

Dr. med. W. Schneider
Prüfeninger Str. 7
93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

Newsletter

April 2026

Supplements sind Nahrungsergänzungsmittel welche z.B. Vitamine, Mineralstoffe oder andere Stoffe in konzentrierter Form enthalten. Sie sollen Ernährung ergänzen, Mängel ausgleichen oder spezifische Bedarfe und Bedürfnisse decken wie z.B. bei Mangelkrankungen, sportlicher Betätigung, Schwangerschaft, Longevity-Strategien oder auch bei veganer Ernährung.

Sind Supplements also immer sinnvoll, oder gar notwendig? Vielleicht überflüssig und vielleicht gefährlich? Fragen, die, wie oft im Leben, nicht mit einem einfachen ja oder nein zu beantworten sind.

Sicher dient eine ausgewogene gesunde Ernährung als gute Grundlage unserer Nährstoffbilanz. Aber wir sind Individuen, essen und trinken unterschiedlich, haben divergierende Stoffwechsel und sehr unterschiedliche Bewegungsmuster und fest steht auch dass sich unsere moderne Ernährungsweise immer weiter verändert hat. Wir nehmen mehr ungesunde Omega 3 Fettsäuren zu uns und weniger wertvollere Omega 6 Fettsäuren. Wir ernähren uns mit einer immer höheren Energiedichte der Lebensmittel, die präbiotischen Ballast- und Faserstoffe nehmen dramatisch ab. Sekundäre Pflanzenstoffe sind in unserem Essen immer weniger vorhanden. Zucker und Stärke in zu hohen Mengen lassen unsere Blutzuckerspiegel immer höher ansteigen. Zusammen mit unserem immer bequemer werdenden Leben eine gefährliche Mixtur, oft gefolgt von cardio-vaskulären Erkrankungen. Ich nenne es TOXIC OVERSIZE. Und viele Menschen glauben offenbar hier nur mit Nahrungsergänzungsmitteln wieder alle Sünden ins Gleichgewicht zu bringen. Nur so erklärt es sich dass jeder 2. Deutsche Supplements zu sich nimmt. Der Jahresumsatz beträgt rund 1,1 Milliarden Euro.

Ob unser Körper tatsächlich Mittel zur Nahrungsergänzung benötigt kann man durch Blutanalysen oder auch Auswertungen von Ernährungsprotokollen erfahren. Und bitte, glauben Sie nicht allen Angaben und Versprechungen der Hersteller solcher Präparate. Supplements sind als Lebensmittel eingestuft, unterliegen also nicht der strengeren Kontrolle wie Arzneimittel. Bleiben Sie zumindest bei Herstellern aus dem Ausland vorsichtiger. Und vergessen Sie nie fachkundige Beratung.

Dr. Wolfgang Schneider