

--- Auszug / Kurzfassung ---

Nahrungsergänzungsmittel und Wellness: Eine Fibel für Pragmatiker

Von Michael Passwater, stellvertretender Redakteur

OMNS (6. Juni 2023) In USA werden über 50.000 Produkte zur Nahrungsergänzung vermarktet, und etwa 75 % der Amerikaner nehmen regelmäßig mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel ein. Die Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln führen mit größerer Wahrscheinlichkeit einen gesunden Lebensstil: Sie treiben Sport, ernähren sich ausgewogen, gehen regelmäßig zum Arzt und schlafen regelmäßig aus.

Säulen des Wohlbefindens

Geisteshaltung, Bewegung, Schlaf, Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel

"Gehen Sie kein Risiko ein, nehmen Sie Vitamine." (Helen Saul Case)

Vitamin C, B-Vitamine, Magnesium, Vitamin D, Vitamin K2, Eisen, Selen, Vitamin E, Lysin, Probiotika, Fluorid.

Lecithin (Phosphatidylcholin), Traubenkernextrakt, Coenzym Q10 und Benfotiamin, Grüner oder schwarzer Tee, Pycnogenol, N-Acetyl-Cystein (NAC), Omega-3, Rutin, Nachtkerzenöl.

"Wir kennen nicht alle Antworten. ... Wir suchen weiter und versuchen, mehr Wissen zu erlangen." (Francois Henri "Jack" LaLanne)

Unser Wissen über das Universum, die Biologie des Menschen sowie über künstliche und natürliche Nahrungsquellen ist enorm, aber noch immer unvollständig. Wir müssen noch viel über die Feinheiten spezifischer Nahrungsergänzungsmittelformeln, Verabreichungsdosen, -wege und -zeitpunkte lernen, um unser Wohlbefinden zu maximieren. Wir sollten uns jedoch nicht von dem, was wir nicht wissen, davon abhalten lassen, die Vorteile dessen, was wir wissen, zu nutzen. Jeder Mensch ist einzigartig mit seinen eigenen Genen und Umweltbelastungen. Daher werden der Wellness-Plan und der Weg zum Erfolg für jeden Menschen anders aussehen. Die Behebung eines weit verbreiteten Mangels mit einem hochdosierten Multivitaminpräparat und Tests sowie Versuch und Irrtum zur Ermittlung spezifischer individueller Nährstoffdefizite können Aufschluss über die beste Verwendung von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln geben. Der Zugang zu einer Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln ermöglicht es, die besten Produkte auszuwählen, um den individuellen Bedarf effizient zu decken, Allergien zu vermeiden und die Ernährungspräferenzen zu unterstützen. Wie kleine, regelmäßige Einzahlungen auf ein verzinstes Bankkonto summieren sich die Vorteile einer guten Ernährung und eines gesunden Lebensstils im Laufe der Jahre.