und natürlichen Ernährung. Er muss gepflegt werden, und auch der Verdauungstrakt möchte Material bekommen, das er bearbeiten kann. Nur bei der ausreichenden Zufuhr von Ballaststoffen kann die Verdauung gut funktionieren.

Wer seinen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt ausschließlich über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln reguliert, der tut sich damit langfristig keinen Gefallen, und dem entgeht zusätzlich viel Genuss und damit auch ein Stück Lebensqualität.

4 Sportnahrung

Fragen Sie einmal einen Leistungssportler oder aktiven Freizeitathleten nach seinem Ernährungskonzept, so erhalten Sie mit Sicherheit die Auskunft, dass er zusätzliche Produkte zur Nahrungsergänzung einnimmt. Das gilt für Ausdauersportarten und Bodybuilding zum Muskelaufbau gleichermaßen. Dabei handelt es sich übrigens nicht um Dopingmittel oder

andere zweifelhafte Substanzen, sondern meist nur um wichtige Mineralstoffe und Vitamine, die dem Körper zugeführt werden. Doch warum ist eine Einnahme bei starker sportlicher Betätigung tatsächlich sinnvoll?

Das ist schnell erklärt: Selbst bei normaler körperlicher Betätigung verbraucht der Mensch einen Teil der ihm zur Verfügung stehenden Mineralstoffe und Vitamine, die er über die natürliche Nahrung zu sich nimmt. Ein Sportler jedoch, der regelmäßig trainiert, hat in der Tat einen stark erhöhten Verbrauch und Bedarf an diesen Stoffen. Nicht nur die Muskeln verbrennen Kohlenhydrate, Mineralstoffe und andere wichtige Botenstoffe, sondern ein großer Teil an Mineralstoffen wird auch über das Schwitzen aus dem Körper ausgeschieden. Besonders im Sommer ist der Mineralstoffverlust beim Training besonders hoch, da die hohen Außentemperaturen noch zusätzlich zur Schweißbildung beitragen.

Sportler mit einem sehr hohen Trainingsvolumen von mehreren Stunden pro Woche oder sogar pro Tag tun deshalb gut daran, ihrem Körper gezielt Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Dies sollte jedoch nicht planlos und im Übermaß geschehen, sondern wohl überlegt sein. Die bekanntesten Ergänzungsstoffe für Sportler sind mit Sicherheit das Magnesium und das Calcium. Sie stellen ein Mineralstoffgleichgewicht im Körper her, das die Muskulatur leistungsfähig hält. Wird dazu noch etwas Salz eingenommen, so kann der benötigte Pegel im Körper aufrecht erhalten werden. Der Sportler ist dann weniger anfällig für Krämpfe und kann deshalb seine Ausdauerleistung erhöhen. Auch direkt im Wettkampf muss bei Langstrecken oder lange dauernden Anstrengungen der Mineralstoffhaushalt aufgefüllt werden.

Auch für seine Sehnen und Gelenke sollte sich der Sportler interessieren. Hier kann die Einnahme von Selen zur Nahrungsergänzung sehr hilfreich sein, um Verletzungen und Schädigungen vorzubeugen. Wer intensiv Sport treibt, der sollte stets auf seinen Körper achten, und sich gut, gesund, natürlich und ausgewogen ernähren. Im Normalfall reicht dies aus, und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte nur ein Bestandteil der Ernährung sein.

Bei vielen Sportlern kann es bei erhöhtem Trainingsvolumen auch zu einem Mangel an Folsäure und Eisen kommen. Diese beiden Stoffe sind vor allem den Frauen aus der Schwangerschaft bekannt, wo sie häufig eingenommen werden müssen. Sie dienen zur Stabilisierung der Blutwerte und fördern das Zellwachstum. Wie in der Schwangerschaft, so hat auch der Körper des Leistungssportlers einen erhöhten Bedarf an diesen Substanzen, da er ständig neue Zellen bilden muss. Der Körper eines Sportlers, genau wie der einer Schwangeren, arbeitet ständig auf Hochtouren und muss deshalb besonders umsichtig versorgt werden.

4.1 Aminosäuren

Die Grundlage aller Lebensvorgänge sind die Aminosäuren, da sie unter anderem die Stoffwechselfvorgänge regeln. Sie transportieren die Nährstoffe und sorgen für deren Speicherung im Körper. Viele Zivilisationskrankheiten sind im Grunde auf Stoffwechselstörungen zurückzuführen. Dazu gehören beispielsweise Übergewicht, Diabetes oder Arthrose, aber auch Erektionsstörungen und Haarausfall soll darauf zurückzuführen sein. Daher muss man dem Körper stets die richtigen Aminosäuren in ausreichender Menge zur Verfügung stellen. Fachleute meinen, dies wäre wegen der sinkenden Qualität der Nahrungsmittel nicht mehr grundsätzlich ohne Nahrungsergänzungsmittel zu gewährleisten. Der Hausarzt kann jedoch am besten einschätzen, für wen derartige Zusätze überhaupt notwendig sind und welche Zusätze dann benötigt werden.

4.2 Eiweiß/Proteine

Protein, umgangssprachlich auch Eiweiß genannt, bestimmt ganz entscheidend die Struktur und Funktion des Körpers. Für die menschlichen Zellen dient Protein als unentbehrlicher Reparatur- und Baustoff. Außerdem ist Eiweiß noch an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Etwa zwanzig verschiedene Aminosäuren werden für die Bildung von Eiweiß im Körper benötigt. Die Hälfte davon muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Der Körper setzt allerdings Proteine als Energiequelle erst dann ein, wenn seine Fettspeicher und Kohlenhydrate verbraucht sind. Die tägliche Menge an Eiweiß, die der Körper benötigt liegt bei 0,8 Gramm je Kilo Körpergewicht. Bei werdenden Müttern und Stillenden kann diese Menge aber deutlich höher liegen, wie viel dies im Einzelnen ist, muss der Arzt jeweils individuell für seine Patientin entscheiden. Neben Kindern und Jugendlichen haben sonst nur noch Hochleistungssportler einen höheren Proteinbedarf.

4.3 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind neben dem Fett die wichtigsten Energielieferanten. In der Regel werden Kohlenhydrate einfach als Zucker bezeichnet. Kartoffeln, Reis und Nudeln sind einige der Lebensmittel mit sogenannten Mehrfachzuckern, auch gemeinhin als Stärke bezeichnet. Ebenfalls Mehrfachzucker sind Ballaststoffe, die besonders in Vollkornprodukten vorkommen. Zwar enthalten Süßigkeiten viel Zucker, sie liefern aber nur wenige Nährstoffe. Der normale Haushaltszucker gilt als ein Zweifachzucker. Der Körper nutzt den Zucker in der Hauptsache als Energielieferanten, zum Beispiel ist die Gehirnleistung nahezu völlig von Kohlenhydraten abhängig. Nach Möglichkeit sollte mehr als die Hälfte der täglichen Nahrung bei einem Erwachsenen aus Kohlenhydraten bestehen. Einen möglichst großen Teil davon sollte man aus Ballaststoffen wie Vollkornprodukten und Obst oder Gemüse bestreiten.

