

A person in athletic wear is sitting on a gym floor, holding a green apple and a towel. The background is a blurred gym setting with warm lighting.

# Der Guide

durch den Dschungel der Nahrungsergänzungen

 **MEDICOM**<sup>®</sup>  
[www.medicom.de](http://www.medicom.de)

# DER ULTIMATIVE GUIDE DURCH DEN DRSCHUNGEL DER NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

A woman is running on a paved road during sunset. She is wearing a teal tank top, black shorts, and colorful running shoes. Her hair is tied back, and she is wearing a watch on her left wrist. The background is a soft, golden glow from the setting sun, with some blurred greenery on the left.

Mit all den Angeboten heutzutage, wie soll man da finden oder wissen, was man braucht? Mach Dir deswegen keinen Stress! Hier kommt ein einfacher und kurzweiliger Ratgeber zum Thema Nahrungsergänzungsmittel. Er soll Dir helfen, Dir ein paar kritische Gedanken selbst zu machen, Dich dabei unterstützen, die interessanten und besonderen Nährstoffe zu beleuchten, für die Du dann tatsächlich Platz in Deinem Schrank machen solltest.

Schnür also Deine Schuhe enger, wage einen Spaziergang durch den undurchdringlichen Wald der Nahrungsergänzungsmittel und schau, was Du entdeckst: Von den kühnsten Wunderpillen mit abgefahrenen Versprechungen über bunte Multivitamin-tabletten bis hin zu Superfood-Kapseln und lebensverlängernden Pulvern – Apotheken,

Drogeriemärkte und das Internet sind voll davon. Dabei willst Du Dich doch nur um Dein Wohlbefinden kümmern, etwas Gutes für Dich tun, mit gutem Gewissen und Freude und nicht Angst getrieben oder schuld-bewusst. Tja, Dilemma. Wie sollst Du bei so vielen Möglichkeiten das finden, was Du brauchst?

Wir möchten Dir hier Fakten über Nahrungsergänzungsmittel aufschlüsseln, einschließlich verschiedener Formen und ihre gängigsten Anwendungen.

**WARTE  
MAL! WAS SIND  
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
ÜBERHAUPT?**



Nahrungsergänzungsmittel (NEM), Nahrungsergänzungen, Vitalstoffprodukte oder einfach Supplemente, sind alles Bezeichnungen für eine umfangreiche Kategorie von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen, darunter Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder Pflanzenextrakte usw., die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Im Allgemeinen solltest Du darauf achten, den Großteil der Nährstoffe aus der Nahrung über eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu beziehen. Nahrungsergänzungen solltest Du so verwenden, dass Nährstofflücken erst gar nicht entstehen. Altmodisch sagt man dazu auch vorsorgen.

Der Bedarf ist ganz individuell und Nahrungsergänzungen sollten darum nach Deinen persönlichen Zielen und Bedürfnissen abgestimmt sein. Zum Beispiel kann ein Vitamin-D-Zusatz in Kombination mit Vitamin K zur Unterstützung gesunder Knochen verwendet werden, während Omega-3-Fettsäuren (beispielsweise aus Krill) wichtige Organfunktionen darunter Herz und Gehirn unterstützen. Das Spurenelement Zink wiederum eignet sich zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Im Allgemeinen nehmen wir die für den reibungslosen Ablauf aller körperlichen Funktionen benötigten Nährstoffe über die Nahrung auf. Wenn Du Dich bereits nährstoffreich ernährst, mit Schwerpunkt auf

Vollwertkost mit reichlich Obst und Gemüse sowie ab und zu Fisch und dabei den verarbeiteten „Nahrungsmüll“ maximal reduzierst, dann leistest Du bereits gute Arbeit. Jetzt sei aber ehrlich zu Dir: Ernährst Du Dich wirklich so gesund und nährstoffreich, wie Du es Dir selbst einredest? Weißt Du tatsächlich, was Du da isst? Bereitest Du alles selbst zu? Wir wollen hier nichts verteufeln und wollen auch nicht, dass Du jedes einzelne Lebensmittel in Deinen Schränken auf Nährwerte überprüfst, wir wollen nur Deine Aufmerksamkeit auf etwas sehr Wichtiges lenken: auf Dich. Nur Du selbst hast es in der Hand und bist in der Lage einzuschätzen, wie Du lebst, wie Du Dich ernährst und was Du zusätzlich brauchen könntest. Dazu gehört es, dass Du ehrlich mit Dir bist.

