

Leitfaden Nahrungsergänzung

Gut zu Wissen



Einführung in Nahrungssupplemente

Nahrungssupplemente sind Produkte, die entwickelt wurden, um Deine Ernährung mit bestimmten Nährstoffen zu ergänzen.

Sie können in verschiedenen Formen wie Pillen, Kapseln, Pulver, Flüssigkeiten oder Tabletten erhältlich sein. Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln kann sinnvoll sein, wenn Du Schwierigkeiten hast, ausreichende Mengen bestimmter Nährstoffe über Ihre normale Ernährung aufzunehmen, oder wenn du spezifische gesundheitliche Ziele verfolgen möchtest.

Idealer Weise sollen wir uns immer gesund ernähren, gesund essen. Aber können wir das und vor allem wollen wir das? Oft ist der Wunsch der Vater des Gedanken und bei nächster Gelegenheit greifen wir zu Pommes, Schokolade, Chips und zuckerhaltigen Getränken.

Die Wahrheit ist, wir können uns nicht nur auf die Ernährung verlassen, um unsere Nährstoffbedürfnisse zu befriedigen. Was aber ist richtig und soll ich Nahrungsergänzung nehmen oder nicht? Und wenn ja, welche und warum?

Europa und Deutschland verfügen über eine bedeutende Nahrungsergänzungsmittelindustrie, und die Ausgaben können sich auf mehrere Milliarden Euro pro Jahr belaufen. Einige der Hauptfaktoren, die die Ausgaben für Nahrungsergänzungsmittel beeinflussen können, sind die demografischen Trends, die Gesundheitstrends, die Verfügbarkeit von Produkten und die Verbraucheraufklärung. Im Dschungel von Tausenden Produkten, vielversprechenden Werbeanzeigen und dem Wunsch auf ein langes, gesundes Leben ist der Kunde, Konsument – also wir alle – oft allein gelassen und überfordert.

Dieser Leitfaden soll eine erste Information zum Thema Nahrungsergänzungen sein und ersetzt nicht die Beratung bei einem Arzt/Ärztin, Ernährungsberater oder WellAging Berater/in.

Steigen wir nun ein in das Thema:

Warum Menschen Nahrungssupplemente verwenden

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen Nahrungssupplemente verwenden:

Mangel an bestimmten Nährstoffen: Einige Menschen haben Schwierigkeiten, ausreichende Mengen an essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen oder Mineralstoffen aus ihrer Ernährung zu erhalten. In solchen Fällen können Nahrungssupplemente helfen, Nährstofflücken zu schließen.

Spezielle Ernährungsbedürfnisse: Schwangere Frauen, ältere Erwachsene oder Sportler haben oft erhöhte Nährstoffbedürfnisse. Nahrungssupplemente können dazu beitragen, diese zusätzlichen Anforderungen zu erfüllen.

Gesundheitsziele: Einige Menschen verwenden Nahrungsergänzungsmittel, um bestimmte gesundheitliche Ziele zu erreichen, wie Gewichtsverlust, Muskelaufbau oder die Verbesserung der kognitiven Funktion.

Medizinische Gründe: In einigen Fällen können Ärzte Nahrungssupplemente empfehlen oder verschreiben, um bestimmte medizinische Zustände oder Mängel zu behandeln.

Bevor Du jedoch Nahrungssupplemente verwendest, ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass sie keine Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sollte immer die Grundlage Deiner Ernährung sein.

Arten von Nahrungssupplementen

Es gibt eine Vielzahl von Nahrungssupplementen auf dem Markt, die eine breite Palette von Nährstoffen und Verbindungen liefern. Hier sind einige der häufigsten Arten:

Vitamine und Mineralstoffe: Diese Ergänzungen bieten eine Vielzahl von Vitaminen (wie A, B, C, D, und E) und Mineralstoffen (wie Eisen, Kalzium, und Magnesium). Sie können dazu beitragen, Nährstoffmängel auszugleichen.

Vitamine sind organische Verbindungen, die in kleinen Mengen benötigt werden, um den Körper gesund zu erhalten. Sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten, aber manchmal reicht die Ernährung nicht aus. Beispiele für Vitamine sind Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B-Komplex und Vitamin A.