Die sogenannten Einfachzucker wie beispielsweise Fruchtzucker und Traubenzucker sind vorwiegend in Honig und Obst enthalten. Zweifachzucker ist zum Beispiel Milchzucker oder

der Malzzucker, der in Bier enthalten ist. Diese Einfach- und Zweifachzucker liefern dem Körper zwar kurzfristig viel Energie, diese wird aber nicht im Organismus gespeichert. Daher sollten die Kohlenhydrate in der Nahrung in der Hauptsache aus dem Mehrfachzucker aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis gewonnen werden. Nicht nur weil sie zusätzlich noch Vitamine und Mineralstoffe enthalten, sondern weil sie die Energie langfristig für den Körper bereitstellen und speichern können. Zusätzlich ist man länger satt und die Verdauung wird ebenfalls gefördert. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln oder Nudeln sollte man ruhig ein wenig al dente, also nicht völlig weich, kochen. Dadurch werden die Kohlenhydrate erheblich langsamer vom Körper verarbeitet und die Sättigung hält noch länger an.

4.4 Kreatin

Kreatin ist an den Stoffwechselprozessen in einem arbeitenden Muskel beteiligt. Eigentlich ist Kreatin eine Säure, die als Energiespeicher und Energieverteiler für die Muskeln dient. Es wird in der Niere, der Bauchspeicheldrüse und der Leber gebildet. Vor allem in Fleisch und Fisch kommt Kreatin auf natürliche Weise vor, während in pflanzlichen Nahrungsmitteln kaum Kreatin enthalten ist. Gerade Heringe und Schweinefleisch enthalten neben Lachs, Thunfisch oder auch Rindfleisch sehr viel Kreatin. In Verbindung mit Phosphat wird Kreatin als schnelle Energiereserve bei kurzen anstrengenden Kraftanstrengungen vom Körper zur Verfügung gestellt.

Vor allem Sportler erhoffen sich durch die Kreatineinnahme mit speziellen Produkten, dass ihr Muskelaufbau mit dem Kreatin gesteigert wird und das ihr Körper bei Bedarf schnell mit Energie versorgt wird. Athleten greifen daher gern während einer Wettkampfvorbereitung auf zusätzliches Kreatin zurück. Dieses Kreatin ist als Pulver und auch als Kapsel zu erhalten. Bisher werden Produkte mit Kreatin beim Sport nicht als Doping angesehen und sind daher auch nicht verboten. Da tatsächlich aber leistungsfördernde Effekte mit Kreatin erzielt werden, wird doch unter Sportmedizinern und Funktionären das Kreatin eher kritisch gesehen.

4.5 Weight Gainer

Weight Gainer werden in der Hauptsache von Bodybuildern eingenommen und sollen ihnen zu einer Gewichtszunahme verhelfen. Diese Nährstoffpulver helfen auch besonders schlanken Menschen, die einen schnellen Stoffwechsel haben beim Muskelaufbau. Sie bestehen meistens aus etwa 60 Prozent Kohlenhydrate und etwa 25 Prozent verschiedener Eiweiße, dazu kommen Mineralstoffe und Vitamine und häufig ein hoher Anteil an Fett. Für den normalen Verbraucher sind sie vollkommen überflüssig. Bei bestimmten Krankheiten, die den Körper stark auszehren, können sie aber sogar vom Arzt verschrieben werden.

4.6 All-in-one-Produkte

In den unterschiedlichen All-in-one-Produkten, die es auf dem Markt für Nahrungsergänzungsmittel gibt, ist meist eine Mischung von Magnesium, Kalzium und verschiedenen anderen Mineralstoffen oder Vitaminen enthalten. Wegen dieser pauschalen Mengen pro Tablette, auf die der Konsument keinerlei Einfluss hat, sollte man genauer schauen, ob dieses Produkt zum persönlichen Bedarf passt. Zum einen können sie jemandem, der einen echten Mangel an beispielsweise Magnesium hat nicht ausreichend damit versorgen. Zum anderen sind dort Stoffe enthalten, die der Konsument überhaupt gar nicht benötigt oder die ihm im Zweifel sogar schaden können. Daher sollte jeder Verbraucher, wenn denn ein Mineralstoff oder ein Vitamin in seiner Ernährung fehlen sollte, dieses lieber jeweils einzeln in der von ihm benötigten Dosierung einnehmen.

4.7 Magnesium

Der Mineralstoff Magnesium muss täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Mehr als zwei Drittel der Bevölkerung hierzulande haben auch überhaupt kein Problem damit, die ausreichende Menge an Magnesium mit der Nahrung einzunehmen. In vielen getreidehaltigen Produkten wie Brot oder auch in alkoholfreien Getränken ist Magnesium enthalten. Der tägliche Bedarf für einen Erwachsenen liegt bei etwa 300 bis 400 Milligramm Magnesium. Allerdings kann durch bestimmte Erkrankungen ein erhöhter Bedarf anfallen, beispielsweise bei Herzerkrankungen oder bestimmten Arten der Diabetes. Auch in einem höheren Lebensalter und für Sportler ist ein höherer Bedarf von Magnesium pro Tag erforderlich. Für die Muskeln und Knochen ist Magnesium unverzichtbar. Meist ist das erste Anzeichen für einen Magnesiummangel ein Wadenkrampf. Auch Konzentrationsschwäche und Nervosität zeugen von einem Mangel. Ob dieser Mangel aber tatsächlich vorhanden ist, kann nur der Arzt wirklich fachgerecht beurteilen.

Bevor man jedoch langfristig Magnesium einnimmt, ist unbedingt eine Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Überschüssiges Magnesium wird jedoch vom Körper ganz einfach ausgeschieden, so ist eine Überdosierung wohl nicht möglich. Magnesium wird gerade in den letzten Monaten der Schwangerschaft häufig vom Arzt verschrieben, da die werdende Mutter dann einen etwas höheren Bedarf hat und dieser mit Beginn der Stillzeit sogar noch einmal ansteigt. Außerdem und das ist der entscheidende Punkt für eine Magnesiumeinnahme von Schwangeren, hemmt es vorzeitige Wehen. Ältere Menschen, die nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen können schnell unter einem Magnesiummangel leiden. Ebenso Sportler, die mit der verstärkten Schweißbildung sehr viel Magnesium ausscheiden oder Diabetiker, die wiederum das Magnesium vermehrt mit dem Urin ausscheiden, benötigen eine zusätzliche Nahrungsergänzung mit Magnesium.

