

Mit allen Mitteln

Für Wohlbefinden und Schönheit spielt Nahrungsergänzung heute eine Hauptrolle. Alles nur Show? *Bazaar* beleuchtet die Claims, neue Formeln und die wichtigsten Inhaltsstoffe

TEXT *Lisa Demmel* FOTOS *Florent Tanet*

SIE VERSPRECHEN besseren Schlaf, erhöhte Konzentration, frischere Haut und gestärkte Immunität: Nahrungsergänzungsmittel oder Supplements sind heute in nie gekannter Fülle erhältlich. Nach Karen Grant, Beauty-Analystin des US-Marktforschungsinstituts NPD, hat sich das Angebot an Supplements in den letzten beiden Jahren verdoppelt. Kritiker*innen vermuten dahinter vor allem cleveres Marketing und hübsche Verpackungen. Tatsächlich weckten Social Media, prominente Empfehlungen und Produkte mit Namen wie *Beauty Dust* neue Begehrlichkeiten. Doch dieser Imagewandel liegt bereits einige Jahre zurück. Beim aktuellen Boom stehen neue Erkenntnisse über alte Bekannte, wie Vitamin D oder Prä- und Probiotika, im Fokus sowie komplexere Zusammensetzungen von Inhaltsstoffen und Weiterentwicklungen bei den Methoden, mit denen sich überhaupt erst analysieren lässt, was dem Körper möglicherweise fehlt. *Bazaar* hat Experten befragt, welche Innovationen und Inhaltsstoffkombinationen nützen. Und wo Vorsicht angebracht ist.

SCHUTZ VOR FREIEN Radikalen bieten – das wollen Supplements mit Antioxidantien. Häufiger Einwand: Diese Wirkung haben auch Heidelbeeren oder Brokkoli, bezifferbar mit dem ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Nach Schätzungen liegt der tägliche Bedarf zwischen 3500 und 5000 ORAC-Einheiten. Da der hiesige Durchschnitt aber bei 1000 Einheiten liegt, können Supplements unterstützen. „Man unterscheidet bei der Verordnung von Nährstoffsupplementen in deren Dosierung zwischen therapeutischem und präventivem Einsatz“, erklärt Dr. Elke Benedetto-Reisch, ärztliche Direktorin des Lanserhof Tegernsee. Vorbeugende Supplements sind meist frei verkäuflich, da niedrig dosiert. Die Dosierung selbst hochschrauben? Besser nicht. „Vor allem Kombipräparate lassen sich schnell überdosieren. So hat Vitamin C in zu hoher Konzentration einen prooxidativen Effekt. Eine hohe Dosierung von Vitamin E erhöht das Risiko für Blutgerinnungs- oder auch Sehstörungen. Überdosierung durch Betakarotin kann sogar die Knochen-

ein, sollte man es absetzen. Beispiel: Kollagen. Täglich fünf bis acht Gramm über acht bis zwölf Wochen können die hauteigene Kollagenproduktion steigern und die Hautstruktur verbessern. Für die Synthese braucht der Körper zusätzlich Kupfer und Vitamin C. Bei der Einnahme mit anderen Präparaten sollte man aufmerksam sein, denn Spurenelemente und Mineralstoffe können sich gegenseitig beeinträchtigen. Bei der generellen Einschätzung des Bedarfs hilft eine App wie Cronometer, ein digitales Ernährungstagebuch, das auswertet, welche Mineralstoffe und auch Vitamine im Alltag fehlen.

dichte verringern“, sagt Dr. Sarah Schwitalla, Biochemikerin und Gründerin des virtuellen Zentrums für integrative Darmgesundheit. Grundsätzlich ist es ratsam, Supplements nicht ständig einzunehmen. Stellt sich nach drei Monaten nicht der gewünschte Effekt



Yumi „Clean Kapseln“, mit Vitalpilzen, Moringa und Chlorella, beleben den Fettstoffwechsel, 60 Kapseln um 36 € Sunday Natural Pflanzliches Omega-3 aus der Mikroalge: „Omega 3 DHA 400“, 90 Kapseln um 25 € Quiris „Elasten“ mit hautähnlichen Kollagenpeptiden, 28 Ampullen um 89 €

KOLLAGEN & ANTIOXIDANTIEN

Vom Guten genug: Bei Dosierung der Supplements und Zeitraum der Einnahme gilt es, nicht zu übertreiben

