



Presseinformation

Eine ausgewogene Diskussion über ausgewogene Ernährung!

Wie gesund lebt Deutschland?

„Ideologiefreie Information ist dringend erforderlich“

Was darf ich essen? Wer braucht welche Nährstoffe?



Newsletter

November | Dezember 2010

Eine ausgewogene Diskussion über ausgewogene Ernährung!

Fünf mal täglich Obst oder Gemüse, ein bis zweimal Fisch pro Woche, genauso oft fleischnfreie Tage: So sieht das – vielleicht ein bisschen streng – Grundgerüst für eine gesunde Ernährung aus. Schmackhaft machen kann man sich so einen Plan schon. Gesund und dabei wohlschmeckend sind nämlich zahlreiche Lebensmittel: Lassen wir uns einfach die bunte Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten im Mund zergehen. Eine frische und ausgewogene Küche mit den richtigen Mengen an Obst, Gemüse, gesättigten und ungesättigten Fetten, ob tierisch oder rein pflanzlich, lassen sich in den Ernährungsplan integrieren. So weit die Theorie.

Die Praxis sieht meist anders aus: Aktuelle Studien zeigen, dass sich nur ein Bruchteil der deutschen Bevölkerung nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder denen der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gesund ernährt. Kaum jemand nimmt die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse zu sich. Viele verzichten ungern auf Fleisch, und bei manchen findet sich Fisch so gut wie nie auf dem Speiseplan. Zudem: Bewusstes Einkaufen, eine schonende Zubereitung und in Ruhe speisen, kosten Zeit. Die haben viele Menschen nicht, dafür aber den einen oder anderen Schwachpunkt: Wer verzichtet schon konsequent auf Fastfood oder Süßigkeiten? Und: Gegen feinen Geschmack und Gesundheit stehen weiterhin zu viel Salz, Zucker und Fett.

Eine falsche Ernährung kann zu Mangel-situationen führen. Die Nationale Verzehrsstudie II belegt beispielsweise Defizite bei der Mikronährstoffversorgung bei den unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen. Auch weil bestimmte Risikogruppen einen individuell abweichenden,

höheren Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen haben: Schwangere an Folsäure, Raucher und ältere Menschen an den Vitaminen A und B. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können hier helfen und den Unterschied machen: Wenn sich der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen nicht durch die „normale“ Nahrungsaufnahme bewältigen lässt, lässt sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln die eine oder andere Sünde leichter verschmerzen und ein eventuelles Defizit ausgleichen.

Nahrungsergänzungsmittel können wichtig sein und sind dabei heute oft Gegenstand der öffentlichen Diskussion. Die Gesellschaft zur Information über Vitamine und Ernährung e.V. (GIVE e.V.) unterstützt diese – auch mit dem Themenschwerpunkt dieses Newsletters. Wie so oft entscheidet der Unterschied zwischen Theorie und Praxis.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Aufmerksamkeit!



Kay Richter

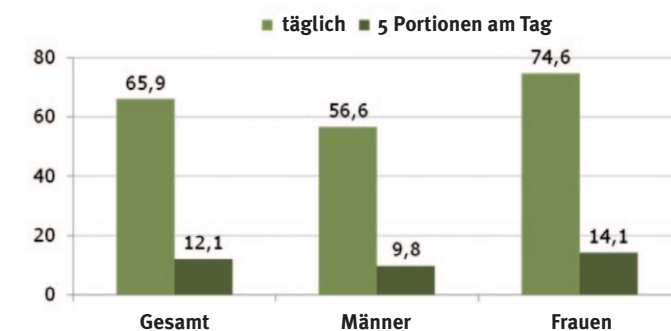
Wunsch und Wirklichkeit klaffen weit auseinander:

Wie gesund lebt Deutschland? Studie der DKV zum Gesundheitsverhalten der deutschen Bevölkerung