5 Vitalität & Energie

Zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel vor allem aus pflanzlicher Herkunft sollen den Körper unterstützen. Vitalität und Energie sind dabei beliebte Schlagwörter. Einige dieser Pflanzen, Beeren und Früchte sind durchaus sehr gesund und zudem noch lecker. Doch in den seltensten Fällen werden damit die meist sehr hohen Preise gerechtfertigt. Oft sind es im Grunde Schummelpackungen, da andere nicht so moderne Obstsorten die gleiche Wirkung besitzen und zu ganz normalen Preisen auf jedem Wochenmarkt zu haben sind. Ein Beispiel ist da die Goji Beere, die seit einiger Zeit sehr hochgelobt wird, aber ganz simpel mit einem Apfel zu ersetzen ist. Als weiteres Beispiel kann das teure Collagen dienen, das nur eine teure Art von Gelatine ist, noch dazu wird es aus Schweine- und Rinderknochen oder der Haut dieser Tiere gewonnen, was die Verwendung allein schon aus religiösen Gründen nicht mehr für jedermann möglich macht.

5.1 Goji Beere

Sie sollen besonders reich an Antioxidantien sein und gelten damit als neues Wundermittel gegen das Alter und stärkend für das Immunsystem. Die chinesische Goji Beere ist tatsächlich gesund, doch kann das leider nicht ihren sehr hohen Preis rechtfertigen. Die Wissenschaftler, die sich mit der Untersuchung der Wirkweise und Inhaltsstoffe der Goji Beere beschäftigt haben, fanden außer einer sehr gesunden Beere nichts, was diesen Preis rechtfertigen könnte. Ernährungswissenschaftler empfahlen stattdessen einfach einen schlichten Apfel. Die Beere könne nichts beheben, wenn die Ernährung des Kunden ansonsten nicht gesund und ausgewogen ist. Hierzulande ist die Beere oft als Saft erhältlich, wer also gern einmal etwas anderes probieren möchte, kann die durchaus gesunde Beere aber ruhig einmal trinken. Sie schadet keinesfalls und hat tatsächlich sehr viele gesunde Inhaltsstoffe.

5.2 Ginseng

Ginseng wächst ursprünglich im Urwald von Nord-Korea, es wird aber seit vielen Jahren schon in ganz Zentralasien, Japan und China angebaut. Durch die stetig steigende Beliebtheit von Ginseng haben inzwischen sogar Farmer in den USA, in Russland und in der Ukraine ihre Felder mit Ginseng bepflanzt. Während die wilde Pflanze in Nord-Korea zwischen 150 und 200 Jahre lang wächst, bis man sie ernten kann, wird die Kulturpflanze des Ginseng bereits nach sieben Jahren geerntet. Allerdings gibt es erhebliche Unterschiede zwischen diesen beiden Pflanzen, denn nur die wilde Ginsengwurzel enthält die volle Wirkstoffpalette und wird damit auf den Weltmärkten nahezu unbezahlbar. Nicht ganz so wirkstoffreich ist die kultivierte Ginsengwurzel, dafür aber auch erheblich günstiger.

In der asiatischen Heimat wird der Ginseng bereits seit Tausenden von Jahren als eine Art Allheilmittel eingesetzt. In den letzten Jahrzehnten haben auch die westlichen Mediziner ihn integriert in die Behandlung von vielerlei Krankheiten. Bei der Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen und zur allgemeinen Stärkung wird Ginseng häufig angewendet. Allerdings soll es auch bei Frigidität oder Impotenz sehr wirkungsvoll sein. Ginseng soll bei Gedächtnisschwäche, Arteriosklerose und sogar nach Vergiftungen helfen. Allerdings gilt Ginseng für derartig viele Leiden und Misstände als heilsam, dass man diese hier wahrlich nicht alle aufzählen könnte.

In ihrer Heimat wird die Ginseng Wurzel auch als frisches Produkt allerorten angeboten. Hierzulande wird sie meist nur als Fertigpräparat zu bekommen sein. Dies kann man dann ganz nach Anweisung des Beipackzettels einnehmen. Sollte man eine Ginseng-Wurzel bekommen können, kann man sie als Tee zubereiten oder zu Pulver verarbeiten, um es als Nahrungsergänzung einzunehmen. Für Wunden wird aus der Wurzel des Ginseng eine Tinktur hergestellt, die man einfach auf tupfen kann. Im asiatischen Raum wird aus dem Ginseng auch Kräuterwein hergestellt, der sicher in geistiger und körperlicher Hinsicht seine Wirkung entfalten wird.

5.3 Yamswurzel

Die Yamswurzel, die auch Yam oder Yams genannt wird, ist eine tropische Pflanze. Es gibt nur wenige in Mitteleuropa heimische Arten von Yamswurzel, dies sind die Schmerwurz und die Balkan-Schmerwurz. Die Yamswurzeln sind krautige und sich windende mehrjährige Pflanzen. Die Wurzelknollen dienen der Pflanze als Überdauerungsorgane und sind in ihrer Größe, Form und Farbe sehr unterschiedlich. Auch ihre Tiefe in der Erde und sogar die Inhaltsstoffe können unterschiedlich sein. Einige Arten der Yamswurzel werden als Nutzpflanzen sowie als Heilpflanzen angebaut. In einigen Ländern ist die Wurzel der Yams eine Art Grundnahrungsmittel.

Die Arten der Yams, die als Lebensmittel angebaut werden erreichen teilweise eine Knollengröße von bis zu zwei Metern. Vom Geschmack her erinnern diese Knollen einer Mischung aus Esskastanien und Kartoffeln. Sie schmecken ganz leicht süßlich und sind sehr reich an Provitamin A und Kalium. Bis auf eine Sorte der Yamswurzel sind alle Sorten im rohen Zustand giftig. In vielen südamerikanischen und afrikanischen Gebieten sowie in der Karibik ist die Yamswurzel sehr weit verbreitet. Hier in Europa ist sie allerdings recht schwer zu bekommen. Die Chinesen erproben zurzeit eine Methode, die Yamswurzel gentechnisch zu verändern und dann als Energiepflanzen für die Ethanol-Kraftstoff Produktion zu nutzen.

Die Yamswurzel soll in der Naturheilkunde Beschwerden der Wechseljahre und prämenstruelle Beschwerden erfolgreich lindern. Etwas unlogisch ist ihr Einsatz zur Empfängnisverhütung, da sie gleichzeitig bei unerfülltem Kinderwunsch wirken soll. Nicht nur deshalb ist die Einnahme von Yamswurzel für diese Zwecke eher umstritten und es muss

im Vorfeld schon eine intensive Studie des Themas stattfinden. Wilde Yamswurzeln enthalten eine dem Gelbkörperhormon ähnliche Substanz, das sogenannte Diosgenin, das in verschiedenen Zeitschriften als ein natürliches Progesteron benannt wurde. Yamswurzel soll außerdem die weibliche Libido anregen und Knochendichte sowie Gedächtnisleistung steigern auch soll es Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen. Da der Yams auch zugeschrieben wird den Körper zu entwässern und die Verdauung anzuregen, ja sogar den Alterungsprozess zu verlangsamen, ist wohl davon auszugehen, dass Yams zwar sehr gesund ist, aber sicher letzten Endes auch keine Wunder wirken kann.