VITAMINE & FETTSÄUREN

Der Vitaminbedarf lässt sich heute per Gen-Test exakt ermitteln. Genau nehmen sollte man es auch bei Omega-Fettsäuren

Vitamin D anreichern und giftig wirken kann. Weitere Vitamine sind in der Regel nicht nötig. Für Veganer ist allerdings der Zusatz von Vitamin B12 empfehlenswert, das Stoffwechselprozesse ankurbelt. Auch Omega-Fettsäuren kann der Körper nicht selbst bilden. Jedoch nehmen wir zu viele entzündungsfördernde Omega-6- und zu wenige entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren auf. Günstig wäre ein Verhältnis von vier (Omega-6) zu eins (Omega-3), in Mitteleuropa liegt es bei 10:1 bis 15:1. Die Folgen: mehr stille Entzündungen im Körper, die nicht nur den Alterungsprozess beschleunigen, sondern auch zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Nahrungsergänzungsmittel mit

250 bis 500 mg Omega-3-Fettsäuren wirken entgegen (auch in veganer Form aus pflanzlichen Ölen erhältlich). Wichtig ist, Wechsel- und Nebenwirkungen zu prüfen, denn „in Kombination mit Vitamin-A-Supplements kann sich eine Vitamin-A-Toxizität entwickeln“, so Dr. Schwitalla.

DAS „SONNENHORMON“ Vitamin D kann der Körper nur mithilfe von UV-Strahlen bilden, weshalb es vor allem im Winter supplementiert wird. Standardmäßig wurde lange Zeit eine hohe Wocheneinnahme von 20000 internationalen Einheiten verschrieben. Inzwischen ist bekannt: „Jeder Mensch hat eine genetische Veranlagung für die Verstoffwechslung von Vitamin D“, sagt Dr. Katharina Sandtner, ärztliche Direktorin des Lanserhof Lans. So kann durchaus eine niedrigere, dafür tägliche Vitamin-D-Dosis von 2000 bis 4000 i.E. auf Dauer besser sein. Folgende Methoden können Aufschluss geben, zu welcher Gruppe man gehört: ein Gen-Test, der mögliche Probleme bei Transport, Umwandlung oder Andocken an den Rezeptor aufzeigt, oder auch das Bestimmen des Vitamin-D-Spiegels vor und nach einer hohen Einzeldosis. Ist der Spiegel niedrig, kann eine tägliche Einnahme vorteilhaft sein. Die Menge sollte mit dem Arzt abgesprochen werden, da sich zu viel

In Flore Ashwagandha und Raishi versprechen Stressausgleich: Trinkextrakt „Adapti Ascend“, um 92 €, über muscandheroine.com **Ogaeonics**, „Love Your Gut“ unterstützt das Darmmikrobiom, 30 Kapseln um 40 € **QMS**, „Collagen IntraVital Plus“ zur Steigerung der Hautelastizität, 60 Kapseln um 79 €



PRÄBIOTIKA & PROBIOTIKA

Die Unterstützung für ein gesundes Mikrobiom geht in die Milliarden ... Bakterien. Bei der Auswahl helfen neue Analysemethoden

auf eine Technologie, die ermöglicht, dass die Mikroorganismen erst im Darm aktiviert werden. Wie stellt man nun fest, welche Bakterien fehlen? Dr. Axt-Gadermann rät: „Wer präventiv etwas tun möchte oder gelegentlich unter Verdauungsproblemen leidet, sollte auf einen Präbiotik-Mix mit Milchsäure- und Bifidobakterien setzen. Bei einer chronischen Erkrankung wie Hashimoto oder einem Hautproblem wie Akne kann es sinnvoll sein, vorab eine Mikrobiom-Analyse durchzuführen.“ Dabei können dank Entwicklungen im Bereich Gen-Sequenzierung auch nicht anzüchtbare Bakterien