Hier kommt noch ein Denkanstoß für Dich: Denke nicht aus einem Mangel heraus, son-

dern aus der Fülle. Ja, ändere die Perspektive! Wir von Medicom gehen davon aus, dass Du gesund bist, dass es Dir an nichts mangelt, dass Du zufrieden bist. Das ist das, was wir erhalten wollen. Unser Anliegen mit Dir zusammen ist es nämlich, dass Du gar nicht erst in eine Mangelsituation kommst und dann erst handelst. Warum solltest Du das tun? Was wäre sinnvoll daran? Nichts.

Nahrungsergänzungen sind also Helfer, die Dich dabei unterstützen, Dein individuelles Nährstoffniveau zu erhalten.

Je nach Lebenslage helfen Dir Nahrungsergänzungsmittel auch dabei, doch entstandene Lücken in Deiner Ernährung zu füllen oder zu schließen, Stress zu bekämpfen, besser zu schlafen, Leistung zu erbringen oder auch das Gewicht zu kontrollieren.



# Wer braucht Nahrungsergänzungen und warum?

Wir möchten noch einmal betonen, dass wir davon ausgehen, dass Du Dich over all gesund fühlst, gesund lebst und es Dir an nichts mangelt. Dennoch kann es trotz dieser privilegierten Situation dazu kommen, dass Du nicht alle benötigten Nährstoffe allein aus einer ausgewogenen Ernährung beziehen kannst. Jeder Mensch ist anders, jeder Organismus funktioniert anders. Deswegen ist es unumgänglich, dass Du Dich mit ihm beschäftigst, damit Du herausfinden kannst, welche Lebensmittel Dir guttun, welche Dir Energie geben und welche Dir diese rauben. Du musst Dich beobachten, um herausfinden zu können, welche Faktoren Dich von Außen beeinflussen. Das kann neben der Ernährung auch Dein Lebensstil, Dein Alter, Dein Stressniveau, Deine körperlichen Aktivitäten und vieles mehr sein.

**Wir nennen Dir hier ganz oberflächlich einige Situationen, in denen Nahrungsergänzungsmittel unterstützen können:**

**Älter werden:** Die Nährstoffaufnahme nimmt mit dem Alter ab. Der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln kann sich mit zunehmendem Alter ändern.

**Training:** Aktive Bewegung erhöht den Bedarf an bestimmten Nährstoffen, wie z.B. Eiweiß. Auch die Gelenke werden stärker beansprucht.

**Stress:** Egal, ob beruflich oder privat, Stress fordert Körper und Geist und kann bestimmte Nährstoffe, wie beispielsweise wichtige Antioxidantien im Körper, regelrecht auslutschen.

**Reisen:** Ein Wechsel der Zeitzone (oder sogar eine Änderung des Tagesablaufs) kann die Schlafqualität beeinträchtigen.

Was passiert, wenn Du unter einem Nährstoffmangel leidest? Das hängt von den Nährstoffen ab. Vitamin D und Magnesium beispielsweise haben wichtige Aufgaben im gesamten Körper. Das bedeutet, dass ein Mangel eine Reihe von Symptomen verursachen kann. Häufen sich unspezifische Symptome, dann hilft nur der Weg zum Arzt.

Ganz oft hört und liest man, dass Nahrungsergänzungsmittel ein teurer und unnötiger Spaß seien. Dabei werden Studien herangezogen, die entweder alt sind, oder – und das ist viel wichtiger – mit Patienten (also kranken Menschen) durchgeführt wurden. Dann bringen NEM nicht die gewünschten Erfolge und werden pauschal abgewertet. NEM sind keine Arzneimittel und können keine Krankheiten heilen. Es gibt kaum Studien, die holistisch eine Gesamtsituation betrachten, das ist auch schlichtweg nicht möglich, denn wir sagten bereits, jeder Mensch ist absolut einzigartig in seiner DNA. Jedes Lebewesen unterscheidet sich somit absolut in allem von einem anderen, nur nicht in seinen Funktionen und der Tatsache, dass es dafür geeigneten Treibstoff benötigt. Die Beschaffenheit, Menge und Kombination der Nährstoffe jedoch sind individuell.

