

Thema: Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?

Beitrag: 1:46 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das mit der gesunden Ernährung ist ja immer so eine Sache – „fünf Hände voll Obst und Gemüse am Tag“ haben wir alle schon mal gehört. Aber sich daran zu halten, ist oft nicht leicht. Im Sommer ging das ja noch irgendwie: Obst und Gemüse waren frisch und lecker und für gute, schwere Hausmannskost war's dann meistens doch einfach zu warm. Aber jetzt? Um sich trotzdem nicht einfach so den Erkältungskeimen und Viren zu ergeben, helfen viele dem Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln auf die Sprünge. Sinn oder Unsinn? Helke Michael hat sich für uns mal schlaue gemacht.

Sprecherin: Leider klappt es nur bei den wenigsten, genau so gesund zu leben, wie es nötig ist. Am Ende fehlen uns wichtige Vitalstoffe, um fit zu bleiben. Um diese Lücke zu schließen, können Mineralstoff- und Vitaminpräparate helfen, sagt der Ernährungswissenschaftler Christian Rieder von LaVita. Es sollten nur die richtigen sein:

O-Ton 1 (Christian Rieder, 17 Sek.): „Die Faustregel ist: So nah an der Natur wie möglich. Die Qualität sollte stimmen, also da ist es meistens so, dass Produkte aus Deutschland bevorzugt werden sollten. Und ein Produkt sollte flüssig sein, weil da die Aufnahme der Stoffe schon an der Mundschleimhaut anfängt.“

Sprecherin: Sprich: in natürlicher und flüssiger Form können die guten Inhaltsstoffe erst richtig vom Körper aufgenommen werden.

O-Ton 2 (Christian Rieder, 17 Sek.): „LaVita ist zum Beispiel ein Vitalstoffkonzentrat aus über 70 Zutaten – Obst, Gemüse, Kräuter und Ölen – und damit liefert es eigentlich die komplette Bandbreite an Inhaltsstoffen, die auch die Natur liefert. Das ist ein großer Unterschied zu irgendeinem hoch dosierten Präparat mit nur einem Stoff.“

Sprecherin: Das liegt daran, dass sich bestimmte Vitalstoffe einfach gegenseitig unterstützen.

O-Ton 3 (Christian Rieder, 18 Sek.): „Das sieht man ja auch zum Beispiel am Apfel, ja. Ein Apfel ist gesund – ‚an apple a day keeps the doctor away‘, sagt man immer – und ein Apfel hat aber nicht nur Vitamin C drin oder nicht nur Stoff XY, und da weiß man, dass zum Beispiel das Vitamin C eines Apfels bis zu 300 Mal besser im Körper ankommt als einzeln zugeführtes Vitamin C.“

Sprecherin: Und übrigens: Auch wenn wir nicht in einer Mangelgesellschaft leben – im Grunde kann jeder Körper etwas Unterstützung gebrauchen.

O-Ton 4 (Christian Rieder, 16 Sek.): „Nichts und niemand kann gesunde Lebensweise ersetzen, genauso wenig wie Bewegung oder Entspannung – aber es gibt einen Unterschied zwischen einigermaßen gut versorgt und optimal versorgt. Und das spiegelt sich auch im Zustand vom Immunsystem wider, oder auch in unserer Leistungsfähigkeit.“

Abmoderationsvorschlag: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen eine gesunde Ernährung nicht. Als Ergänzung sind sie aber durchaus sinnvoll, wenn sie natürlich und die Inhaltsstoffe sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Das belegen auch verschiedene Studien. Die finden Sie, zusammen mit noch mehr Infos im Netz unter www.lavita.de.

Thema: **Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?**

Interview: 2:48 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das mit der gesunden Ernährung ist ja immer so eine Sache – „fünf Hände voll Obst und Gemüse am Tag“ haben wir alle schon mal gehört. Aber sich daran zu halten, ist oft nicht leicht. Im Sommer ging das ja noch irgendwie: Obst und Gemüse waren frisch und lecker und für gute, schwere Hausmannskost war's dann meistens doch einfach zu warm. Aber jetzt? Um sich trotzdem nicht einfach so den Erkältungskeimen und Viren zu ergeben, helfen viele dem Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln auf die Sprünge. Sinn oder Unsinn? – das wollten wir mal genauer wissen. Ich begrüße Christian Rieder, Ernährungswissenschaftler bei LaVita, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Rieder, beim Thema Nahrungsergänzungsmittel gehen die Meinungen weit auseinander. Wie sinnvoll sind sie tatsächlich?

O-Ton 1 (Christian Rieder, 21 Sek.): „Ja, wenn wir uns alle so ernähren würden, wie wir das gerne würden, dann müssten wir uns über dieses Thema nicht unterhalten. Aber gesunde Ernährung kommt im Alltag ja dann doch meistens zu kurz und es fehlt oft an der Bandbreite an wichtigen Gesundheitsstoffen wie Vitaminen und so weiter. Und diese Lücke gilt es zu schließen, und da können zusätzliche Vitalstoffe sehr sinnvoll sein.“

2. Und wer sollte seinen Körper auf diese Weise unterstützen?

O-Ton 2 (Christian Rieder, 30 Sek.): „Jeder, der es nicht schafft, sich so zu ernähren, wie er es sollte oder wie es der Körper gerne wünscht. Wir leben ja in keinem Mangelland, aber es gibt einen Unterschied zwischen einigermaßen gut versorgt und optimal versorgt. Und das spiegelt sich auch im Zustand vom Immunsystem wider, oder auch in unserer Leistungsfähigkeit. Und dann gibt's natürlich auch noch Gruppen, die einen erhöhten Bedarf an diesen Stoffen haben. Das sind zum Beispiel Sportler, Menschen, die sich körperlich stark betätigen, oder Schwangere und – nicht zuletzt – Menschen, die Medikamente einnehmen.“

3. Nun gibt es ja unheimlich viele verschiedene Vitalstoff-Präparate. Wie finde ich denn das richtige für mich? Worauf sollte ich achten?

