

GESUNDHEITS-TIPP

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit einer Vielzahl von Nährstoffen. Die gute Nachricht ist, dass es in unseren Breiten grundsätzlich problemlos möglich ist, den Körper mit einer ausgewogenen Ernährung mit allem zu versorgen, was er benötigt. Wenn man ein wenig darauf achtet, den Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten und dabei auch den Bedarf an Nährstoffen zu berücksichtigen, kommt es in den meisten Fällen nicht zu einem Mangel, jedoch sind so noch keine Höchstleistungen möglich.

GRÜNDE FÜR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Unter bestimmten Umständen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln jedoch sinnvoll und sogar notwendig sein. Wichtig ist jedoch, nicht willkürlich zu irgendwelchen Präparaten zu greifen, sondern es ist ratsam sich vorher in den Pinguin-Apotheken beraten zu lassen. Nahrungsergänzungsmittel werden grundsätzlich häufig als harmlos angesehen, weil sie meistens auch frei erhältlich sind. Der fachkundige Rat ist aber dennoch sinnvoll, weil die Nahrungsergänzung nur dann wirklich eine vernünftige Maßnahme ist, wenn:

- tatsächlich ein erhöhter Bedarf besteht,
- zweifelsfrei festgestellt wurde, welcher Nährstoff benötigt wird,
- der richtige Nähr-

stoff in der richtigen Dosierung eingenommen wird,

- vor allem auch keine Überdosierung stattfindet.

Eine Einnahme der falschen Nährstoffe ist nicht hilfreich und behebt auch die Beschwerden nicht, die man loswerden möchte. Das Risiko für einen Mangel an bestimmten Vitaminen kann zum Beispiel durch einen oder mehrere der folgenden Faktoren erhöht sein:

- Alter
- Erkrankungen
- Diäten und einseitige Ernährung
- Verlust von viel Flüssigkeit
- erhöhter Nährstoffbedarf durch eine Schwangerschaft
- Stress
- Hohe Sportliche Betätigung

HIER KOMMT ES MANCHMAL ZUR UNTERVERSORGUNG

Ein häufiger Fall von Unterversorgung besteht bei Vitamin D. Um dieses herzustellen, benötigt der Körper Sonnenlicht. Im Verlauf des Winters sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Blut und muss durch möglichst viel Zeit im Freien wieder aufgefüllt werden. Besonders betroffen sind hier ältere Menschen, Menschen, die nicht nach draußen gehen, Bewohner von

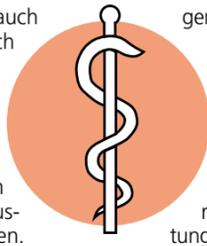
Pflegeheimen oder auch Babys, die man noch nicht dem Sonnenlicht aussetzen kann. Ein Mangel an Vitamin D kann sich zum Beispiel negativ auf das Immunsystem auswirken oder zu Muskelschmerzen beitragen.

Auch bei Magnesium sind häufig ältere Menschen betroffen, aber auch nach einem hohen Flüssigkeitsverlust aufgrund einer Magen-Darm-Erkrankung kann es zu einem Magnesiummangel kommen. Wenn man häufiger unter Muskelkrämpfen leidet, kann es ebenfalls helfen, Magnesium einzunehmen.

Während einer Schwangerschaft benötigt der Körper eine wesentlich größere Menge Folsäure als über die Ernährung aufgenommen werden kann. Im Idealfall nimmt man deswegen bereits bei einem bestehenden Kinderwunsch Folsäure ein.

WORAN ERKENNT MAN EINEN ERHÖHTEN BEDARF?

Neben diesen Beispielen gibt es noch weitere Gründe, wieso der Körper einen bestimmten Nährstoff in größerem Maß benötigt. Es ist jedoch nicht immer offensichtlich, dass eine Unterversorgung vorliegt oder auf Anheb ersichtlich, welcher Nährstoff fehlt. Bei häufiger Müdigkeit kann zum Beispiel ein Eisenmangel vorliegen. Häufige Infektionen können darauf hindeuten, dass man nicht ausreichend Vitamin C zu sich nimmt oder auch mit einem Vitamin-D-Mangel zusammenhän-



gen. Da es gerade für Laien nicht immer ohne Weiteres erkennbar ist, ob eventuelle Beschwerden tatsächlich auf einen Vitaminmangel oder auf andere Gründe zurückzuführen ist fachkundige Beratung wichtig.

UND WANN IST ES ZU VIEL DES GUTEN?

Ein weiterer Grund dafür, dass man keine Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht einnehmen sollte, ist das Risiko der Überdosierung. Bei einigen Nährstoffen ist es eher unwahrscheinlich, dass man zu wenig davon zu sich nimmt, dazu zählen beispielsweise Zink oder Kalzium. Bei Zink und Vitamin D ist Vorsicht bei der Dosierung geboten, da eine Überdosierung ernst zu nehmende Folgen haben kann. Zu viel Vitamin D kann sich negativ auf die Nieren auswirken. Im Falle von Zink können Vergiftungserscheinungen auftreten.