Mineralstoffe: Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink und Magnesium sind an einer Vielzahl von Körperfunktionen beteiligt. Die richtige Menge ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Pflanzliche Ergänzungen: Dazu gehören Kräuter- und Pflanzenextrakte wie z.B Ginkgo Biloba, Johanniskraut oder Kurkuma. Sie werden oft für ihre potenziell gesundheitsfördernden Eigenschaften verwendet.

Kräuter- und Pflanzenextrakte: Diese können zur Unterstützung der Gesundheit eingenommen werden. Beispiele sind Ginkgo Biloba für die geistige Schärfe, Johanniskraut für Stimmung und Kurkuma für entzündungshemmende Eigenschaften.

Omega-3-Fettsäuren: Diese Ergänzungen, oft aus Fischöl gewonnen, enthalten essentielle Fettsäuren, die die Herzgesundheit und die Gehirnfunktion fördern können. Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöl vorkommen, sind gut für Herz und Gehirn. Sie können auch entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Proteinergänzungen: Diese sind bei Sportlern und Menschen, die ihre Proteinmengen erhöhen möchten, beliebt. Proteinpulver, Kreatin und Aminosäuren sind Beispiele für Proteinerweiterungen.

Proteinpulver: Beliebt bei Sportlern zur Unterstützung des Muskelaufbaus und der Regeneration.

Kreatin: Eine Verbindung, die die körperliche Leistungsfähigkeit und Muskelmasse steigern kann.

Aminosäuren: Die Bausteine von Proteinen, die für verschiedene Körperfunktionen wichtig sind.

Probiotika: Diese enthalten lebende Bakterienkulturen, die die Darmgesundheit fördern können. Sie sind nützlich für die Verdauung und das Immunsystem.

Gewichtsverlustergänzungen: Dazu gehören Produkte, die dazu beitragen sollen, den Stoffwechsel zu steigern oder das Hungergefühl zu reduzieren. Vorsicht ist hier geboten, da nicht alle Produkte sicher oder wirksam sind.

Stoffwechsel Steigerer: Diese sollen den Stoffwechsel beschleunigen.

Appetitzügler: Sie können das Hungergefühl verringern.

Fettbindemittel: Diese sollen die Aufnahme von Fett aus der Nahrung reduzieren.

Die Auswahl der richtigen Ergänzungen

Die Auswahl der richtigen Nahrungsergänzungsmittel erfordert sorgfältige Überlegungen, um sicherzustellen, dass du die besten Entscheidungen für Deine Gesundheit treffen kannst. Hier sind einige Schritte, die Dir helfen können, die richtigen Ergänzungen auszuwählen:

Ermittel deinen Bedarf:

Bevor du mit der Einnahme von Nahrungssupplementen beginnst, ist es wichtig, deinen Nährstoffbedarf zu verstehen. Dies kann durch eine Blutuntersuchung oder die Rücksprache mit einem Arzt oder **WellAging** Beraters erfolgen.

Qualität und Hersteller:

Kaufe Nahrungsergänzungsmittel von vertrauenswürdigen Herstellern, die Qualitätskontrollen durchführen und ihre Produkte auf Reinheit testen. Suche nach Produkten, die bereits von Anwendern empfohlen werden. Achte auf die Angabe der Inhaltsstoffe – wieviel wovon enthält das Produkt.

Dosierung und Einnahmeempfehlungen:

Befolge die auf der Produktverpackung angegebenen Dosierungen und Anweisungen. Bei Unsicherheiten oder wenn du spezielle Bedürfnisse hast, konsultieren deinen Arzt oder informiere dich bei deinem **WellAging** Berater/in.

Wechselwirkungen und Risiken:

Informiere dich über mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln, Allergien und unerwünschte Nebenwirkungen. Dein Arzt oder Berater für Nahrungsergänzung kann dich darüber informieren.

Eine ausgewogene Ernährung:

Denke daran, dass Nahrungsergänzungen niemals eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ersetzen sollten. Sie sollten immer als Ergänzung zu deiner normalen Ernährung betrachtet werden.

Spezifische Anforderungen beachten:

Je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Lebensstil können deine Anforderungen an Nährstoffe variieren. Berücksichtige diese Faktoren bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln.

Nahrungsergänzungsmitteln sind in der heutigen Zeit wichtig und für die Menschen die vital, aktiv und gesund altern möchten eine „Must Have“ Natürlich sind sie kein Ersatz für eine gesunde Ernährung. Idealerweise solltest du die meisten Nährstoffe aus frischen Lebensmitteln beziehen. Allerdings reicht die normale gesunde Ernährung oftmals nicht aus um gesund und vital zu altern. Auf das Thema: Altern und Nahrungsergänzung gehen wir später noch intensiv ein!