Wer genau liest und guckt, findet noch

mehr Widersprüche. Wenn NEM pauschal unnötig sind, warum gibt es Ausnahmen? Menschen, die im Norden leben, sollen Vitamin D supplementieren, Veganer Vitamin B12, Schwangeren wird direkt eine ganze Reihe von Vitalstoffen empfohlen und ältere Menschen haben plötzlich einen frapierenden Nährstoffbedarf. Im Grunde ist es ganz einfach: Erst wenn etwas fehlt, merkt man, dass ein Mangel herrscht. Statt den Organismus im gesunden Zustand mit den optimalen Nährstoffen zu versorgen, lässt man ihn sehenden Auges in einen Nährstoffmangel rutschen. Ist das sinnvoll?

In anderen Situationen können Nahrungsergänzungsmittel Dich von „ich fühle mich ok“ auf „ich fühle mich wirklich großartig“ bringen. Wenn Du zum Beispiel sehr aktiv bist oder sogar hart trainierst. Wenn Du viel reist oder sehr gestresst bist. Wenn Du eine Frau bist und unter Deinen Hormonen leidest. Die Natur hat uns eine große Bandbreite an den Metabolismus aktivierenden sowie pflanzliche, adaptogene (stresslösende) Nährstoffe und nicht medikamentöse Optionen geschenkt, die alle bei der Entscheidungsfindung berücksichtigt werden sollten.

# Just think about it

Alles nur Placebo, hört und liest man ebenfalls gerne. Du willst unsere Antwort ganz ehrlich darauf hören? Na, und?

Angenommen, es wäre alles nur Traubenzucker, aber ganz genau wie beim Placebo hilft er Dir nicht nur scheinbar, sondern tatsächlich. Du merkst es, du fühlst es, Du siehst es sogar, ja, dann glaube daran! Dein Geist kann Berge versetzen, lass Dir doch Deine Erfahrung nicht kleinreden. Wenn Dir eine „Vitaminpille“ dabei hilft, Dich wohl zu fühlen, ist es allemal positiver als jede gesellschaftlich tolerierte Droge wie Zucker, Alkohol, Zigaretten oder stark verarbeitete Lebensmittel, die wirklich Gift für Deinen Körper sind.

Nun lass uns einen Blick auf fünf NEM-Arten werfen und welche Rolle sie für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden spielen.

## 1. VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Nährstoffmangel kann durch eine unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung oder Krankheiten auftreten. Mineral- und Vitaminpräparate helfen, die Lücken zu füllen, damit Dein Körper sich schneller regeneriert und seine Höchstleistung erbringen kann. So hilft beispielsweise – ganz pauschal gesprochen – Zink, die Immunfunktion aufrechtzuerhalten, und Vitamin B12 unterstützt gesunde Gehirnzellen.

## 2. PFLANZLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Sie werden auch Botanicals genannt. Diese Kräuter oder Heilpflanzen enthalten pflanzliche Bestandteile, die seit Jahrtausenden für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Pflanzliche Adaptogene zum Beispiel unterstützen das Wohlbefinden von Körper und Geist. Ashwagandha hat sich in der Einnahme beispielsweise vor dem Schlafengehen bewährt. Propolis moduliert die Immunantwort oder Curcuma aus der Gelbwurzel, wird gerne vor, während oder nach dem Essen eingesetzt.

## 3. MAKRONÄHRSTOFFE

Sie werden auch Makros genannt. Man versteht darunter Kohlenhydrate, Fette und Proteine, aus denen die Nahrung besteht und die Dir helfen, Energie zu erzeugen. Makronährstoffpräparate sind nützlich für Menschen mit Verdauungsstörungen. Sie sind auch hilfreich für Menschen, die Medikamente verwenden, die die Fähigkeit des Körpers Nährstoffe aufzunehmen, einschränken.

Makro-Nahrungsergänzungen sind in der Sporternährung sehr beliebt. Bewegung erhöht den Bedarf an bestimmten Makros, wie z.B. Eiweiße und Kohlenhydrate, die eine wichtige Rolle beim Muskelwachstum und der Muskelreparatur spielen. Pflanzliche Proteine beispielsweise aus der Hanfpflanze gewonnen, können eine auf Sport/Aktivität ausgerichtete Ernährung sinnvoll ergänzen.

#### 4. SONSTIGE STOFFE

Diese Nahrungsergänzungen sind weiter entwickelt als die alltäglichen Multivitamin- und Mineralstoffpräparate.