Noch nicht einmal jeder siebte Deutsche lebt rundum gesund und nur jeder achte isst die täglich empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse. Dies geht aus einer repräsentativen Erhebung der DKV Deutsche Krankenversicherung AG (DKV) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule in Köln hervor, zu der zweieinhalbtausend Menschen von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ausführlich befragt wurden. In die Bewertung eines gesunden Lebensstils flossen – neben der Ernährung – weitere Kriterien wie ausreichend Bewegung, Raucherstatus, Alkoholkonsum und Stress ein. Messlatte waren die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Nationale und internationale Ernährungsfachgesellschaften empfehlen unisono den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Daran halten sich laut Studie im Durchschnitt allerdings gerade einmal 12,1 Prozent der Befragten; Frauen mit 14,1 Prozent etwas häufiger als Männer mit 9,8 Prozent. Obst und Gemüse enthalten viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Mine-

Ernährung – Obst- und Gemüse-Verzehr im Geschlechtervergleich



- ➔ 2/3 der Befragten essen täglich Obst und Gemüse, bei den Frauen sind es sogar 3/4
- ➔ Nur 12 % halten die „5-am-Tag-Regel“ ein.

ralstoffe und Spurenelemente sowie größere Mengen gesundheitsfördernde Ballaststoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Da Empfehlung und realer Konsum erheblich voneinander abweichen, dürfte die Versorgung mit diesen Nährstoffen somit nicht optimal sein. Ein größerer Anteil Obst und Gemüse in der Kost senkt auch die Energiedichte, d. h. den Kaloriengehalt

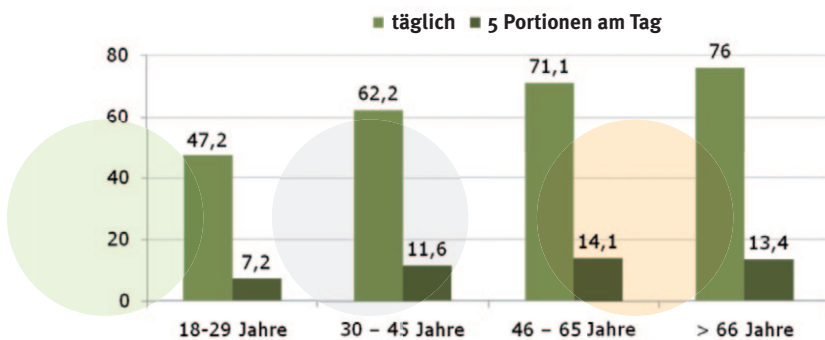
pro 100 Gramm Nahrungsgewicht, ein Aspekt, der besonders für das Körpergewicht von Relevanz ist. Mit zunehmendem Alter nimmt der Verzehr von Obst und Gemüse leicht zu: Während nur 7,2 Prozent der unter-30-Jährigen die „5-am-Tag-Regel“ einhalten, sind es bei den 46- bis 65-Jährigen zumindest 14,1 Prozent.



Die Studie zeigte nicht nur Ernährungsdefizite auf: Auch Bewegungsmangel ist in Deutschland sehr verbreitet. Die WHO empfiehlt mindestens eine halbe Stunde mäßige Aktivität an fünf Tagen in der Woche. Jeweils zehn Minuten davon sollten am Stück erfolgen. Dies sind die präventiven Mindestanforderungen, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu senken. Für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement reichen diese Umfänge

nicht. Vierzig Prozent der Gesamtbevölkerung erreichen jedoch nicht einmal diese Minimalwerte. Dazu passt, dass fast genauso viele Menschen (37,2 Prozent) niemals länger als zehn Minuten laufen oder Fahrradfahren. Die Ergebnisse basieren auf Selbstauskünften im Rahmen einer Telefonbefragung. Es ist davon auszugehen, dass die reale Aktivität sogar noch unterhalb der angegebenen Umfänge liegt, da Verbraucher in Befragungen typischerweise sozial erwünschte höhere Zeitumfänge berichten.