Schon mal etwas von Antioxidantien gehört?

Was sind Antioxidantien und warum sind diese wichtig?

Antioxidantien sind Moleküle, die freie Radikale stabilisieren, indem sie ihnen das fehlende Elektron geben, ohne selbst instabil zu werden. Auf diese Weise neutralisieren Antioxidantien die schädlichen Wirkungen freier Radikale und verhindern oder reduzieren oxidative Schäden im Körper. Antioxidantien können vom Körper selbst produziert werden, aber sie werden auch durch die Ernährung zugeführt, insbesondere durch den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Vitaminen wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin sowie Mineralien wie Selen sind. Nach dem heutigen Stand der Forschung und Entwicklung gibt es bereits eine

Vielzahl von Antioxidantien die wir auch als Nahrungsergänzung zu uns nehmen können.

Wirkung von Antioxidantien:

Schutz vor Zellschäden: Antioxidantien schützen Zellen und Gewebe vor Schäden durch freie Radikale, was dazu beiträgt, die Zellgesundheit zu erhalten.

Unterstützung des Immunsystems: Einige Antioxidantien spielen eine Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und helfen dem Körper, Infektionen abzuwehren.

Verzögerung der Alterung: Antioxidantien können dazu beitragen, die Zeichen der Hautalterung zu reduzieren und das Risiko altersbedingter Erkrankungen zu verringern.

Reduzierung des Risikos chronischer Krankheiten: Ein ausreichender Antioxidantien Konsum kann das Risiko von Herzkrankheiten, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen verringern.

Es ist wichtig zu beachten, dass ein Überschuss an Antioxidantien durch Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendigerweise gesünder ist. Ein ausgewogenes Verhältnis von Antioxidantien ist entscheidend. Zu viel von einem Antioxidans kann tatsächlich schädlich sein. Die beste Möglichkeit, von den Vorteilen von Antioxidantien zu profitieren, besteht darin, eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen frischen Früchten, Gemüse und anderen nährstoffreichen Lebensmitteln zu sich zu nehmen.

Ist die Aufnahme über die normale Ernährung nicht ausreichend wird eine Ergänzung dringend empfohlen.

Die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln zur Prävention

Diese hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich Ihrer individuellen Ernährung, Gesundheit, Lebensstil und anderen spezifischen Umständen. In den meisten Fällen sollte eine ausgewogene Ernährung, die reich an einer Vielzahl von Nährstoffen ist, ausreichen, um die erforderlichen Nährstoffe zu liefern. Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nur dann notwendig oder sinnvoll, wenn Sie bestimmte Anforderungen haben oder Risikofaktoren für Nährstoffmangel aufweisen. Hier sind einige Beispiele:

1. Vitamin- oder Mineralstoffmangel:

Wenn Sie von einem Arzt diagnostizierten Mangel an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen haben, kann es notwendig sein, diese Mängel mit Nahrungsergänzungsmitteln zu beheben. Zum Beispiel werden Eisenpräparate bei Eisenmangelanämie verschrieben.

2. Besondere Lebensphasen:

Schwangere Frauen, stillende Mütter und ältere Erwachsene können aufgrund ihrer speziellen Bedürfnisse möglicherweise von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren. Folsäurepräparate werden beispielsweise empfohlen, um Neuralrohrdefekte bei Neugeborenen zu verhindern.

3. Bestimmte Diäten:

Menschen, die spezielle Diäten befolgen, wie Veganer, können bestimmte Nährstoffe wie Vitamin B12 oder Eisen möglicherweise nicht ausreichend über die Ernährung aufnehmen und benötigen möglicherweise Ergänzungen.

4. Medizinische Bedingungen:

Bestimmte medizinische Bedingungen oder Krankheiten können die Aufnahme oder Verwertung von Nährstoffen im Körper beeinflussen. In

solchen Fällen kann Ihr Arzt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlen.

5. Risikofaktoren für chronische Krankheiten:

Einige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten oder Osteoporose. In solchen Fällen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die spezifische Nährstoffe enthalten, helfen, das Risiko zu reduzieren.