##### **Lösliche und unlösliche Ballaststoffe:**

Ballaststoffe halten Dich im Gleichgewicht und erhalten die guten Darmbakterien. Ballaststoffe findest Du in Lebensmitteln wie grünes Blattgemüse und Getreide. Präbiotische Nahrungsergänzungsmittel und Probiotika unterstützen eine gesunde Verdauung.

**Omega-3-Fettsäuren:** EPA und DHA sind notwendige Fettsäuren für das allgemeine Wohlbefinden, die Gehirn- sowie Augengesundheit und die Herzfunktion.

##### **Ubiquinol (aktiviertes Coenzym-Q10):**

Dieses besondere Antioxidans wird vom Körper benötigt, um Energie in den Zellen zu erzeugen. Es neutralisiert auch schädliche freie Radikale.

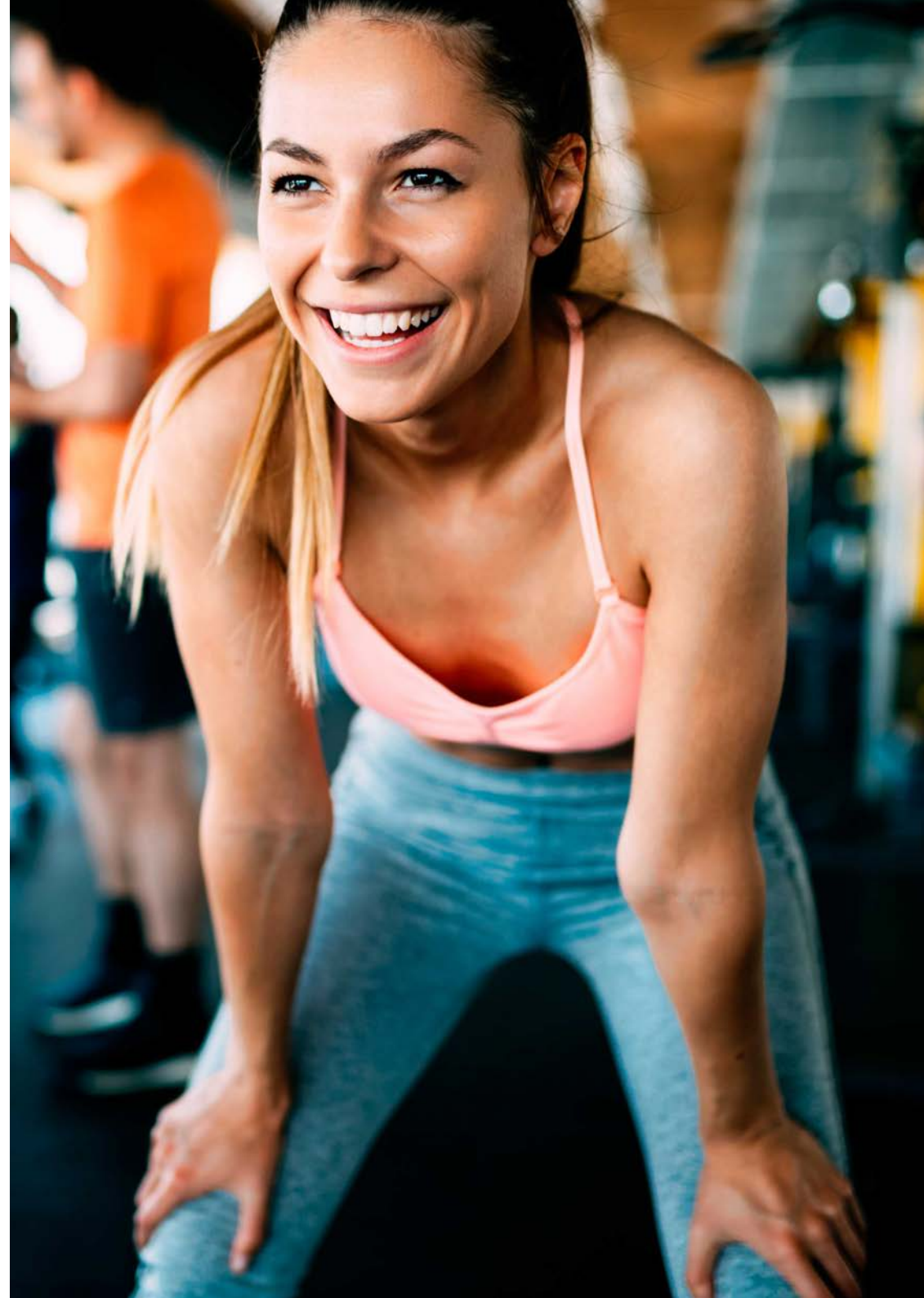
**Glucosamin:** Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Bestandteil unseres Gelenkknorpels. Als Nahrungsergänzungsmittel ist es insbesondere für sehr aktive Menschen interessant.