5.4 Maca

Obwohl Maca aus den Höhenlagen der Anden in Peru stammt, gehört die Pflanze zur Gattung der Kresse. In den Anden wird die etwa zwanzig Zentimeter hohe Pflanze bereits seit fast zweitausend Jahren angebaut. Maca gilt als peruanisches Gegenstück zum chinesischen Ginseng. Als Gemüse wird nur der oberirdische Anteil der Pflanzen genutzt, während die Wurzeln und Knollen teilweise frisch verzehrt oder getrocknet werden. Die getrockneten Wurzelknollen werden meistens zu Pulver gemahlen und eingenommen. Die Maca ist eine besonders robuste Pflanze, die mit ihrer hohen Widerstandskraft den extremen klimatischen Bedingungen und kräftigen Winden der Höhenlagen in den Anden erfolgreich trotzt. Auch die starke UV-Strahlung, die dort herrscht, macht der Pflanze nichts aus.

In der Maca sind zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe vorhanden, dazu gehören Eisen, Zink und Magnesium, aber auch Kalzium, verschiedene Eiweiße, Phosphor und eine ganze Reihe von Vitaminen. Zusätzlich sind auch Zucker, Stärke und einige Mineralstoffe in Maca enthalten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren machen neben einigen sekundären Pflanzenstoffen die Reihe der nützlichen Inhaltsstoffe dieser Pflanze komplett. Die körperliche Leistungsfähigkeit sowie eine psychische Belastbarkeit sollen erfolgreich durch die Wurzel der Maca gesteigert werden. Laut klinischer Studien wird dieser Effekt jedoch nicht auf einen Effekt zurückgeführt, der die Hormon-Bildung beeinflusst. Trotzdem scheint die Wurzel der Maca einen positiven Effekt auf verschiedene sexuelle Funktionsstörungen zu haben.

Bereits seit einigen Jahren werden verschiedene Nahrungsergänzungsmittel mit Maca Pulver auch bei uns sehr erfolgreich vermarktet. Sie werden in der Hauptsache als natürliche Potenzmittel vermarktet. Vom wissenschaftlichen Standpunkt her lässt sich der Nutzen nur bedingt belegen. Studien aus den USA und Südamerika, die auf Erfahrungsberichten von Probanden beruhen, zeigen aber, dass die sexuelle Lust und Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Auch das Immunsystem scheint gestärkt zu werden und die Probanden haben mehr Energie. Depressionen und chronische Müdigkeit sollen erfolgreich zurückgeschlagen worden sein mit der Wurzel der Maca. All diese Daten beruhen aber nicht auf einer wissenschaftlich messbaren Studie, sondern lediglich auf den Berichten, die bei diesen

Studien die Probanden abgaben. Ein peruanischer Wissenschaftler machte drei Monate lange eine kleine Studie mit zwölf männlichen Probanden, denen er Maca gab. Bereits nach zwei Wochen hatte sich die Anzahl der Spermien bei diesen Männern im Durchschnitt verdoppelt. Weiter berichteten sie von einem deutlich gesteigerten sexuellen Verlangen.

5.5 Reishi

Reishi ist ein Pilz, der hierzulande unter dem Namen glänzender Lackporling besser bekannt ist. Der Pilz gehört zur Familie der Lackporlingsverwandten. Der glänzende Lackporling verfügt über einen fünf bis zwanzig Zentimeter aufragenden Hut, der etwas schief an seinem Stiel sitzt. Der Hut kann bis zu drei Zentimeter dick werden. Der ganze Körper des Pilzes ist mit einer Harzschicht bedeckt, die unter einer Flamme schmilzt. Der glänzende Lackporling bewohnt vor allem Laubhölzer als Parasit. Besonders gut gedeiht er auf Eichen. Nadelhölzer werden von diesem Pilz eher gemieden. Doch auch überall sonst kann der glänzende Lackporling durchaus vorkommen. Zwar kommt der glänzende Lackporling fast überall auf der Welt vor, doch man sollte ihn nicht selbst suchen, da er sehr vielen anderen auch durchaus giftigen Pilzen ähnelt. Als Speisepilz kommt der glänzende Lackporling vor allem wegen seiner Harzschicht nicht infrage und als Schädling für Gehölze ist er eher ein geringfügiges Problem.

Jedoch vor allem in Ostasien wird der Reishi Pilz gern als Heilmittel gegen verschiedene Erkrankungen genutzt. Es wird ihm eine Stärkung des Immunsystems und der Leber zugeschrieben. Auch als Mittel zur Anregung des Stoffwechsels ist er bekannt. Damit wird er sehr gern zur Unterstützung von Diäten verwendet. Die Fachliteratur unterstreicht die Bedeutung des glänzenden Lackporlings in Präparaten, die bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten angewendet werden. Die chemischen Substanzen, die diese Heilung auslösen sind bisher unbekannt. Durch die in der Natur auftretende Schwankung des biologischen Materials ist die Konzentration wie bei vielen Heilpflanzen ebenfalls schwankend. Im asiatischen Bereich wird der glänzende Lackporling für die Verwendung in Heilmitteln und Stärkungsznarien als Kulturpflanze angebaut. Dies verhindert außerdem recht zuverlässig Verwechslungen mit anderen Pilzen. Die Chinesen nennen den Reishi Pilz auch den König der Heilkräuter und verwenden ihn vermutlich bereits seit Jahrtausenden als Tonikum. In der traditionellen chinesischen Medizin steht der Reishi auf einer Stufe mit dem Ginseng, was Verwendungshäufigkeit und Nutzen angeht.

5.6 Mumijo

In der zentralasiatischen Volksmedizin ist Mumijo bereits seit Jahrtausenden ein Heil- und Stärkungsmittel. Mumijo wird in der indischen Region auch Shilajit genannt und gilt als ein fester Bestandteil in der ayurvedischen Medizin. Das Naturprodukt wirkt je nach Stärke des Inhalts wie ein hellbrauner Lakritzklumpen. Es kann pulverförmig oder zäh und dehnbar sein.

Mumijo hat einen rauchigen und harzigen Geruch. Die verschiedenen Sprachen des Orients haben weitere unterschiedliche Namen für Mumijo, doch alle weisen auf die eigentliche Erscheinungsform von Mumijo hin, denn egal in welcher Sprache, heißt es übersetzt stets in etwa Ausschwitzung der Berge. Im Süden von Sibirien, in der Region um das Altai Gebirge nennt man es Barachschin, was Öl der Berge bedeutet.

Der genaue Entstehungsprozess, durch den das Mumijo hervorgerufen wird ist selbst nach langer geologischer und botanischer Forschung noch nicht entdeckt worden. Der Entstehungsprozess kann offenbar auch je nach Fundstätte variieren. Der Standort muss allerdings einer langen und extremen Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein und die Luft am Fundort muss sauber sein. Auch ein bestimmter Bewuchs muss am Fundort vorhanden sein. Einige Fachleute vermuten, dass die Entstehung von Mumijo einer Art des Kompostierens ähnlich sein könnte, während die nächsten behaupten Mumijo wäre Fledermausdung, der aus den Felsspalten mit dem Regen herausgewaschen wird. Keine der beiden Varianten klingt sonderlich appetitlich und im Grunde weiß man am Ende nur, dass man nichts weiß. Der Reifeprozess dem das Mumijo unterliegt, wird bei etwa zwanzig Jahren angesiedelt. Doch auch diese Zahl wird von den Fachleuten noch diskutiert.