6. Gesund und Vital im Alter – den Alterungsprozess verzögern, altersbedingte Krankheiten entgegenwirken:

Es ist wichtig zu betonen, dass die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln kein Ersatz für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil ist. Idealerweise sollten Sie versuchen, alle notwendigen Nährstoffe aus Ihrer Ernährung zu beziehen. Bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, sollten Sie bei Bedarf mit einem Arzt oder *WellAging* Berater sprechen, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu ermitteln und die richtigen Ergänzungen auszuwählen. Zu viele Nahrungsergänzungsmittel können schädlich sein, daher ist es wichtig, sie in angemessenen Dosen einzunehmen.

Krankheiten mit erhöhten Nährstoffbedarf

Es gibt eine Vielzahl von medizinischen Bedingungen und Krankheiten, die die Aufnahme oder Verwertung von Nährstoffen im Körper beeinflussen können. Hier sind einige Beispiele:

1. Zöliakie:

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Verzehr von Gluten (ein Protein, das in Weizen, Gerste und Roggen vorkommt) zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Dies kann die Aufnahme

von Nährstoffen, insbesondere von Eisen, Kalzium, und Folsäure, erheblich beeinträchtigen.

2. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa:

Diese entzündlichen Darmerkrankungen können die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen im Darm beeinträchtigen, was zu Mängeln führen kann.

3. Pankreatitis:

Entzündungen der Bauchspeicheldrüse können die Produktion von Enzymen stören, die für die Verdauung von Nahrungsmitteln notwendig sind, und die Aufnahme von Fett und fettlöslichen Vitaminen beeinträchtigen.

4. Lebererkrankungen:

Lebererkrankungen wie Zirrhose können die Synthese von Proteinen und die Speicherung von Nährstoffen in der Leber beeinflussen.

5. Nierenerkrankungen:

Nierenerkrankungen können die Ausscheidung von Abfallprodukten und überschüssigem Wasser beeinflussen, was die Regulation von Elektrolyten und Mineralstoffen im Körper beeinträchtigen kann.

6. Diabetes:

Diabetes kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen und die Aufnahme von Glukose in die Zellen stören.

7. Bariatrische Operationen:

Operationen zur Gewichtsreduktion, wie Magen-Bypass-Operationen, können die Aufnahme von Nährstoffen im Darm reduzieren und erfordern oft die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

8. Autoimmunerkrankungen

Bestimmte Autoimmunerkrankungen, wie systemischer Lupus erythematodes und rheumatoide Arthritis, können die Aufnahme von Nährstoffen beeinflussen.

9. Krebs

Krebs und Krebsbehandlungen wie Strahlentherapie und Chemotherapie können den Nährstoffbedarf erhöhen und die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen.

In vielen Fällen erfordern diese Bedingungen eine spezielle Ernährung und manchmal die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um Mängel zu verhindern oder auszugleichen. Die genaue Auswirkung auf die Nährstoffaufnahme hängt von der Art und Schwere der Erkrankung ab. Personen mit diesen oder ähnlichen Gesundheitsproblemen sollten mit ihrem Arzt und **WellAging Berater** zusammenarbeiten, um einen geeigneten Lifestyle Plan und gegebenenfalls die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln zu entwickeln.

Mangelernährung

Der Begriff "verborgener Hunger" bezieht sich auf eine Form von Mangelernährung, die oft nicht offensichtlich ist, da sie nicht zu den sichtbaren Zeichen von Unterernährung, wie extremem Gewichtsverlust oder Auszehrung, führt. Stattdessen handelt es sich um eine Mangelernährung, die auf einem Defizit an bestimmten Mikronährstoffen, insbesondere Vitaminen und Mineralstoffen, beruht.

"*Verborgener Hunger*" tritt auf, wenn Menschen zwar genug Kalorien zu sich nehmen, aber nicht ausreichend Mikronährstoffe, um ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Dies kann auf verschiedene Weisen geschehen:

Mangelnde Vielfalt in der Ernährung: Wenn eine Person hauptsächlich auf wenige Lebensmittel beschränkt ist und keine vielfältige Palette von Lebensmitteln isst, kann dies zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen führen.

Ungünstige Essgewohnheiten: Essgewohnheiten, die eine unzureichende Aufnahme von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und

Proteinquellen (wie Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte) zur Folge haben, können zu Mikronährstoffmangel führen.

Umwelt- und Gesundheitsfaktoren: In einigen Regionen der Welt kann der verborgene Hunger aufgrund von Umweltfaktoren wie verschmutztem Trinkwasser oder parasitären Infektionen noch verstärkt werden. Diese Faktoren beeinträchtigen die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen im Körper.

