

## Nahrungsergänzungsmittel – Ergänzung unserer Nahrung?

### Begriffsprägung:

Der Begriff der Nahrungsergänzung wurde erstmals geprägt, als man in der Ernährungswissenschaft nach den drei Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss) weitere Stoffgruppen, sogenannte **Ergänzungstoffe** entdeckte, die für die Erhaltung der Gesundheit unabdingbar notwendig waren. Sie wurden unter dem Begriff „Vitalstoffe“ (Vita=Leben) zusammengefasst. Man stellte fest, dass Versuchstiere starben oder krank wurden, wenn der Nahrung diese Stoffgruppen fehlten. Im Laufe der Zeit wurden immer mehr dieser Stoffe entdeckt und erforscht.

Spricht man heute von Nahrungsergänzungsmitteln, werden damit Produkte in konzentrierter Form zusammengefasst, die unsere Nahrung ergänzen sollen. Das können Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten sein, die bestimmte Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. enthalten. Sie können natürlichen Ursprungs (z.B. Algen- und Gras Presslinge), pflanzlich (z.B. Knoblauch, Zimt) oder tierisch (z.B. Fischöle), aber auch chemisch (z.B. Vitamin C in Brausetabletten) hergestellt sein. Sie sind als Einzel- (z.B. nur Vitamin D) oder als Kombipräparate erhältlich. Das Ziel jeder Nahrungsergänzung ist bei allen das Gleiche: sie soll Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Die wirtschaftlichen Aspekte und Interessen ganzer Industriezweige nun einmal ausgeklammert...

Nahrungsergänzungsmittel sind frei verkäuflich, also nicht nur in Apotheken erhältlich. Manche werden im Rahmen von alternativ-medizinischen Behandlungen angeboten. Sie dürfen aber laut Gesetz nicht wie Arzneimittel wirken (z.B. blutdrucksenkend), ansonsten müssen sie als Arzneimittel zugelassen werden.

### Wann werden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen:

Sie werden bei erhöhter körperlicher und geistiger Beanspruchung, z.B. beim Sport, im Alter, bei Stress, in der Schwangerschaft, bei bestimmten Beschwerden, bei erhöhtem Vitalstoffbedarf nach Operationen oder Krankheiten, sowie bei unzureichender, vitalstoffarmer Ernährung empfohlen. **Kurz, es kann sich jeder angesprochen fühlen!** Laut Medienaussage deckt sich das mit der Realität: Der „Durchschnittsbürger“ gibt gleich Geld für sein Essen aus, wie für Nahrungsergänzungsmittel!

### Gibt es bei NE Qualitätsunterschiede?

Man könnte meinen, Vitamin C ist Vitamin C! Die chemische Formel ist identisch – also kommt es nicht darauf an, in welcher Form und aus welcher Quelle (natürlich gewachsen oder chemisch synthetisiert) wir das Vitamin erhalten. Doch weit gefehlt! Die Ernährungsforschung hat festgestellt, dass unser Körper, der ja ein gigantisches Chemielabor ist, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe usw. aber auch die Grundnährstoffe, Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse nur verstoffwechseln kann, wenn sie in einem bestimmten Verhältnis zueinander zugeführt werden, bzw. bestimmte „Ergänzungstoffe“ anwesend sind. Ein Beispiel, das den Sachverhalt veranschaulicht, ist der Abbau von Kohlenhydraten, für die zwingend Vitamin B1, Thiamin, benötigt wird. **Ist es abwesend, kommt es über kurz oder lang zu Stoffwechselstörungen und Krankheiten.** Das benötigte Vitamin befindet sich in den Randschichten des vollen Kornes und zwar inklusive aller weiteren Stoffe, die der Körper benötigt, um den Mehlkörper ohne giftige Nebenprodukte abzubauen und in Energie, Kohlendioxid und Wasser umzuwandeln.

Man stellte fest, dass das oben genannte Beispiel sich auf alle Lebensmittel (≠ Nahrungsmittel, wie Weissmehl, Fabrikfette, denaturiertes Eiweiss usw.) übertragen lässt:

**„Lebensmittel sind lebendige Nahrung, die entweder noch ganz naturbelassen oder nur mechanisch verändert oder fermentativ verändert sind. Sie enthalten noch die Vitalstoffe in der von der Natur vorgesehenen Menge in harmonischem Verhältnis. Sie sind zur Erhaltung der Gesundheit unerlässlich.“**

(Dr. med. M. O. Bruker, „Unsere Nahrung, unser Schicksal“)

Je naturbelassener (=im natürlichen Verbund=lebendig=hohe biologische Wertigkeit!) unsere Nahrung also ist, umso besser kann sie unser Körper aufnehmen, verwerten und die entstehenden Stoffwechselprodukte ausscheiden.

