

GESUNDHEITS-TIPP

Wann brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Auf gesunde Ernährung bauen inzwischen ganze Industriezweige auf. Dabei spielen oft auch Nahrungsergänzungsmittel eine große Rolle. Nur: Braucht man Nahrungsergänzung tatsächlich? Und wenn ja, welche?

MEISTENS REICHT AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Tatsache ist, dass der Körper eine große Bandbreite verschiedener Nährstoffe braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Im Normalfall ist es jedoch durch eine ausgewogene Ernährung möglich, alle notwendigen Stoffe zu sich zu nehmen. Wenn man auf einen abwechslungsreichen Speiseplan achtet und dabei den Bedarf an Nährstoffen berücksichtigt, kommt es in unseren Breiten kaum zu einem Mangel. Durch bestimmte Umstände kann sich der Bedarf an dem einen oder anderen Nährstoff jedoch im Laufe der Zeit ändern, manchmal auch nur für eine gewisse Zeitspanne. Gründe für einen erhöhten Bedarf können beispielsweise sein:

- ▶ Alter
 - ▶ Erkrankungen
 - ▶ Diäten und einseitige Ernährung
 - ▶ Verlust von viel Flüssigkeit
 - ▶ Schwangerschaft und Stillzeit
- Ein Beispiel für den

letzten Fall ist Folsäure, hier benötigt der Körper während einer Schwangerschaft eine wesentlich größere Menge, als über die Ernährung aufgenommen werden kann. Im Idealfall nimmt man deswegen bereits bei einem bestehenden Kinderwunsch Folsäure ein. Auch niedrige Eisenwerte sind bei Schwangeren keine Seltenheit.

UNTERVERSORGUNG NICHT AUSGESCHLOSSEN

Auch wenn Nährstoffmangel ein seltenes Phänomen ist, ist er also nicht komplett ausgeschlossen. Ein typischer Kandidat ist Vitamin D im Winter. Hier besteht bei vielen Menschen tatsächlich eine Unterversorgung. Das liegt daran, dass der Körper zum Herstellen des Vitamins Sonnenlicht braucht. In der dunklen Jahreszeit sinkt entsprechend der Vitamin-D-Spiegel. Besonders betroffen sind hier ältere Menschen, Menschen, die nicht nach draußen gehen, Bewohner von Pflege-

heimen oder auch Babys, die man noch nicht dem Sonnenlicht aussetzen kann. Ein Mangel an Vitamin D kann sich z. B. 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. Bei häufigen Muskelkrämpfen kann Magnesium ebenfalls helfen.

Es gibt also Situationen, in denen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln durchaus sinnvoll oder sogar notwendig ist. Es ist jedoch wichtig, nicht willkürlich zu irgendeinem Präparat zu greifen. Nahrungsergänzungsmittel werden häufig als harmlos angesehen, weil sie meist frei erhältlich sind, doch auch hier kann eine Überdosierung gefährlich sein.

Während eine Überdosierung einzelner Nährstoffe rein über die Nahrung kaum möglich ist, liegen diese in Nahrungsergänzungsmitteln in hohen Mengen vor. Gerade wenn man solche Präparate über längere Zeit einnimmt, kann es deswegen zu viel des Guten sein: Zu viel Vitamin D wirkt sich negativ auf die Nieren aus, zu viel Zink kann zu Vergiftungserscheinungen führen. Besonders groß ist hier



das Risiko bei Stoffen, von denen man über die Nahrung tatsächlich bereits genug zuführt.

Wichtig ist, genau dort die Versorgung sicherzustellen, wo dem Körper wirklich etwas fehlt. Genau das ist jedoch für Laien nicht unbedingt immer klar zu erkennen.

WAS FEHLT MIR EIGENTLICH?

Die Anzeichen für einen Mangel können sehr diffus sein und auch andere Gründe haben. Eisenmangel zeigt sich z. B. oft in häufiger Müdigkeit, ständig krank zu werden kann an zu wenig Vitamin C liegen oder auch mit einem Vitamin-D-Mangel zusammenhängen.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – JA ODER NEIN?