Die Folgen des verborgenen Hungers sind subtiler als die akuten Auswirkungen von Unterernährung, aber sie können dennoch schwerwiegend sein. Verborgener Hunger kann zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führen, darunter:

Schlechtes Immunsystem: Ein Mangel an Mikronährstoffen kann die Immunfunktion beeinträchtigen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen.

Wachstums- und Entwicklungsprobleme: Kinder, die unter verborgenem Hunger leiden, können Wachstumsverzögerungen und Entwicklungsstörungen aufweisen.

Kognitive Beeinträchtigungen: Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann die kognitive Entwicklung und die Lernfähigkeit beeinträchtigen.

Forschung und Wirksamkeit

Die Forschung im Bereich der Nahrungsergänzung ist ein wichtiger und sich ständig entwickelnder Bereich der Ernährungswissenschaft. Wissenschaftler und Forscher untersuchen verschiedene Aspekte von Nahrungsergänzungsmitteln, um deren Wirksamkeit, Sicherheit und potenzielle gesundheitliche Auswirkungen besser zu verstehen. Hier sind einige der wichtigen Themen in der Forschung zur Nahrungsergänzung:

1. Wirksamkeit und Nutzen:

Forscher untersuchen, ob Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich die beabsichtigten Vorteile bieten. Dies kann die Verbesserung der

Nährstoffversorgung, die Steigerung der sportlichen Leistung, die Stärkung des Immunsystems oder die Unterstützung spezifischer gesundheitlicher Ziele umfassen.

2. Sicherheit:

Die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln ist ein entscheidendes Thema. Forscher prüfen, ob die empfohlenen Dosierungen sicher sind und ob es mögliche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten gibt. In Europa gibt es die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit). Diese regelt welche positiven Gesundheitsforderungen/ Aussagen für Vitamine und Mineralstoffe zulässig sind.

Bei der Zulassung von Nahrungsergänzungsmitteln, müssen Hersteller alle Inhaltsstoffe und Mengen dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angeben.

Wie viel Nährstoffe, in welchen Mengen enthalten sein dürfen, ist je nach Land unterschiedlich.

3. Qualität und Kennzeichnung:

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Untersuchung der Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln und der Genauigkeit der Produktkennzeichnung. Dies betrifft die Zusammensetzung, Reinheit und Wirksamkeit der Produkte.

4. Zielgruppen und Anwendungen:

Forscher analysieren, welche Gruppen von Menschen von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln profitieren könnten. Dies kann schwangere Frauen, ältere Erwachsene, Sportler oder Menschen mit speziellen Gesundheitsbedürfnissen einschließen.

5. Interaktionen mit der Ernährung:

Die Wechselwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln mit der Ernährung werden untersucht, einschließlich der Frage, ob die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung beeinflusst wird.

6. Langzeitwirkungen:

Einige Forschungsprojekte sind auf die langfristigen Auswirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln ausgerichtet, insbesondere in Bezug auf die Prävention chronischer Krankheiten und die Förderung der Gesundheit im Alter.

7. Pflanzliche und natürliche Nahrungsergänzungsmittel:

Es gibt ein wachsendes Interesse an pflanzlichen und natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Die Forschung konzentriert sich auf die Wirksamkeit und Sicherheit dieser Produkte.

8. Regulierung und Qualitätssicherung:

Die Forschung trägt dazu bei, Regierungsbehörden bei der Entwicklung von Richtlinien und Standards für Nahrungsergänzungsmittel zu unterstützen und die Qualität dieser Produkte sicherzustellen.

Die Forschung im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ist entscheidend, um Verbrauchern und Gesundheitsfachleuten fundierte Informationen zur Verfügung zu stellen.

Bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ist es ratsam, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Empfehlungen zu berücksichtigen und sich gegebenenfalls bei einem Arzt, Ernährungsberater oder ihrem **WellAging Berater**/in zu informieren oder beraten lassen.

Klinische Studien

In den Ernährungswissenschaften haben Forschungsfortschritte und Entdeckungen der letzten Jahre die wichtige Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichen Stoffen und anderen Substanzen für unsere Gesundheit aufgezeigt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Nährstoffpräparate, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Krebs, Osteoporose und andere chronische Krankheiten vorbeugen können.