Pfarrer Sebastian Kneipp hat diesen Sachverhalt folgendermassen formuliert:

**„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“**

Wie sollte das, was für die Nahrung gilt, nun nicht auch für die Nahrungsergänzungsmittel gültig sein? So sind nachweislich jene Produkte am wirksamsten, werden am besten vom Körper resorbiert (aufgenommen), die aus natürlichen Quellen und optimal noch im „natürlichen Verbund“ zugeführt werden.

Aus dem zuvor Erläuterten lassen sich folgende Vorteile und Nachteile ableiten:

### **Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln:**

- ❖ Diese einzunehmen benötigt weniger Zeit, als ein ausgewogenes, vitalstoffreiches Menu zuzubereiten
- ❖ Sie sind einfach einzunehmen
- ❖ Mangelerscheinungen können gezielt (vom Fachmann und mit naturnahen Produkten) behandelt werden
- ❖ Bei extremen Vitalstoffmangel können so sehr positive Wirkungen erzielt werden
- ❖ Zu bevorzugen sind naturnahe Produkte (z.B. Algen- oder Grass-Presslinge, Hefeextrakte, Kräuterpulver, Leinöl-Kapseln, usw.)

### **Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln:**

- ❖ Es gibt sehr viele, in sehr schlechter Qualität, zudem sind sie sehr teuer
- ❖ Bei unbekanntem Bezugsquellen wissen wir nicht, was wirklich drin ist („Papier nimmt alles an...“)
- ❖ Sehr oft mangelnde Aufnahme, sehr viel geht ins... (Wir können es uns wohl leisten?)
- ❖ Beruhigen trügerisch! unser Gewissen
- ❖ Überdosierung kann schwere Schädigungen verursachen (Dosierungsempfehlungen strikt einhalten! Besondere Vorsicht bei fettlöslichen Vitaminen, sie können nicht ausgeschwemmt werden!)
- ❖ Ungleichgewichte in der Zusammensetzung des Produkts belasten den Stoffwechsel
- ❖ Chemisch synthetisierte NE sind so gut wie der Stand der Forschung (Mit der Natur kann man nicht konkurrieren, fortlaufend werden wieder neue Stoffe entdeckt!)
- ❖ **Sie sind keine lebendige Nahrung, keine Frischkost und ersetzen in keinem Fall eine vitalstoffreiche Ernährung!**

### **Fazit:**

Naturnahe Nahrungsergänzungsmittel können, vom Fachmann eingesetzt, unter Umständen eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden haben. Eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung macht sie aber meist überflüssig. Jedoch haben die Menschen von je her (nur unsere Industriegesellschaft hat das fast vergessen) ihre Nahrung mit hochkonzentrierten „Geschenken“ der Natur ergänzt: **Mit verschiedensten Samen, Sprossen, vor allem aber mit Kräutern/ Wildgemüse. Diese sind absolutes Powerfood!**

### **Wildkräuter, ein Vergleich:**

Jahrtausende lang sammelten unsere Vorfahren Wildpflanzen; sie waren für sie Nahrung und Medizin zugleich. Das Spektrum der Inhaltstoffe von Wildkräutern ist immens! Vieles ist noch unerforscht, was aber erforscht ist lässt uns ehrfürchtig staunen! Zudem wachsen Wildkräuter- und Gemüse gratis und franko vor unserer Haustür, zumindest aber in unserer Nähe. **Eine Portion Wissen diesbezüglich ist aber unerlässlich!** Und natürlich gehört das TUN, also das Sammeln und Verwenden auch dazu! Der gesundheitliche Nutzen der Kräuter ist gross, ebenso jener der Bewegung an frischer Luft! Im Folgenden einige Beispiele: (Quelle: Fleischhauer/ Wildkräuter & mehr, Christina Schuster)

Kulturgemüse	Eisen mg/ 100g	Calcium mg/ 100g	Vitamin C mg/100g	Reineiweiss g/ 100g	Provitamin A mg/ 100g
Kopfsalat	1.1	37	13	0.6	130
Weisskohl	0.5	46	46	0.2	7
Spinat	4.1	126	52	2.5	700
<b>Wildgemüse/ Kräuter</b>					
Brennnessel	7.8	630	333	5.9	740
Vogelmiere	8.4	80	115	1.5	383
Wilde Malve	5.1	200	178	5.6	940