

warum man Nahrungsergänzungsmittel nehmen muss?

Nahrungsergänzungsmittel dienen dem Erhalt der Gesundheit. Sie sind unentbehrlich, wenn man gesund leben will, denn nur sie garantieren eine geregelte, täglich ausreichende Zufuhr von wichtigen Vitalstoffen. Der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sind andererseits auch Grenzen gesetzt. Sie können niemals den Besuch beim Arzt ersetzen.

"Sag mir, was Du isst, und ich sage Dir, wie gesund Du bist." So etwa kann man die Bedeutung der Nahrung als wichtigsten Faktor für unsere Gesundheit beschreiben. Die ausreichende Versorgung des Körpers mit **Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen, Coenzymen**, Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, **sekundären Pflanzenstoffen**, pflanzlichen Extrakten und vielen anderen Vitalstoffen ist die Hauptaufgabe der Ernährung. Ohne diese Vitalstoffe würde der Körper seine Funktionen schnell einstellen. Wenn Zweifel bestehen, ob die tägliche Ernährung uns ausreichend mit Vitalstoffen versorgt, können Nahrungsergänzungsmittel diese Versorgungslücke schließen. Denn Nahrungsergänzungsmittel enthalten genau die Stoffe, die unserer täglichen Kost häufig fehlen. Sie leisten deshalb einen ganz wichtigen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit.

Jeder kennt die erkältungsvorbeugende Wirkung frischer Zitrusfrüchte oder die knochenstabilisierende Wirkung von Milchprodukten. Früher wusste man nichts über die Wirkung Vitamin C- bzw. kalziumreicher Kost. Heute verlassen täglich Tausende von Menschen die Arztpraxen mit Ernährungsratschlägen, um ihre Lebenssituation zu verbessern. Mit der **Auswahl der richtigen Lebensmittel** und der rechtzeitigen und ausreichenden Zufuhr von Vitalstoffen können Wohlbefinden und Fitness optimiert werden. Vor allem mehrere Portionen **Obst und Gemüse** sollten täglich verzehrt werden. Doch trotz aller guten Vorsätze und voller Regale mit einem breiten Nahrungsmittelangebot in unseren Supermärkten schaffen es nur ganz wenige Menschen mit ihrer täglichen Kost, alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichendem Maße zuzuführen. Mehr als 80% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt, weil der Ernährung nicht genug Aufmerksamkeit gewidmet wird und schnell ein **Mangel** entsteht. Nahrungsergänzungsmittel erfüllen hier eine wichtige Aufgabe.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, sie sind also keine Arzneimittel. Anders als Lebensmittel nimmt man sie aber nicht wegen ihrer sättigenden Wirkung oder wegen ihres guten Geschmacks, sondern zum Erhalt der Gesundheit, um gezielt bestimmte Nährstoffe in einer hohen Konzentration zuzuführen. Wollte man diesen Nährstoffmangel allein mit herkömmlichen Lebensmittel abdecken, müsste man praktisch ständig essen, so wie das auch viele Tiere machen. Dies wäre nicht nur wegen der hohen Kalorienzufuhr ungesund, sondern auch zeitlich gar nicht vorstellbar. Daher sind **Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll** und nicht wegzudenken, wenn man sich gesund ernähren will.

Der Gesetzgeber hat den Nahrungsergänzungsmitteln daher eine besondere Rolle für die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung zugewiesen: sie sind - anders als Arzneimittel - meistens natürlichen Ursprungs und daher nahezu unbedenklich und sie sollen breiten Bevölkerungskreisen helfen, die Ernährungssituation zu verbessern.