Rohes Mumijo wird erst in einer Höhe von etwa tausend Metern gefunden und kann dabei als poröser Gesteinsbrocken in Höhlen und Nischen, aber auch in Felsspalten gefunden werden. Mumijo wird außerdem als poröse Gesteinsbrocken am Boden und sogar an der Decke hängend vorgefunden. Durch die verschiedenen Orten an denen Mumijo anzutreffen ist, wird auch der Gehalt an Mineralien recht unterschiedlich ausfallen, allerdings sind fast immer alle wichtigen Spurenelemente für den Körper enthalten. Das von der Qualität her beste Mumijo stammt zurzeit aus den verschiedenen Regionen in Kirgisistan.

Mumijo wird unter anderem angewendet bei Nachbehandlungen von Brüchen und Frakturen, bei einer Immunmodulation oder auch bei Hämorrhoiden. Besonders hilfreich soll Mumijo bei Erkrankungen der Magen-Darm-Schleimhaut sein. Dafür sind die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe mit ihrer Kombination von Fulvinsäuren verantwortlich. Die guten Ergebnisse bei der Nachbehandlung von Brüchen werden dem natürlichen Strontium zugeschrieben, das im Mumijo enthalten ist. Es muss eine umfangreiche Zusammenarbeit der einzelnen Wirkstoffe im Mumijo geben, denn die einzelnen Wirkstoffe, besonders die mineralischen Komponenten, sind nicht in so ausreichender Dosierung im Mumijo enthalten, als das diese Ergebnisse erklärt werden könnten. Heute wird es auch hierzulande gern als vorbeugendes Mittel gegen Osteoporose verwendet. Die besonders gute Einlagerung von Kalzium innerhalb der Knochen bei der Nutzung von Mumijo ist allerdings mit einer Knochendichtemessung tatsächlich nachweisbar.

Im Internet wird Mumijo häufig als Potenzmittel angepriesen. Diese Verwendung ist nach Meinung aller Wissenschaftler nur auf die stärkende Wirkung des Mumijo zurückzuführen.

Mumijo ist hierzulande als Pulver, in Tablettenform und auch als Kapseln erhältlich. In der reinen Substanz, die einer etwas zu hellen Lakritze ähnelt, ist es hier in Deutschland kaum zu finden. Mumijo sehen aber im Gegensatz zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln sogar die Mediziner sehr positiv. Gerade bei geschwächten Personen und Frauen, die wegen einem Kalziummangel an Osteoporose erkranken könnten, macht die Einnahme von Mumijo wirklich Sinn.

6 Schöne Haut

Nicht nur Frauen legen viel Wert auf ihr Äußeres, inzwischen versuchen auch viele Männer, ihr Aussehen zu verbessern. Dies zeigt sich in der steigenden Anzahl von Kosmetika, die speziell für Männerhaut entwickelt wird. Bei der Anzahl der Schönheitsoperationen sind zwar in der Regel noch die Damen in der Mehrheit, aber die Herren ziehen massiv nach. Dort wo man es nicht sieht, nämlich bei den Nahrungsergänzungsmitteln sind die Männer allerdings inzwischen stark auf dem Vormarsch. Sie versuchen damit ihre Haarpracht zu erhalten, aber sie nehmen auch vielfach eine Nahrungsergänzung ein, um Falten zu reduzieren.

Die Damen hingegen wissen schon lange, dass wahre Schönheit von innen kommt, und verwenden verschiedene Mittel zur Nahrungsergänzung bereits seit Jahrzehnten. Viele Hersteller haben sich inzwischen darauf eingerichtet, dem Verbraucher die passenden Nahrungsergänzungsmittel für jedes Hautproblem in Pillen- und Kapselform anzubieten. Kombinationen aus den verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen sollen je nach Kombination für feste Fingernägel, glänzende volle Haare und eine schöne Haut sorgen. Während einige Produkte durchaus helfen, die wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, sind andere Produkte grob gesagt purer Unsinn. Eines haben alle Nahrungsergänzungsmittel gemein, man muss sie über einen langen Zeitraum nehmen, bis überhaupt erste Ergebnisse sichtbar sein können.

Die Versprechen der Produzenten von kombinierten Schönheitspillen sind groß, leider hat vor einiger Zeit die Stiftung Warentest in ihrer Sparte Ökotest festgestellt, dass diese Versprechungen sich weitgehend auf die Erleichterung der Brieftasche beziehen. Es wurden von Ökotest zum Beispiel zwanzig verschiedene Produkte mit Kieselerde getestet und durch die Bank alle schnitten mit mangelhaft oder ungenügend ab. So scheint es nicht ganz einfach zu sein, sich schlicht auf derartige Versprechungen zu verlassen. Jeder muss also leider die Vitamine und Mineralstoffe mit Unterstützung seines Arztes selbst ermitteln, die dem eigenen Körper fehlen, statt einfach irgendetwas einzunehmen, das ansprechend beworben wird.

6.1 Acai

Acai ist eines der neuesten Wundermittel, auf das die Models und Schauspielerinnen gleichermaßen schwören. Die Acai Beere gilt als eine Wunderpflanze für leichtes Abnehmen. Sie stammt aus dem Amazonasgebiet und soll die Fettproduktion hemmen, dabei aber gleichzeitig den Stoffwechsel anregen und das Muskelwachstum verbessern. Wenn man aber Fachleute nach den Inhaltsstoffen der Acai Beeren befragt, finden diese nichts, was dieses Obst wirklich zu einem Fatburner machen könnte. Sie sind in Wahrheit zwar ähnlich gesund wie beispielsweise die Johannisbeere, aber mehr ist leider nicht daran. Das Fett muss man leider doch auf die herkömmliche Weise verbrennen. Wer dazu aber begleitend leckere Beeren isst, dreht seine Ernährung sicher in die richtige Richtung.

6.2 Collagen

Bei allen Lobpreisungen die Collagen in den letzten Jahrzehnten erhalten hat, weiß dennoch kaum jemand, wo Collagen eigentlich herkommt. Collagen ist im Grunde Gelatine, die aus Schweineschwarten, Rinderspalt und den Knochen von Schweinen und Rindern gewonnen wird. Vegetarier dürften also eigentlich keine Produkte verwenden, auch keine Cremes, in denen Collagen enthalten ist. Bei vielen Medikamenten, die in Kapselform eingenommen werden, besteht die Kapselhülle aus Hartgelatine, außerdem werden blutstillende Schwämmchen aus Gelatine hergestellt. Lebensrettend ist Gelatine dann, wenn sie als Ersatz für das Blutplasma eingesetzt wird.