Noch vor einigen Jahren waren klinische Studien, die versuchten die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln zu belegen, eher selten; ein Grund dafür lag darin das Studien sehr teuer sind und es nicht genug Investoren gab um diese durchzuführen. Heute gibt es bereits eine Vielzahl von Veranstaltungen in denen Investoren z.B im Bereich der Verzögerung des Alterns oder das Altern umzukehren gespannt auf die Forschungsergebnisse und Produkte von Herstellern sind die dies erfüllen. Heute gibt es bereits eine große Anzahl von Studien, tausende Forscher untersuchen die Rolle bestimmter Pflanzen auf unsere Gesundheit und Lebensdauer.

Omega3, Resveratrol, Telomerase -Aktivatoren und Antioxidantien – Anti-Aging Präparate profitieren von tausenden in vitro und in-vivo-Studien. Es liegen hinreichende Belege vor, dass das Prinzip der aktiven Supplementierung, in Kombination mit einer gesunden Lebensweise, die Lebensspanne verlängern kann.

Trotz alledem bleiben die Europäischen Behörden für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und die Europäische Kommission immer noch zurückhaltend und widersprechen allen ernsthaften Aussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln und ignorieren Publikationen der wichtigsten wissenschaftlichen Journale, deren Autoren oft international anerkannt sind. Sogar diese die bereits für einen Nobelpreis nominiert wurden. Wem sollen wir also vertrauen? Den Forschern, Wissenschaftler und Ärzten die Experten auf ihrem Gebiet sind und das Ziel haben Gesundheit zu verbessern und Leben zu verlängern? Institutionen deren Verbindungen zu Konzernen, Politik und der Weltwirtschaft den einzelnen Menschen eher in den Hintergrund treten lassen? Die Entscheidung wem wir vertrauen, was wir für richtig halten bleibt uns selbst überlassen. Natürlich sollten wir niemals und niemanden blind vertrauen, etwas kritisch zu betrachten ist sicherlich eine gesunde Herangehensweise.

Information und Beratungsquellen:

Hier gibt es eine Vielzahl an Stellen an die du dich wenden kannst um weitere Informationen über Nahrungsergänzungen, Ernährung und Gesundheit zu erhalten.

Arzt

Bezogen auf deine Gesundheit, deinen bestehenden Krankheiten ist der Arzt/Ärztin dein erster Ansprechpartner. Bezogen auf Ernährung und Nahrungsergänzung hat dieser leider oft (je nach Fachrichtung) zu diesem Thema keine spezielle Aus- oder Weiterbildung. Doch auch hier geht die Entwicklung weiter und es gibt Mediziner die sich mit dem Thema Ernährung beschäftigen und ihre Expertise erweitert haben. Der ernährungsmedizinisch versierte Arzt kann mit seinen Kenntnissen von Stoffwechsel und Pathophysiologie ernährungsbedingte Risiken bei Patienten erkennen und dann mit wissenschaftlich begründeten ernährungstherapeutischen Maßnahmen die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Krankheit des Patienten mit größtmöglichem Erfolg behandelt werden kann. Mehr Informationen hierzu findest du beim Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin:

[BDEM | Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.](#)

<https://www.dgem.de>

Ernährungsberater

Hier besteht die Ausbildung, wie die Bezeichnung bereits sagt, über alles was den Bereich Ernährung betrifft. Auch in diesem Bereich gibt es natürlich verschiedene Ansätze und Berater die sich auf unterschiedliche Bereiche spezialisiert haben. Das Berufsbild des Ernährungsberaters umfasst vor allem das Coachen von Menschen, die ihre Ernährung umstellen möchten oder aufgrund einer Erkrankung müssen. Sie erstellen

Ernährungspläne, analysieren dein Essverhalten und begleiten dich beim Einkaufen und Kochen.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung oder die Möglichkeit nach Ernährungsberater in deiner Nähe zu suchen findest du bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: [Ernährungsberater Landkarte | DGE](#)

Gesundheitsberater

Sie beschäftigen sich in erster Linie weniger mit „kranken“ Menschen, ihr Focus liegt dabei auf Menschen, die ihre Gesundheit bewahren, Risikofaktoren vermeiden, und Krankheiten vorbeugen möchten. Gesundheitsberater informieren größtenteils rund um das Thema gesunde Lebensführung und erarbeiten individuelle Ernährungs- und Bewegungsstrategien.