Insgesamt lässt sich also festhalten, dass eine ausgewogene Ernährung meistens genügt, um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Sportler, ältere Menschen und gestresste Personen haben jedoch einen höheren Bedarf an bestimmten Vitalstoffen. Falls Sie hierzu Fragen haben, kommen Sie gern vorbei – wir beraten Sie!

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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



Für den bundesweiten Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ ist eine Anmeldung bis 30. April möglich. Foto: pixabay (Symbolbild)

Jetzt rauchfrei werden und Lebensjahre gewinnen

LÜBECK/KÖLN. Viele Raucherinnen und Raucher möchten aufhören – doch oft fehlt der konkrete Anlass. Der bundesweite Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ bietet genau diesen Startpunkt. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, die Deutsche Krebshilfe und das IFT-Nord rufen auch 2026 wieder dazu auf, gemeinsam den Rauchstopp zu wagen.

Das Ziel ist klar: Im Mai 31 Tage rauchfrei bleiben und so den Grundstein legen für ein rauchfreies Leben. Wer sich anmeldet, erhält motivierende Nachrichten, praktische Tipps und Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Unter allen erfolgreichen Teilnehmenden werden Geldpreise von bis zu 1000 Euro verlost. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind bis zum 30. April unter www.rauchfrei-im-mai.de mög-

lich. Der bundesweite Auftakt der Aktion fand Mitte März mit den Kölner Verkehrs-Betrieben als Partner statt.

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland: Jedes Jahr sterben etwa 130.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, rund 90 Prozent der Lungenkrebsfälle entstehen durch das Rauchen. Wer aufhört, senkt sein Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Atemwegserkrankungen deutlich.

Positive Effekte zeigen sich schneller, als viele denken: Schon nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungenfunktion, nach einem Jahr sinkt das Risiko für Herzkrankheiten erheblich. Gleichzeitig schützt ein Rauchstopp auch Familie, Freundeskreis und Kolleginnen und Kollegen vor den Gefahren des Passivrauchens.