Wir kennen Collagen, oder Kollagen wie der Duden es lieber hätte, bereits seit vielen Jahren in unzähligen kosmetischen Produkten. Dort werden sie in der Hauptsache zur Minderung der Hautalterung und für das Anti-Aging eingesetzt. Das meiste Collagen wird in Form von Cremes eingesetzt, doch auch als Pulver wird es inzwischen im Rahmen der Nahrungsmittelergänzung eingenommen. Dieses Collagen wird vielfach aus Fischhaut hergestellt, soll aber keinesfalls nach Fisch riechen oder schmecken. Man verwendet es, indem man es in einen Fruchtsaft einrührt und trinkt. Fachleute empfehlen aber statt dessen einfach normale Gelatine in Pulverform in den Saft zu rühren, denn offenbar soll es keine Unterschiede geben in den wissenschaftlichen Studien. Nur der Preis ist natürlich sehr verschieden.

6.3 Kieselerde

Aus der Historie heraus ist der Begriff Kieselerde für Sedimente und Mineralien eine eher unscharfe Bezeichnung. In den Mineralien und Sedimenten muss ein hoher Siliciumgehalt vorhanden sein, damit sie als Kieselerde Verwendung finden können. Kieselerde dient der Kosmetikindustrie seit jeher als unterstützendes Mittel für schöne Nägel und Haare. Auch das Bindegewebe soll mit Kieselerde gekräftigt werden. Durch das natürliche Vorkommen von Silizium in Knochen, Knorpel und im Bindegewebe des Menschen wird angenommen,

dass Silizium eine positive Bedeutung hat. Verbindungen aus Silizium kommen auch im Zahnschmelz vor und reichern sich in der Haut an. Lebensmittel, in denen Silizium enthalten ist, sind unter anderem Bananen und Kartoffeln, aber auch die meisten Vollkornprodukte. Es sind aber keine Mangelerscheinungen beim Menschen bekannt, wenn etwa Silizium tatsächlich fehlen sollte. Daher kann auch keine Empfehlung gegeben werden, wie viel Silizium man mit einer Nahrungsergänzung zuführen sollte.

Die auf dem Markt erhältlichen Produkte, die zur Nahrungsergänzung angeboten werden, enthalten neben der Kieselerde meist noch Magnesium und Kalzium. Auch Vitamine und Biotin sind häufig zugefügt. Dennoch ist keinerlei wissenschaftliche Wirkung bei der Kieselerde nachgewiesen. Sie wird aber besonders von Frauen gern eingenommen, um die Fingernägel zu kräftigen und Haut und Bindegewebe zu stärken. Auch für die Knochen gilt Kieselerde als positiv. Es gibt bei der Kieselerde zunächst bei der Einnahme im normalen Rahmen überhaupt keine Nebenwirkungen. Lediglich bei sehr hoher Dosierung über einen langen Zeitraum hin können siliziumhaltige Nierensteine gebildet werden.

6.4 Mangostan

Mangostan zählt zu den angeblich köstlichsten Früchten der Welt. Sie wird in ihrem Herkunftsland Sri Lanka zu hohen Preisen gehandelt und hat eine dicke harte Schale in violetter Farbe. Darin verbirgt sich eine Frucht, die einer weißen Mandarine ähnelt. Auch der Geschmack ähnelt einer Mischung aus Mandarine mit Pfirsich. Innerhalb der weißen Fruchtstücke befinden sich flache lange Samen, die man mitessen kann. Sie verleihen der Frucht einen leichten Geschmack von leckerem Obstkuchen. Auch die Größe entspricht der einer Mandarine und die Schale muss noch leicht elastisch sein, wenn man sie kauft. Eine steinharte Frucht ist kein Zeichen für eine unreife Frucht, sondern im Gegenteil ist die Frucht dann meist überreif. Das Fruchtfleisch schmeckt dann eventuell nach Schimmel. Essen kann man die Mangostan wieder ähnlich wie eine Mandarine, indem man sie an der Rosette am Stilansatz mit einem Messer einreißt und die Schale dann aufreißt.

Mangostan soll besonders das Immunsystem unterstützen und damit auch Allergien verhindern. Außerdem entsäuert sie den Körper und fördert damit die Blutreinigung. Die Mangostan enthält verschiedene Vitamine und Mineralstoffe sowie leistungsfähige Antioxidantien. Eine derartige Kombination wie in der Mangostan in einer pflanzlichen Verbindung ist einzigartig. Dadurch wirkt Mangostan nachweislich bei körperlicher und geistiger Ermüdung unterstützend. Es hilft dem Körper Entzündungen einzudämmen und es wirkt auch fiebersenkend und schmerzlindernd. Als Antidepressivum hilft es bei der Verminderung von Angstzuständen. Viele weitere vorteilhafte Wirkungen der leckeren Frucht sind inzwischen nachgewiesen worden.

Da die einzelnen Früchte hier in Deutschland nur schwer zu bekommen sind und dann auch noch meist sehr teuer sind, war die Mangostan lange Zeit nur ein Geheimtipp. Seit einiger

Zeit werden aber hochwertige Natursäfte aus Mangostan angeboten. Das Lesen des Etiketts ist dennoch wichtig, denn die Unterschiede in der Qualität sind ganz erheblich. Vor allem sollte man darauf achten, dass die Säfte ohne Zuckerzusätze auskommen und möglichst keine Farbstoffe enthalten. Natürlich sollten ebenfalls keine Konservierungsstoffe in den Säften mit Mangostan enthalten sein. Der Saft von Mangostan ist eines der wenigen Nahrungsergänzungsmittel, die man ohne Einschränkung empfehlen kann. Es sind bisher keine Nebenwirkungen oder Nachteile bei dem Saft der Mangostan bekannt.

6.5 Beta Carotin

Beta Carotin soll erfolgreich vor den Zellschäden aus einer zu starken UV-Einstrahlung schützen und dem Alterungsprozess zuverlässig entgegenzuwirken. Außerdem soll das Immunsystem gestärkt werden. Weiterhin soll Beta Carotin in den Fettstoffwechsel eingreifen und diesen positiv regulieren, was gerade Übergewichtigen sehr zugutekommt. In die Reihe wichtiger Antioxidantien wird Beta Carotin ebenfalls eingeordnet, daher kann es freie Radikale zurückschlagen, die für viele Erkrankungen und den biologischen Prozess des Alterns als Verantwortlich gelten.

Als Immunstimulator hat Beta Carotin bereits seine Wirkweise in zahlreichen Studien bewiesen. Beta Carotin soll positiven Einfluss auf zahlreiche Erkrankungen besitzen und die Heilung der Patienten beschleunigen. Besonders bei Herzerkrankungen und Arteriosklerose, bei Gedächtnisverlust und Krebs soll Beta Carotin sehr wirksam die Gesundung unterstützen. Hier gelten besonders die Krebsarten der Verdauungswege und der Atemwege als besonders empfänglich für die positiven Eigenschaften von Beta Carotin. Bei Wundheilung und dem Strahlenschutz der Haut soll es ebenso helfen wie bei einer Macula Degeneration und der Regulierung des Fettstoffwechsels.