Ernährung – Obst- und Gemüse-Verzehr im Altersgruppenvergleich



➔ Weniger als die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen isst täglich Obst und Gemüse

Körperliche Aktivität – Bundesländer im Vergleich



Anteil derer, die die Aktivitätsempfehlung erreichen, in Prozent

< 50,0	50,0-54,9	55,0-59,9	>60
--------	-----------	-----------	-----

Bundesland	%
Gesamt	60,0
Sachsen	69,0
Berlin	63,9
Mecklenburg-Vorpomm.	62,4
Niedersachsen/Bremen	61,8
Thüringen	61,4
Hessen	60,3
Bayern	58,6
Brandenburg	57,5
Nordrhein-Westfalen	57,3
Baden-Württemberg	56,3
Schleswig-Holstein	55,3
Sachsen-Anhalt	52,5
Rheinland-Pfalz/Saarland	52,3
Hamburg	49,5

here Zeitumfänge berichten.

Nimmt man alle Einzelwerte zusammen, ergibt sich folgendes Gesamtbild: 40 Prozent der Deutschen bewegen sich zu wenig, über die Hälfte ernährt sich nicht ausgewogen, dazu raucht ein Viertel, und 18 Prozent trinken öfter als gelegentlich Alkohol. Die übergroße Mehrheit – 86 Prozent – könnte also ohne besondere Anstrengungen gesünder leben. Nur 13,9 Prozent der Bevölkerung erfüllen alle Vorgaben des „Rundumgesund-Indexes“ vollständig.

Die Studienautoren fordern als Konsequenz eine nationale Gesundheitsstrategie mit Bewegungsförderung und gesunder Ernährung als eine Konstante im Alltag, mit Anreizen anstatt Dogmen und Verbote für ein besseres Verhalten, „Health in all policies“ sowie die Vernetzung aller Beteiligten für eine „Gesundheitsstrategie für Deutschland“.

Quelle:
Mit freundlicher Empfehlung der DKV.
<http://www.dkv.com/presse-mitteilungen-dkv-554.html>

PD Dr. med. Thomas Ellrott, Institutsleiter
Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen

Nahrungsergänzung in der Diskussion – das sagen die Experten:

„Ideologiefreie Information ist dringend erforderlich“

Streit ums Vitamin: Nutzen und Wirksamkeit von Vitalstoffen werden in der Öffentlichkeit zunehmend widersprüchlich diskutiert. Kein Wunder, denn die Auffassungen von Wissenschaftlern und Experten basieren oftmals auf unterschiedlichen Interpretationen von Studienergebnissen. Und während die Meinungen zwischen „gänzlich unschädlich – aber überflüssig“ und „gefährlich bei Überdosierung“ schwanken, breitet sich in der Bevölkerung Verunsicherung aus. Auch deshalb haben sich die Experten der Deutsche Apotheker Zeitung (DAZ) jetzt in einer Schwerpunktausgabe (Nr. 35, 150. Jahrgang, 02.09.2010) eingehend mit dem Thema Nahrungsergänzungsmittel (NEM) beschäftigt. GIVE fasst die Ergebnisse zusammen.

Wenn das „wenn“ nicht wäre: Denn „wenn“ die Maßgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eingehalten würden, könnte man getrost auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Dass die Realität allerdings oftmals eine andere Sprache spricht, wird schon durch die Definition einer entsprechenden Ernährung deutlich: „Eine ausgewogene Kost, die reich an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist, Milch und Milchprodukte, maßvolle Mengen an Fleisch und Eiern sowie ein- bis zweimal wöchentlich Seefisch einschließt, erfüllt alle Vorgaben einer bedarfsdeckenden und gesunderhaltenden Nährstoffzufuhr,“ heißt es bei Hamm et al.¹.