Medizin

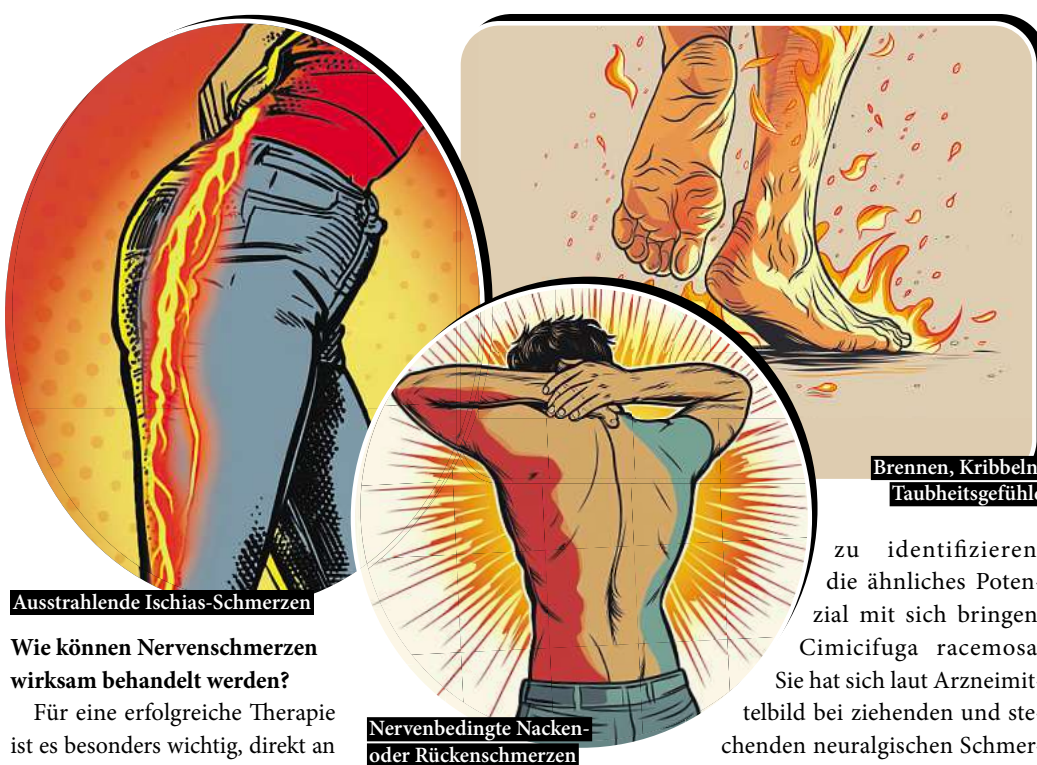
ANZEIGE

Aus der Forschung:

Mit Multi-Target-Komplex Nervenschmerzen in den Griff bekommen

Erstaunliche Erkenntnis aus der Wissenschaft: Ein spezieller Multi-Target-Komplex aus fünf historischen Heilpflanzen hat den „Siegeszug“ in die Neurologie angetreten. Unsere Experten haben sich die spezielle Wirkstoff-Kombination genauer angeschaut und erklären, warum sie zahlreichen Menschen mit Nervenschmerzen Hoffnung verspricht.

„Ich hatte Tag und Nacht Beschwerden in beiden Füßen, Brennen und Taubheitsgefühle“, beschreibt eine Schmerzgeplagte ihren Kummer. Ein anderer Betroffener erzählt, er habe mysteriöse „Schmerzen am ganzen Körper“. Wieder andere klagen über Schmerzen in Rücken oder Nacken, die sogar nachts zum Problem werden: „Liegen ging gar nicht, ich musste im Sitzen schlafen, weil ich sonst nicht mehr aufkam.“ Sehr weit verbreitet ist zudem die Reizung des Ischias. Auch wenn es so scheint, als würden die Betroffenen unter völlig verschiedenen Beschwerdebildern leiden, so steckt doch meist derselbe Auslöser dahinter: geschädigte oder gereizte Nerven! Die Folge sind sogenannte Nervenschmerzen.



Ausstrahlende Ischias-Schmerzen

Wie können Nervenschmerzen wirksam behandelt werden?

Für eine erfolgreiche Therapie ist es besonders wichtig, direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Wissenschaftler suchten deshalb nach einer Kombination spezieller Wirkstoffe, die an mehreren Stellen im Körper mehrere Symptome gleichzeitig bekämpfen (sogenannter Multi-Target-Komplex). Besonders beeindruckte die Experten der natürliche Arzneistoff Gelsemium sempervirens. Er hat seinen Hauptansatzpunkt im zentralen Nervensystem und kommt

Nervenbedingte Nacken- oder Rückenschmerzen

laut Arzneimittelbild bei scharfen, schießenden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen in fast allen Teilen des Körpers zum Einsatz.

Wie die moderne Wissenschaft zahlreichen Schmerzpatienten helfen kann

Neben Gelsemium sempervirens ist es gelungen, vier weitere spezifische Arzneipflanzen

zu identifizieren, die ähnliches Potenzial mit sich bringen.

Cimicifuga racemosa: Sie hat sich laut Arzneimittelbild bei ziehenden und stechenden neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung gleich an verschiedenen typischen Schmerzpunkten. Iris versicolor wirkt bei ziehenden, reißen und brennenden Schmerzen im Hüftbereich bis zum Fuß. Cyclamen purpurascens hat sich wiederum bei Schwere in den Füßen bewährt. Bei ausstrahlenden Nervenschmerzen sowie Berührungsschmerz kann

laut Arzneimittelbild Spigelia anthelmia Abhilfe verschaffen.

„Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen“

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, welches genau diese Kombination aus spezifischen Arzneistoffen in einem besonderen 5-fach-Wirkkomplex enthält. Die Arzneitropfen sind in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Ein weiterer Vorteil: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Restaxil nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin: „Dieses Mittel ist für mich die Wucht! Jetzt kann ich mich wieder besser bewegen.“

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?

Natürlich Restaxil.



Restaxil

Homöopathisches Arzneimittel

Neuralgien (Nervenschmerzen)

Mischung | Für Erwachsene

Restaxil