Mit einer erhöhten Zufuhr von Beta Carotin sollen die Betroffenen das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden um bis zu fünfzig Prozent senken können. Eine groß angelegte niederländische Studie mit Probanden im Alter von 55 bis 95 Jahren scheint diesen Nutzen tatsächlich zu belegen. Ein weiterer Vorteil beim Beta Carotin ist, dass es in sehr guten Mengen in Gemüse und der täglichen Nahrung vorkommt. So ist es nicht notwendig, übermäßig viel davon in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zusätzlich einzunehmen. Bei vielen Krebsarten hat sich die Therapie begleitende Einnahme von Beta Carotin ebenfalls positiv ausgewirkt. Zu den Krebsarten, bei denen Beta Carotin besonders hilfreich ist, gehören unter anderem Hautkrebs, Lungenkrebs und Gebärmutterhalskrebs sowie Magen- und Speiseröhrenkrebs. Auch beim Beta Carotin gilt aber vor einer zusätzlichen Einnahme in hohen Dosen zu den natürlichen Vorkommen, sollte man mit seinem Arzt sprechen. Selbst wenn es sich vielleicht nur um eine sinnlose Geldausgabe handelt, sollte man stets erst den Fachmann fragen, bevor man Nahrungsmittelergänzungen zu sich nimmt.

7 Diätpillen

Der Gesundheit oder der Optik zuliebe sollen überschüssige Pfunde abgebaut werden. An sich ein lobenswertes Vorhaben, doch leider ist nicht jede Diät auch tatsächlich gesund für den Körper. Wer dauerhaft abnehmen möchte, der muss vermutlich langfristig seine Essgewohnheiten ändern oder umstellen. Doch gerade das fällt vielen Menschen schwer, und so greifen sie zu Nahrungsergänzungsmitteln, die sie bei ihren Diätplänen unterstützen. So werden Vitamine, Abnehmtabletten, Fettverbrenner, Diätpillen, Abnehmpillen und andere Nahrungsergänzungen dem täglichen Speiseplan einfach zugefügt. Die Hersteller der Nahrungsergänzungsmittel legen uns zudem nahe, diese Produkte als ganz selbstverständliche Nahrungsergänzung zu konsumieren. Es wird uns versprochen, dass wir so auf spielend leichte Weise abnehmen, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Doch ist dies richtig, und ist dies gesund?

Natürlich kann man nicht pauschal alle Diätprodukte über einen Kamm scheren. Die Faustregel gilt jedoch durchaus: Je bequemer eine Diät ist, umso weniger ist sie aus gesundheitlichen Gesichtspunkten meist zu empfehlen. Diätpillen versprechen jedem Abnehmwilligen eine Erleichterung beim Erreichen der Ziele, doch sie haben nicht unbedingt den besten Ruf, einige gelten sogar als gefährlich. Eine pauschale Antwort ist hier schwer, denn selbst die Produkte, die ihre Wirkung in zuverlässigen seriösen Studien bewiesen haben, sind lediglich als Ergänzungsmittel bei einer Diät und gleichzeitiger Ernährungsumstellung sinnvoll. In einigen Produkten werden die Kunden gleichzeitig mit zusätzlichen Mineralien und Vitaminen versorgt. Doch die Theorie einfach eine Pille schlucken zu können und die Pfunde würden sich wie von selbst in nichts auflösen ist natürlich völlig unhaltbar. Obwohl diese Tatsache den meisten Kunden von Diätpillen durchaus bekannt ist, scheint die Hoffnung doch zuletzt zu sterben. Denn die Hersteller der Diätpillen machen pro Jahr weltweit einen Umsatz von über zehn Milliarden Euro mit ihren Schlankheitsmittelchen.

Dass die meisten Diätpillen nichts bringen und dennoch sehr viel Geld kosten, ist allerdings noch nicht das wirklich schlimme daran. In den ungünstigsten Fällen ist auch die Gesundheit durch die zahlreichen Nebenwirkungen überaus nachhaltig gefährdet. Sogar bereits zugelassene Produkte wurden innerhalb der letzten Jahre wieder vom Markt genommen. Ein Produkt löste zum Beispiel schwere Depressionen bei den Kunden aus, als wäre die Erfolglosigkeit beim Abnehmen nicht schlimm genug für die Betroffenen. Bei einem weiteren Produkt ruht die Zulassung bereits seit Beginn des Jahres 2010 wegen sehr massiver gesundheitsgefährdender Nebenwirkungen.

Auch wenn die Preise und die Versprechungen noch so ansprechend sein sollten, es sollten keinesfalls Produkte im Internet außerhalb der deutschen Apotheken gekauft werden. Nur bei einem seriösen Versand kann man zumindest sicher sein, dass es hierzulande eine

Zulassung für das Medikament gibt. Im Internet sind viele Produkte mit unseriösen Wirknachweisen zu bekommen, hier sind selbst in Produkten, die angeblich rein pflanzlich sein sollen, verschiedene chemische Substanzen enthalten. Beim Verbraucherschutz kann man sich bereits eine lange Liste mit gefährlichen und ungesunden Produkten vor allem aus dem Ausland anschauen. Nicht nur, dass die Produkte unzureichend gekennzeichnet sind, sie rufen auch sehr schwere Nebenwirkungen hervor. Im besten Fall beinhalten die Produkte aus dem Internet lediglich Zuckerpillen, in den schwersten Fällen hat es bereits Schädigungen gegeben, die bei einigen Patientinnen zum Tode geführt haben.

In Jahre 2004 hat ein texanisches Gericht einen Hersteller von Diätpillen zu einer Strafe von 840 Millionen Euro verurteilt, da die Kundin nach der Einnahme der Diätpillen verstorben ist. Dazu kommt, dass mit vielen Diätpillen Missbrauch betrieben werden kann. Obwohl für bestimmte Appetitzügler eine Verschreibungspflicht besteht, da sie nicht ausschließlich auf das im Gehirn angesiedelte Appetitzentrum wirken. Einige Appetitzügler erhöhen ebenfalls eine Ausschüttung von Glückshormonen und sie können ebenfalls aufputschend wirken. Dies ist ein Resultat der Tatsache, dass viele Appetitzügler eigentlich ursprünglich für die Depressionstherapie entwickelt wurden. Da selbst die besten Präparate starke Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Herzrasen und Kopfschmerzen verursachen können, sollte man diese Pillen keinesfalls ohne einen ärztlichen Rat einnehmen, da außerdem auch ein Gewöhnungseffekt eintritt bei längerer Einnahme.

Was laut verschiedener Studien tatsächlich bei vielen Übergewichtigen geholfen hat, weniger zu essen, waren die verschiedenen Quellmittel. Diese werden etwa eine halbe bis eine Stunde vor der Mahlzeit geschluckt und beinhalten eine Mischung aus Ballaststoffen, Zellulose und Natriumalginat oder auch Kollagen. Wenn die Quellmittel im Magen angekommen sind, vergrößern sie sich um ein Vielfaches und füllen so den Magen bereits vor dem Essen. Durch diese Quellmittel soll der Tablettenschlucker deutlich schneller gesättigt sein. So werden auf Dauer Kalorienreduziert und die Fettpolster können vom Körper leichter angegriffen werden.