Bei Nährstoffen, von denen man grundsätzlich bereits genug aufnimmt, kann eine solche Überdosierung vergleichsweise schnell vorkommen, denn in Nahrungsergänzungsmitteln können verhältnismäßig große Mengen enthalten sein. Auch diese Mengen unterscheiden sich je nach Produkt, genau wie sich der Bedarf, wenn tatsächlich einer besteht, von Fall zu Fall unterscheiden kann.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Keine Chance für die Kippe

„Be Smart – Don't Start“ startet wieder für Schulklassen.

Noch bis zum 9. November können sich Schulklassen in Lübeck zum bundesweiten Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don't Start“ anmelden, der bereits zum 28. Mal stattfindet. Vor allem sechste bis achte Klassen, aber auch andere Klassenstufen können sich freiwillig entscheiden, nicht zu rauchen. Rauchfrei sein heißt, auf Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form zu verzichten. „Nichtrauchen ist für Kinder und Jugendliche weiterhin ein wichtiges Thema. Unser Wettbewerb möchte Schülerinnen und Schüler ermutigen, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen“, erläutert AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch. Die Resonanz von „Be Smart – Don't Start“ im vergangenen Schuljahr kann sich sehen lassen: 6873 Schulklassen haben bundesweit am Wettbewerb teilgenommen und wurden für dieses Thema sensibilisiert - davon alleine 433 Schulklassen aus Schleswig-Holstein.

Die Anmeldung ist bis zum 9. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 11. November 2024 und endet am 25. April 2025. Die Regeln von „Be Smart – Don't Start“ sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote in dieser Zeit unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Schleswig-Holstein waren im abgelaufenen Jahr 82,4 Prozent

(357 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

Eine Teilnahme lohnt sich aber nicht nur aus gesundheitsfördernden Aspekten: Unter allen erfolgreichen Klassen werden wertvolle Klassenpreise ausgelost. Als Hauptpreis winken 5000 Euro für die Klassenkasse. Aber auch kreative Klassenaktionen zu den Vorteilen des Nichtrauchens oder wiederholte Teilnahmen am Wettbewerb werden mit Sonderpreisen belohnt.

Simone Leuckfeld vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel koordiniert den Wettbewerb bundesweit und merkt an: „Wie stark Rauchen der Umwelt und dem Klima schadet, ist den meisten Schülerinnen und Schülern - und auch Erwachsenen - gar nicht bekannt. Darüber hinaus geht es in diesem Schuljahr um die bunte Palette der E-Produkte. Hier hat die Industrie leider besonders die Jugendlichen als ihre Zielgruppe erkannt und ihre Werbestrategien entsprechend ausgerichtet.“

Der Wettbewerb wird von zahlreichen Einrichtungen gefördert, neben der AOK unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe. Prominenter Schirmherr ist Dr. Eckart von Hirschhausen.

Interessierte Schulen können sich auf www.besmart.info anmelden. Weitere Fragen zum Wettbewerb beantwortet Annegret Finnern telefonisch unter 0800 / 2655-504936.

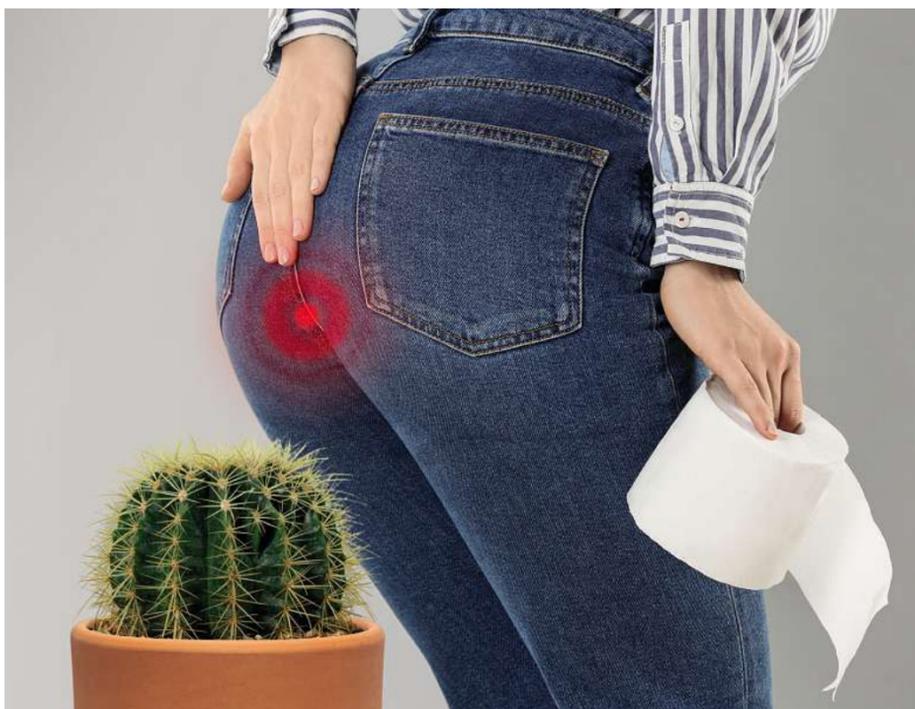
ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaño, Arztlicher Leiter, Privatklinikum Harmsa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßigem Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer Umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese

aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen

verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

bestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf

das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

**PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flöhsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.