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG kann nur im Zusammenspiel mit einer ausbalancierten Darmflora ihre volle Wirkung entfalten“, sagt Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann („Gesund mit Darm“). Ein intaktes und gesundes Mikrobiom basiert auf zahlreichen und vielfältigen Bakterien. Sind die Mikroorganismen im Ungleichgewicht, kann dies zu Krämpfen oder Übelkeit führen, aber auch zu Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Rosazea. Bei der Regulierung unterstützen Prä- und Probiotika. „Pro Dosis sollte ein Supplement zwischen zehn und 25 Milliarden Bakterien aus zehn bis zwölf Stämmen enthalten. Nur etwa zehn Prozent der Bakterien können von außen zugeführt werden. Der Rest muss indirekt gestärkt werden, mit präbiotischen Ballaststoffen. Hier sollten es mindestens 15 bis 20 Gramm pro Einnahme sein“, erklärt Dr. Axt-Gadermann. „Wichtig ist, dass die Ballaststoffzufuhr allmählich gesteigert wird. Nicht jeder verträgt sofort eine hohe Dosis.“ Da viele Bakterien empfindlich gegenüber Hitze und Feuchtigkeit sind, setzen Labels wie O’gaenics

ermittelt werden, im Gegensatz zur Darmflora-Analyse, bei der der Großteil wichtiger Bakterien gar nicht bestimmt werden kann. Die eHealth-Firma For You hat einen Selbsttest entwickelt (um 170 €): Mithilfe eines Sets wird eine Stuhlprobe entnommen und eingeschickt. Nach etwa zehn Werktagen ist ein umfassender Ergebnisbericht online einsehbar.







DIE PFLANZLICHEN WIRKSTOFFE in Adaptogenen sollen Regulationsprozesse im Körper fördern. Zuletzt sind vor allem „medicinal mushrooms“ im Ansehen gewachsen. Der „Shroom Boom“, wie die *New York Times* den Trend beschreibt, der von Microdosing bis zum Kaffeeersatz reicht, schlägt auch in Supplements Wurzeln. Der Onlineanbieter Cult Beauty verzeichnet für die Suchanfrage „mushrooms“ im letzten Jahr etwa einen Anstieg um 480 Prozent. Chaga als Immunitätsbooster, Ashwagandha für den Ausgleich oder Reishi, der innere Unruhe lindern soll, sind beliebt. Dennoch ist Vorsicht geboten. „Pilz- und Kräuterextrakte sind häufig schadstoffbelastet – laut einer US-Studie betrifft das 90 Prozent. Supplements unterliegen keinem Zulassungsverfahren wie ein Medikament, auch in der EU nicht. In vielen Ländern gelten sie regulatorisch als Nahrungsmittel. Sie müssen weder in Studien auf Wirksamkeit oder Nebenwirkungen getestet, noch zugelassen werden, um verkauft zu werden“, sagt Dr. Schwitalla. Bei der Orientierung helfen Siegel mit transparenten Kriterien wie das True Clean Label von Sunday Natural.

Wirken die Pflanzenstoffe stimulierend, handelt es sich um Nootropika. Während herkömmliche Booster (z. B. Koffein) kurzfristig wirken, pushen Nootropika (z. B. 5-HTP) langfristig zum LTP-Effekt („Long Term Potentiation“), bei dem die Aktivität der Neurotransmitter erhöht wird. Nach circa sechs Wochen sollen sich sogar neue Gehirnzellmembranen bilden, was zu noch mehr

Leistungsfähigkeit führt. Nur: Wie sinnvoll ist die konstante Steigerung der Effektivität? „Psychostimulanzien greifen in die biochemischen Stoffwechsel ein. Ignoriert man die Problemursache und greift sofort zu einem Supplement, degradiert man den Körper zum reinen Funktionswesen“, so Dr. Schwitalla. Gerade beim Nootropika-Stacking, bei dem Wirkstoffe für einen maximalen Effekt kombiniert werden, gilt Achtsamkeit. „Das sollte ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht erfolgen“, rat Sarah Carlides, Nutritionist bei Third Space London.



Lanserhof Antioxidantien-Mix: „Glow“ mit Borretschöl, Vitamin C und E, 60 Kapseln um 60 €
 Biogena „Vitamin D 2000 Duo“ mit zusätzlichem Leinöl zur Verbesserung der Vitaminaufnahme,
 60 Kapseln um 23 € Form „ZZZZs“ beruhigt mit Aminosäuren, 30 Kapseln um 22 €

ADAPTOGENE & NOOTROPIKA

Ausgleich oder Stimulation durch Pflanzen – klingt unbedenklich. Doch auch natürliche Formulierungen sollten geprüft werden