Die Probanden bei den verschiedenen Testreihen hatten nach Ablauf der sechsmonatigen Studie etwa zwei Kilo mehr abgenommen, als die Kontrollgruppe, denen ein Placebo verabreicht wurde. Doch auch bei den Quellmitteln gibt es ein kleines Risiko, da diese unbedingt mit einer recht großen Menge an Flüssigkeit eingenommen werden müssen. Neben der Einnahme der Quellmittel und der großen Mengen kalorienfreier Flüssigkeit muss zusätzlich die Ernährung umgestellt werden und die Probanden müssen Diät halten. Von ganz allein geht also auch mit diesen Pillen nichts. Zudem sind sie für diesen geringen Erfolg doch recht teuer, da sie pro Packung im Durchschnitt etwa zwanzig Euro kosten und diese Packungen meist leider nur für wenige Tage reichen.

8 Nahrungsergänzungsmittel in der Schwangerschaft

Gerade innerhalb einer Schwangerschaft benötigt der Körper mehr und andere Nährstoffe als sonst. Daher müssen während dieser Zeit einzelne bestimmte Stoffe oder Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, denn mit der normalen Nahrung können gerade bestimmte Vitamine nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden. Ganz dringend ist aber davon abzuraten auf eigene Faust Vitamine als Nahrungsergänzung und andere Medikamente einzunehmen. Gänzlich auf der sicheren Seite sind Mutter und Kind, wenn sich die Schwangere vorher bei ihrem Arzt einfindet und dort einen Test durchführen lässt, welche Mineralstoffe und Vitamine in ihrem Fall fehlen könnten. Wer ohne ausreichende Information irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, schädigt unter Umständen massiv sein ungeborenes Kind.

8.1 Vor der Einnahme grundsätzlich zum Arzt

Auf dem Markt werden zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die speziell für Schwangere ausgelegt sein sollen. Allerdings haben viele davon bei Überprüfungen und Tests nur mit der Note mangelhaft oder ungenügend abgeschlossen. Als einigermaßen sinnvolle Nahrungsergänzung während einer Schwangerschaft konnte kaum ein Produkt punkten. Meist waren sogar Stoffe enthalten, die für eine Schwangere in einem kombinierten Präparat nicht vorhanden sein sollten. Auch die Dosierungen der Präparate sind nicht an die üblichen Empfehlungen für werdende Mütter angepasst. Beispielsweise Eisen sollte ausschließlich nach Empfehlung des Arztes zugeführt werden während einer Schwangerschaft.

Alle Nahrungsergänzungsmittel die eine Schwangere einnimmt sollten optimal auf den speziellen Organismus der werdenden Mutter abgestimmt sein. Die für eine Schwangere relevanten Nährstoffe und Vitamine müssen in Abstimmung mit dem Gynäkologen eingenommen werden, denn von den auf dem Markt erhältlichen Nahrungsergänzungsmitteln hat lediglich eines die Note sehr gut bekommen. Drei der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel erhielten immerhin noch die Note gut, alle anderen waren teilweise sogar schädlich, für die werdende Mutter und ihr ungeborenes Kind. Bei dieser Untersuchung hatten sich die Tester an den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert.

8.2 Folsäure

Ein erhöhter Bedarf an Folsäure ist neben Jod, Eisen aber auch Magnesium und Kalzium in einer Schwangerschaft eher die Regel. Bereits während der Phase in der eine Frau versucht schwanger zu werden, sollte sie besonders auf ihre Ernährung achten und eventuell fehlende Mineralstoffe und Vitamine als Nahrungsergänzung zu sich nehmen. Eine

ausgewogene und vollwertige Ernährung hilft schließlich bereits bei der Empfängnis. Wobei der tägliche Bedarf an Folsäure selbst bei einer sehr bewussten Auswahl der Lebensmittel eigentlich nicht zu decken ist. Empfohlen wird bereits mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft pro Tag 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich einzunehmen. Während einer Schwangerschaft sind es dann 600 Mikrogramm von dem B-Vitamin. Folsäure soll Fehlbildungen beim Kind vorbeugen und wird zur Schließung des Neuralrohrs benötigt.

Durch Jodmangel können Fehlbildungen und auch Fehlgeburten ausgelöst werden, daher muss Jod ebenfalls recht häufig durch eine Nahrungsergänzung zugeführt werden. Jedoch die Dosierungsanleitungen der im Handel erhältlichen Produkte variieren, deshalb sollte die werdende Mutter auch hier wieder genau mit ihrem Arzt abwägen, welche Menge für sie und das Kind nötig ist. Die genaue Dosierung hängt gerade beim Jod auch davon ab, welche Speisen die Schwangere regelmäßig zu sich nimmt, denn in einigen Lebensmitteln ist recht viel Jod enthalten. Ähnlich verhält es sich mit den Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls wichtig während der Schwangerschaft sind, aber auch bereits in einigen Lebensmitteln in ausreichendem Maße vorhanden sind.

Kombi-Präparate sind für eine werdende Mutter nicht so sinnvoll, da eben jeder Schwangeren andere Zusatzstoffe fehlen und die pauschalen Dosierungen in den kombinierten Produkten in einzelnen Bereichen zu hoch oder zu niedrig sein können. Auch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel sollten daher von einer werdenden Mutter immer nur nach Abstimmung mit dem Gynäkologen verwendet werden. Vielfach können Schwangere ihre Ernährung sehr viel besser mit frischem Obst und Gemüse decken, als mit einigen pauschalen Nahrungsergänzungen. Durch das übergroße Angebot und die Werbeversprechungen greifen die schwangeren Frauen ohne Hilfe zu häufig daneben.

9 Fazit

Bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist meistens keinerlei Einnahme von Mitteln zur Nahrungsmittelergänzung notwendig. Für werdende Mütter können bestimmte Ergänzungen selbst bei einer sehr ausgewogenen Nahrungsaufnahme durchaus notwendig und wichtig sein. Auch bei bestimmten Erkrankungen und im hohen Alter kann es notwendig werden, einige ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe in Form von Tabletten oder Pillen einzunehmen. Doch besonders wenn Medikamente eingenommen werden müssen können auch Wechselwirkungen möglich sein. Daher ist unbedingt davon abzuraten, dass der Betroffene Nahrungsergänzungsmittel ohne den Rat eines Arztes, wenn er andere Medikamenten, beispielsweise für den Blutdruck einnimmt. Vor allem werdende Mütter müssen unbedingt vor der Einnahme mit ihrem Arzt Rücksprache halten, um Schädigungen von dem ungeborenen Kind abzuwenden, aber auch um einem Mangel vorzubeugen. Denn

ein erhöhter Bedarf an Folsäure oder einem bestimmten Vitamin oder Mineralstoff wird während der Schwangerschaft meistens auftreten.

Bildquelle: [bigstockphoto.com/miszaqq](https://www.bigstockphoto.com/miszaqq)