

22 Seiten: Die neue Mode

myself

MÄRZ 2023
4,70 €
DEUTSCHLAND
5 € ÖSTERREICH
SFR 8 SCHWEIZ

Die Zukunft gehört uns

Finanzen, Medizin,
Politik – Frauen
mit Ideen für morgen

Er räumt
auf, sie dreht
durch
So überlebt
man als Paar
den Alltag

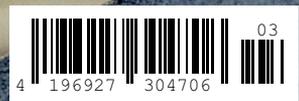
Das macht mich stark!

- Die Macht der Mode – Trends von sinnlich bis souverän
- Wie man an Krisen wachsen kann (leichter als gedacht)

SCHÖNHEIT

Was bringen
Vitamin-
und Mineralstoff-
booster?

Vegan kochen
Endlich gibt
es auch einfache
Rezepte





150 mg

300 mg

500 mg

Von der Beauty-Pille bis zum Immun-Booster: Es scheint, als gäbe es für jedes Bedürfnis die passende Nahrungsergänzung auf dem Markt.

Rezeptfrei schön

Geldmacherei oder die Garantie für glänzende Haare und eine tolle Haut: Eine Ärztin verrät, worauf es bei Nahrungsergänzungsmitteln ankommt

FOTOS: COVETEUR --- TEXT: Tanja Fox, Bettina Sahin

Eine Kapsel für die Haut, zwei für die Haare. Die Pillenbox hat längst einen Platz im Badezimmerregal zwischen Tiegeln und Tuben gefunden. Aber nicht nur Beauty-Präparate sind im Trend. Ein Drittel der Deutschen nimmt regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel, sagt eine Umfrage des Bundesinstituts für Risikobewertung. Am beliebtesten: Vitamin C und Magnesium. Sie versprechen Gesundheit – oder werden zumindest damit in Verbindung gebracht. Alles Blödsinn, sagen viele offizielle Stellen. So werden Verbraucherzentralen nicht müde, darauf hinzuweisen, dass Nahrungsergänzungsmittel als Lebensmittel gelten. Heißt: Anders als Arzneimittel durch-

laufen sie kein Zulassungsverfahren. Die Hersteller sind selbst für Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit verantwortlich. Immer wieder wird vor Überdosierungen gewarnt. Schließlich gibt es bislang in Deutschland keine gesetzlich festgelegten Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, lediglich Empfehlungen. Und sind wir mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung nicht ohnehin gut versorgt? „Jein“, sagt Dr. Constanze Lohse, Allgemeinmedizinerin und Autorin des Ratgebers „Die 10-Minuten-Naturmedizin“ (GU). In ihrer Praxis in Norderstedt hat sie sich auf Ernährungs-, Sport-, Mikronährstoffmedizin und Naturheilkunde spe- ➤

zialisiert. „Viele Hersteller werben mit übertriebenen Heilsversprechen und wecken unrealistische Erwartungen bei den Konsumentinnen. Wie es der Name schon sagt, können Nahrungsergänzungsmittel eine gesunde Ernährung nicht ersetzen, sondern nur ergänzen. In gewissen Situationen ist das durchaus notwendig, um den individuellen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken“, so die Ärztin. Aber woher weiß man, ob man Supplements, wie die Präparate auch genannt werden, überhaupt schlucken soll und worauf man achten muss?

1

BRAUCHE ICH SUPPLEMENTS?

Ein Mangel lässt sich nur im Labor feststellen. Die Kosten für eine Mikronährstoffanalyse (circa 150 bis 300 Euro) werden normalerweise von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. „Messen, wissen, handeln, das ist mein Motto. Bevor man zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, empfehle ich, zumindest Vitamin D, B₁₂, Folsäure, Coenzym Q10, Magnesium, Zink, Selen, Eisen, Jod und die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren testen zu lassen – als Invest in die eigene Gesundheit“, so Dr. Lohse. In ihrer Praxis stelle sie regelmäßig Defizite fest, insbesondere bei Vitamin D, Folsäure, Jod und B₁₂. Viele könnten von einer individuellen Ergänzung profitieren, insbesondere Schwangere, Stillende, Heranwachsende, Alte, Leistungssportler und kranke Menschen. Von Alleingängen rät die Expertin dringend ab. Um Mängel gezielt auszugleichen und Überdosierungen zu vermeiden, empfiehlt sie, sich Unterstützung zu holen, zum Beispiel von einem Spezialisten im Bereich der orthomolekularen Medizin, die sich vorwiegend mit Nährstoffen auseinandersetzt.