O-Ton 3 (Christian Rieder, 17 Sek.): „Die Faustregel ist: So nah an der Natur wie möglich. Die Qualität sollte stimmen, also da ist es meistens so, dass Produkte aus Deutschland bevorzugt werden sollten. Und ein Produkt sollte flüssig sein, weil da die Aufnahme der Stoffe schon an der Mundschleimhaut anfängt.“

4. Aber heißt es nicht oft, der Körper kann die zusätzlichen Vitamine und Vitalstoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln eigentlich gar nicht so gut verwerten?

O-Ton 4 (Christian Rieder, 34 Sek.): „Also, wir sind seit jeher der Überzeugung, dass es auf die Zusammensetzung des Produktes ankommt. Wenn's natürlich ist, wenn die Basis Obst und Gemüse und Kräuter darstellt, wenn die gesamte Breite der Inhaltsstoffe zur Verfügung steht, dann kann der Körper die ganz normal verwerten. LaVita ist zum Beispiel ein Vitalstoffkonzentrat aus über 70 Zutaten – Obst, Gemüse, Kräuter und Ölen – und damit liefert es eigentlich die komplette Bandbreite an Inhaltsstoffen, die auch die Natur liefert. Das ist ein großer Unterschied zu irgendeinem hoch dosierten Präparat mit nur einem Stoff.“



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

5. Heißt das, Kombipräparate sind besser geeignet als solche, die nur ein einzelnes, ganz bestimmtes Vitamin oder Mineral enthalten?

O-Ton 5 (Christian Rieder, 28 Sek.): „Ja, das kann man sagen, weil es geht ja darum, das komplette Vitalstoffniveau zu heben. Und die Vitalstoffe, die benötigen sich auch gegenseitig, sie arbeiten zusammen. Das sieht man ja auch zum Beispiel am Apfel, ja. Ein Apfel ist gesund – ‚an apple a day keeps the doctor away‘, sagt man immer – und ein Apfel hat aber nicht nur Vitamin C drin oder nicht nur Stoff XY, und da weiß man, dass zum Beispiel das Vitamin C eines Apfels bis zu 300 Mal besser im Körper ankommt als einzeln zugeführtes Vitamin C.“

6. Gibt es noch etwas, das man beachten sollte?

O-Ton 6 (Christian Rieder, 19 Sek.): „Wichtig ist, immer wieder zu sagen: Nichts und niemand kann gesunde Lebensweise ersetzen, genauso wenig wie Bewegung oder Entspannung - das ist einfach Teil der gesunden Lebensführung. Aber wer Wert auf seine Gesundheit legt, wer Wert darauf legt, optimale Leistungsfähigkeit zu haben, der kann sich mit zusätzlichen Vitalstoffen in jedem Fall gut helfen.“

LaVita-Ernährungsexperte Christian Rieder über Nahrungsergänzungsmittel und warum und wie sie den Körper unterstützen. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Gerne. Vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen eine gesunde Ernährung nicht. Als Ergänzung sind sie aber durchaus sinnvoll, wenn sie natürlich und die Inhaltsstoffe sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Das belegen auch verschiedene Studien. Die finden Sie, zusammen mit noch mehr Infos im Netz unter www.lavita.de.

Thema: Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?

Umfrage: 0:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Da ist sie wieder, die Erkältungszeit: Kaum ist es etwas kühler, lachen sich Grippe-Viren und Erkältungskeime ins Fäustchen. Gute Abwehrkräfte müssen her, was im Sommer allerdings irgendwie leichter war als jetzt. Trotzdem gibt's natürlich einiges, was man tun kann, um das Immunsystem zu unterstützen. Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, wie Sie das machen...

Mann: „Wir halten uns viel an der frischen Luft auf. Das ganze Jahr über, damit wir da so ein bisschen abgehärtet sind.“

Frau: „Vitamin C und Zink. Dann nehme ich ein Nahrungsergänzungsmittel jeden Morgen und Ingwer. Mache ich mir jeden Morgen einen schönen Ingwer-Tee draus, und das war's.“

Mann: „Ich ernähre mich vernünftig, treibe Sport und ja, bin ansonsten immer gut gelaunt. Das ist die Hauptsache.“

Frau: „Ich nehme schon seit x Jahren eine Nahrungsergänzung. Das besteht nur aus getrocknetem Obst und Gemüse. Ich mache sehr viel Sport, ich gehe sehr viel raus an die frische Luft. Ich gehe schwimmen und so weiter und so fort.“

Mann: „Ja, viel draußen sein, weil drinnen wird es ja noch schlimmer. Ach so, ja: Obst und Gemüse könnte man auch essen, wenn es einem schmeckt.“

Abmoderationsvorschlag: Gute Laune, Bewegung, gesunde Ernährung – damit kann man auf jeden Fall nichts falsch machen. Mit Nahrungsergänzungsmitteln ist das allerdings so ne Sache. Hier muss man nämlich wissen, wie man's richtig macht. Und genau darüber sprechen wir gleich mit einem Ernährungsexperten. Also: Dranbleiben!