**Kieselerde:** Ein natürlicher Stoff worüber sich Bänder, Sehnen und das Bindegewebe freuen.

#### 5. ANTIOXIDANTIEN


Antioxidantien bekämpfen die durch freie Radikale verursachten Schäden im menschlichen Organismus. Was sind freie Radikale? Das sind die instabilen Atome, die durch Stress, Giftstoffe und das tägliche Leben entstehen. Du kannst Antioxidantien aus buntem Obst, Gemüse und sogar Kaffee oder Tee gewinnen. Nahrungsergänzungen mit Antioxidantien wie beispielsweise Carotinoide unterstützen die Zellgesundheit.

**Astaxanthin:** Es gibt ein besonderes Antioxidans, das in der Natur vor allem in Algen vorkommt. Während beanspruchender Trainings- und Wettkampfzeiten können durch eine Überproduktion Oxidantien den trainierenden Organismus belasten. Antioxidantien können oxidative Zellschäden vorbeugen und die Leistung sowie Erholung potenziell verbessern.





# KLASSISCHE EINSATZMÖGLICHKEITEN VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN



Du kannst Produkte wie Multivitaminpräparate für die allgemeine Gesundheitserhaltung nutzen. Oder Du setzt sie für einen bestimmten Bereich oder Zweck ein, wie z.B. für die Muskeln, die Knochen, zur Förderung eines besseren Schlafs oder zur Steigerung der Energie.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BEI STRESS

Immer mehr Menschen suchen natürliche Behandlungsmöglichkeiten, um weniger abhängig von Arzneimitteln und deren Nebenwirkungen zu sein. Nahrungsergänzungsmittel sind oft in Kombination mit einer genauen Analyse der Ernährungsgewohnheiten und gegebenenfalls Umstellung des Lifestyles eine echte Alternative.

Bei Stress kann erwogen werden:

- Magnesium
- Ashwagandha
- Rhodiola
- Ginseng

## GEWICHTSMANAGEMENT

Es gibt zwar keine Zauberpille, aber Studien haben gezeigt, dass bestimmte Stoffe sowie Nahrungsergänzungsmittel für die Gewichtskontrolle vielversprechend sind, da sie die Fettverbrennung ankurbeln oder

Hungerattacken reduzieren.

Zur Gewichtsreduktion oder -erhalt kann erwogen werden:

- Koffein
- Matcha (Grüner Tee)
- Ballaststoffe
- Konjakwurzel (Glucomannan)
- Bohnenextrakt (Phaseolus vulgaris)
- Feigenkaktus (Opuntia ficus-indica)

### ANTI-AGING

Wir altern, das ist ein ganz normaler unaufhaltsamer Prozess. Die Frage ist doch, wie willst Du altern? Nahrungsergänzungen helfen, die physiologischen Auswirkungen des Alterns zu reduzieren.

Für ein jugendliches Wohlbefinden kann erwogen werden:

- Proteine
- N-Acetyl-Glucosamin (Vorstufe der Hyaluronsäure)
- Ginkgo biloba

- Amlabeere
- Shatavari
- Borretschöl
- Kieselerde

### MAGEN DARM

Das begehrte Sachbuch „Darm mit Charme“ wurde nicht umsonst zum Bestseller. Du bist, was Du isst und alles geht durch den Darm. Wer einen großen Bogen um chronische Entzündungen und Erkrankungen machen möchte, denkt also nicht nur an den Darm, sondern am besten gleich mit ihm. Für eine ausgeglichene Mitte kann erwogen werden:

- Curcuma
- Holy Basil
- Teufelskralle
- Probiotika
- Aktivkohle
- Artischocke
- Mariendistel

### ENERGIE

Das Leben ist hektisch, laut, stressig, schnell. Nicht immer bleibt Zeit, um genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung zu bekommen oder Stress zu bewältigen. Das mag erklären, warum sogenannte Energiebooster eine große Nachfrage haben. Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die Dir helfen, Dich energetisch wach zu fühlen, ohne dass es zu einem Absturz kommt.