Anders als Ärzte oder Heilpraktiker dürfen Gesundheitsberater nicht heilen, das heißt sie diagnostizieren und therapieren nicht nach schulmedizinischen Gesichtspunkten. Ihr Fokus liegt auf der Erhaltung der Gesundheit. Dafür führen Sie individuelle Beratungen zur Lebensführung durch, leisten Aufklärungsarbeit und behandeln ihre Patienten ganzheitlich. Schwerpunkte sind dabei Ernährung und Bewegung sowie die Entwicklung von präventiven Maßnahmen. Ziel ist eine nachhaltige Umstellung zu einem gesunden Lebensstil. Einige haben sich dabei auf eine bestimmte Zielgruppe wie Kinder, Schwangere oder älteren Menschen spezialisiert.

WellAging *Lifestyle* & Gesundheitsberater/in

Der **WellAging *Lifestyle*** ist ein ganzheitlicher Ansatz zum Altern, der die Bedeutung der inneren und äußeren Gesundheit betont. Es geht darum, die Lebensqualität zu steigern und das Beste aus jedem Lebensabschnitt zu machen. Dieser Ansatz ist keine kurzfristige Lösung, sondern eine langfristige Verpflichtung, die sich auf die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit konzentriert. Wenn du auf der Suche nach einem

©WellAging Lifestyle 2024 / www.wellaging-lifestyle.de

Weg bist, gesund zu altern und gleichzeitig ein erfülltes Leben führen möchtest, könnte der **WellAging Lifestyle** die Antwort sein. Es ist nie zu spät, um damit anzufangen.

Bei der Aus-und/ oder Weiterbildung von **WellAging Lifestyle Berater/in** wird ein besonderes Augenmerk auf folgende Bereiche gelegt:

- Ernährung & Nahrungsergänzung,
- Naturheilkunde,
- Bewegung,
- Stressmanagement,
- Schlaf,
- Soziale Verbindungen,
- Hautpflege & Körperpflege
- Geistige/mentale Fitness
- Alterungsprozess verstehen & verzögern

WellAging Berater führen individuelle Beratungen und Coachings zur Lebensführung durch, leisten Aufklärungsarbeit und behandeln ihre Kunden ganzheitlich. Ziel ist das Wohlbefinden körperlich und mental zu verbessern, altersbedingten Krankheiten vorzubeugen, sowie die Begleitung bei der Umstellung zum **WellAging Lifestyle um fit & vital zu altern**.

Schlusswort:

Bitte beachte, dass dieser Leitfaden nur als Orientierungshilfe dient und keine individuelle medizinische Beratung ersetzen kann. Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse, daher empfehlen wir dringend, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister zu konsultieren.

Vielen Dank, dass Du unseren Leitfaden für Nahrungsergänzung verwendet hast. Wir hoffen, dass Du wertvolle Einblicke und Informationen gefunden hast, um Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu unterstützen.

Wenn du weitere Fragen zum Thema hast oder eine persönliche Beratung wünschst, zögere bitte nicht, einen Termin mit einem unserer **WellAging Lifestyle Berater**, einem Arzt oder einem anderen Fachexperten zu vereinbaren.

Du kannst uns auch gerne direkt kontaktieren, hierzu sende uns einfach eine Email an: info@wellaging-lifestyle.club,

Weitere Leitfäden oder Guides zu verschiedenen Gesundheitshemen findest du auf unser Webseite (www.wellaging-lifestyle.club) unter der Rubrik „ **Gut zu Wissen**“

Wir möchten sicherstellen, dass du die bestmögliche Unterstützung auf deinem Weg zu einem gesunden Lebensstil erhältst.

Wir wünschen dir alles Gute für deine Gesundheitsreise!

Dein **WellAging Lifestyle** Team

Hinweis: Die in diesem Artikel/Leitfaden/Guide enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken und stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die hier präsentierten Informationen sollten nicht als Ersatz für professionelle medizinische Ratschläge angesehen werden und sollten nicht zur Eigenbehandlung von Gesundheitsproblemen verwendet werden. Konsultieren Sie immer einen qualifizierten Arzt oder ein medizinisches Fachpersonal, bevor Sie Änderungen an Ihrer Gesundheitsroutine vornehmen oder medizinische Behandlungen beginnen. Die Autoren, Herausgeber und Verantwortlichen für diesen Artikel übernehmen keine Verantwortung für Verluste, Schäden oder Verletzungen, die durch die Anwendung der in diesem Artikel bereitgestellten Informationen entstehen.