Ein Nährstoffmangel kann nur im Labor festgestellt werden

2

WARUM SPRECHEN JETZT ALLE ÜBER OMEGA 3?

Leinöl zum Salat, Wildlachs zum Gemüse – „gute Fette“ gehören zum Einmaleins der gesunden Ernährung. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die u. a. Herz und Hirn schützen, Entzündungen hemmen und den Blutdruck senken. Als Nahrungsergänzungsmittel erleben sie gerade einen Hype. „Die Studienlage ist hervorragend, sowohl in der Prävention als auch in der Therapie von Krankheiten wie Rheuma, Morbus Crohn und Depressionen“, so Dr. Lohse. Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind Alpha-Linolensäure (ALA), die fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsamen, Hanf und Walnüssen vorkommt, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die in Fischen und Algen enthalten sind. Eine alleinige Zufuhr von ALA reicht aber nicht aus, da sie nur in geringen Mengen in EPA und DHA umgewandelt werden kann. Fisch und Algen sollten daher unbedingt als DHA- und EPA-Lieferanten gegessen oder eben ersetzt werden. Die Expertin empfiehlt zwei bis vier Gramm pro Tag. Um herauszufinden, wie gut man versorgt ist, kann man den Omega-3-Index über einen Bluttest ermitteln lassen.

3

SCHÜTZT VITAMIN C VOR ERKÄLTUNGEN?

Wir Menschen können Vitamin C nicht speichern und sollten es darum täglich zu uns nehmen, idealerweise über fünf Portionen Gemüse und Obst. Klappt nicht? Dann besser nachhelfen, vor allem in der Erkältungszeit: „Je früher man mit den Vitamin-C-Präparaten beginnt, desto besser. Die Wahrscheinlichkeit, einen Infekt zu bekommen, sinkt. Erwischt es einen doch, sind die Symptome oft viel milder“, so Dr. Lohse. Ihr Tipp bei akuten Beschwerden: Vitamin C, kombiniert mit Zink und Ingwer.

4

WIE NIMMT MAN DAS RICHTIG EIN?

Das kommt auf den Inhalt an. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden am besten aufgenommen, wenn sie zu einer fetthaltigen Mahlzeit geschluckt werden. Das gilt auch für Omega-3-Präparate und Substanzen wie Q10. B₁₂ gibt morgens einen Energieschub, Magnesium entspannt vor dem Schlafengehen. Eisen sollte man unbedingt nüchtern, etwa eine Stunde vor dem Frühstück, einnehmen, zusammen mit Vitamin C, da es die Aufnahme erhöht. Gar nicht so schwer? Moment! „Viele Mikronährstoffe stehen in Konkurrenz und sollten nicht kombiniert werden, zum Beispiel Zink und Folsäure. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind ebenfalls möglich. Umso wichtiger sind eine gute Beratung und Begleitung“, so Dr. Lohse. Auch Kombipräparate seien eine Möglichkeit. „Bei ihnen werden die Wirkstoffe oft nacheinander freigesetzt, um Wechselwirkungen zu umgehen. Aber man sollte genau auf die Mengenangaben schauen, viele Kombipräparate sind zu gering dosiert.“ ➤



Welche Pille passt zu mir? Das findet in der Regel nur ein Bluttest heraus.



Tanja Fox, stellvertretende Chefredakteurin, weiß, dass sie es mit den Tabletten etwas übertreibt.

„Ich bin verrückt danach“

Lange hielt ich meine Morgenroutine für ziemlich durchschnittlich. Aufstehen, duschen, meditieren, danach Haferflocken mit Banane und dazu eine Kapsel Omega 3, zwei Vitamin-C-Tabletten, Eisen, Vitamin-B-Komplex, Resveratrol, Q10, Quercetin, Magnesium und ein paar Tropfen Vitamin D. Doch jeder reagiert mit derselben ungläubigen Frage, sobald ich, schon ein bisschen stolz, von meinen gut sortierten Supplements erzähle. „Wie viele Tabletten schluckst du eigentlich?“ Es sind 22. Ich nehme sie nicht nur morgens. Andere auch abends oder tagsüber zu den Mahlzeiten. Wieso ich das tue? Eine wirklich gute Erklärung habe ich nicht. Meine *Einstiegsdroge*: Eisen. Ich war oft müde, etwas blass und litt unter Haarausfall. Ein Bluttest brachte die Diagnose: Eisenmangel. Meine Ärztin verschrieb mir eine Infusion. Danach fühlte ich mich, ich weiß, es klingt etwas abgedroschen, wie neugeboren. Fitter, besser gelaunt, und die Haare auf