Für die Steigerung der Energielevel kann erwogen werden:

Natürliche Koffeinquellen: Kaffee und Tee, ohne Zucker und Milchprodukte.

- Vitamin B12
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Maca
- Reishi (Vitalpilz)
- Guarana
- Eleutherococcus (Taigawurzel)
- Ginseng

### SCHLAF

Qualitativer, gesunder Schlaf ist das Wichtigste, was Du für Deine Gesunderhaltung tun kannst. Aber manchmal kommt das Leben in die Quere. Stress, Reisen und die Umweltbelastungen können Dir den Schlaf vermiesen. Schläfst Du hingegen gut, hast Du mehr Energie und fühlst Dich besser vorbereitet, um mit dem täglichen Alltagsstress – der nicht immer negativ sein muss – fertig zu werden.

Für eine verbesserte Schlafhygiene kann erwogen werden:

- Ashwagandha
- Baldrian
- Melatonin

Beginne damit, Deinen Körper sinnvoll zu unterstützen. Dein Körper ist das Wichtigste, was Du hast! Zeig ihm Liebe, widme ihm Zeit und helfe ihm aufrichtig, sich täglich gesund und gut zu fühlen. Medicom bietet Dir eine kostenlose Vitalstoffberatung an, die Du jederzeit nutzen kannst. Du findest alle Kontaktmöglichkeiten gleich weiter unten. Besuche auch unseren Blog /lebennurbesser, um mehr darüber zu erfahren, welche Nahrungsergänzungsmittel am besten zu Dir und Deinem Lebensstil passen. Darüber hinaus kannst Du Dich für den Newsletter anmelden, um keine Infos zu verpassen oder uns auf Social Media folgen.

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a black tank top and black leggings, is sitting on the floor in a gym, stretching her leg. She is wearing colorful sneakers. The background shows gym equipment and bright lighting.

**Du bist dran!**

# life is too short to waste

## #lebennurbesser

### Vitalstoffberatung

Per Telefon: 0800 50 400 50

Per WhatsApp oder per SMS: 0152 58 758 754

Per Chat: [www.medicom.de](http://www.medicom.de)

Per E-Mail: [info@medicom.de](mailto:info@medicom.de)

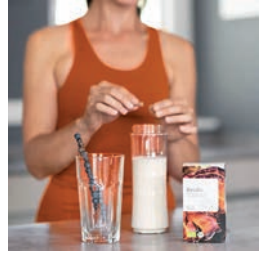
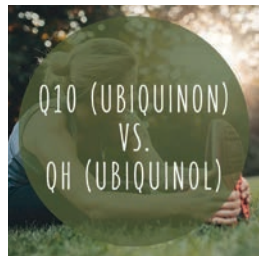
Blog-Magazin: [medicom.de/lebennurbesser](http://medicom.de/lebennurbesser)

Instagram: [@medicomde](https://www.instagram.com/medicomde/); [#lebennurbesser](https://www.instagram.com/lebennurbesser/)

Facebook: [medicom.gesundheit](https://www.facebook.com/medicom.gesundheit)

### Über Medicom

Medicom ist vom Anspruch, Service und von der Qualität unverwechselbar in der Welt der Nahrungsergänzung. Medicom-Produkte sind einzigartig in ihrer Komposition der Inhaltsstoffe. Medicom bietet Produkte für ein gesundes Leben und konzentriert sich dabei auf Vitalstoff-Kombinationen, die wirklich sinnvoll sind. Die Besonderheit bei Medicom ist, dass Produktentstehung und -weiterentwicklung stets wissenschaftlich begleitet werden. Zudem lieben wir Wohlbefinden, gesunde Ernährung und ein aktives Leben. Du auch? Dann bist Du bei Medicom richtig. Seit 25 Jahren ist Medicom ein führendes Unternehmen von hochwertigen und modernen Nahrungsergänzungsmitteln. Wir laden Dich ein, weit über 80 spannende und innovative Produkte zu entdecken. Erlebe Deine Fitness, entdecke Deine Beauty, freue Dich über mehr Power für Deinen persönlichen Lifestyle.



## MEDICOM COMMUNITY



/Medicom.Gesundheit



/medicomde



/Medicom\_DE