meinen Badezimmerfliesen wurden weniger. Natürlich stellte ich mir direkt die Frage, was alles möglich wäre, wenn ich noch mehr Supplements nehme. Ich würde mich wahrscheinlich nie wieder erkälten, langsamer altern, besser schlafen und wäre weniger gestresst. Die Versprechen der Nahrungsergänzungsmittelindustrie sind so unglaublich, dass ich sie unbedingt glauben will. Okay, das alles ist etwas außer Kontrolle geraten. Einer Freundin musste ich unlängst versprechen, mit meiner Tablettensucht zu meiner Ärztin zu gehen. Die war weniger kritisch als gedacht. Sie empfahl mir einen Bluttest alle paar Monate, um meine Werte im Blick zu behalten. Ansonsten könne ich erst mal so weitermachen, solange ich mich gut fühle. Und das tue ich. Doch ob ich mit den Tabletten wirklich gesünder altern werden, das lässt sich wohl nie sicher sagen. Ich setze einfach auf den Placeboeffekt – am Glauben mangelt es mir sicher nicht.



Eine Pille reicht nicht aus: „Nahrungsergänzungsmittel sind das i-Tüpfelchen eines gesunden Lebensstils“, sagt Dr. Constanze Lohse.

3

WORAN ERKENNE ICH EIN HOCHWERTIGES PRÄPARAT?

Bevor man etwas kauft, empfiehlt Dr. Lohse, sich über Hersteller und Produkte zu informieren: „Wer steckt dahinter? Wo und nach welchen Richtlinien wird produziert? Gibt es Studien? Was genau ist drin? Präparate ohne Füllstoffe wie das Trennmittel Magnesiumstearat und Farbstoffe wie Titanoxid sind immer zu bevorzugen.“ Auch auf die Dosis sollte man achten, hier gibt es große Unterschiede. Wichtig ist auch, dass die Nährstoffe gut vom Körper aufgenommen werden können. Folsäure ist zum Beispiel in der aktivierten Form Folat am besten verwertbar. „Leistungssportler sollten übrigens nur Präparate einnehmen, die von der Kölner Liste auf Doping-Substanzen geprüft wurden“, ergänzt die Ärztin.

2

KÖNNEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SCHÖNER MACHEN?

„Es klingt abgedroschen, aber es stimmt: Schönheit kommt von innen – durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und wenig Stress. Wer mag, kann mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen“, so Dr. Lohse. Neben den klassischen Beauty-Boostern Eisen, Zink, Biotin und Pantothensäure empfiehlt sie Hyaluron und Kollagen für eine schöne, geschmeidige Haut. Und: „OPC aus Traubenkernextrakt. Es fördert die Zellregeneration und stimuliert die körpereigene Kollagenbildung.“ Weniger bekannt ist ihr Tipp Glucosamin, ein körpereigener Stoff, der mitunter im Bindegewebe steckt und die Produktion von Hyaluronsäure ankurbeln soll.

7

DAS ALTERN VERLANGSAMEN?

Eine Jungbrunnen-Pille gibt es bislang (noch) nicht, aber: „Spermidin hat einen Anti-Aging-Effekt, da es die körpereigene Müllabfuhr anregt. Q10 schützt vor freien Radikalen und unterstützt die Energiegewinnung in den Zellen“, erklärt Constanze Lohse. Auch Quercetin, ein Pflanzenstoff, der u. a. in der Zwiebel steckt, wirke antioxidativ und entzündungshemmend. Macht die Ergänzung in Tablettenform Sinn? „Man kann Dinge wie diese gerne zuführen. Das Wichtigste ist und bleibt aber ein gesunder Lebensstil und eine optimale Versorgung mit allen (!) Mikronährstoffen. Das ist die beste Voraussetzung, um gesund älter zu werden.“