Verzehrsstudie lässt auf Unterversorgung schließen

Experten sehen daher bei bestimmten Bevölkerungsgruppen durchaus Versorgungsrisiken, insbesondere mit Vitamin D, Folsäure, Iod, Eisen und Calcium sowie Omega-3-Fettsäuren. Und die Ernährungswissenschaftler bezweifeln weiter, dass ein erhöhter Nährstoffbedarf über die normale Nahrungsaufnahme angemessen zu decken ist. Anhand der Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II und des Ernährungsberichtes der DGE aus 2008 lässt sich nämlich auf eine weit reichende Unterversorgung mit bestimmten Vitalstoffen schließen. So werden die Zufuhrempfehlungen und Referenzwerte für die Aufnahme von Obst und Gemüse lediglich von einem Bruchteil der Bevölkerung erreicht. Zum Beispiel liegen die zugeführten Mengen an Vitamin D, Iod, Eisen, Calcium, Folsäure und Vitamin E in den meisten Fällen weit unter den Referenzwerten.

Die definierten Risikogruppen mit erhöhtem Vitalstoffbedarf sind dem Bericht zufolge: Schwangere und Stillende – bei ihnen besteht ein Mehrbedarf an Mikronährstoffen, insbesondere an Folsäure, Iod, Vitamin D, Calcium und langkettigen Omega-3-Fettsäuren (Docosahexaensäure); Kinder und Jugendliche – „in der sensiblen Phase des Wachstums, der körperlichen und geistigen Entwicklung ist eine bedarfsdeckende Versorgung mit Calcium, Iod, B-Vitaminen, eventuell

Eisen und langkettigen Omega-3-Fettsäuren sicherzustellen“; Senioren – denn bei sinkendem Energiebedarf bleibt der Bedarf an Mikronährstoffen unverändert, teilweise sogar leicht erhöht. Appetitlosigkeit, nachlassendes Hunger- und Durstempfinden sowie Kau- und Schluckstörungen erschweren aber eine ausreichende Versorgung. Besonders kritische Nährstoffe hier: Vitamin D, Calcium, B-Vitamine und langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Beispiel Frauen mit Kinderwunsch: Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt dieser Gruppe die tägliche Zufuhr von 400 µg Folat durch Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zur Aufnahme durch die „normalen“ Mahlzeiten, damit Neuralrohrdefekte bei Kindern vermieden werden können. „Frauen im gebärfähigen Alter sind verstärkt von Ärzten, Apothekern und Ernährungsfachkräften auf die Bedeutung einer Nahrungsergänzung hinzuweisen“, folgern die Autoren daher aus Ergebnissen einer aktuellen englischen Studie, die zeigt, dass lediglich drei Prozent der untersuchten Frauen vor der Schwangerschaft Folat einnahmen. Außerdem sehen die Ernährungsexperten auch bei Senioren, Menschen mit Unverträglichkeiten oder bei Personen, die auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten (z. B. Vegetarier oder Veganer), die Möglichkeit, durch NEM die Nährstoffaufnahme zu sichern.



Wechselwirkungen berücksichtigen

Doch wie lassen sich Referenzwerte für bestimmte Mikronährstoffe überhaupt festlegen? „Der Bedarf wurde in der Ernährungswissenschaft bislang als die Zufuhr eines bestimmten Nährstoffs definiert, die ausreicht, eine spezifische Mangelkrankheit zu vermeiden. Diejenige Menge, die die Mangelsymptome gerade noch verhindert, galt als „minimaler täglicher Bedarf“. Mit unterschiedlichen Sicherheitszuschlägen errechnete sich daraus die Zufuhrempfehlung,“ heißt es dazu bei Hamm et al. Berücksichtigt werden muss allerdings, dass nach aktuellen Erkenntnissen Wechselwirkungen zwischen unterschiedlichen Nährstoffen und Nährstoffgruppen auftreten. So hilft beispielsweise alleine die Zufuhr von Calcium nicht beim Erhalt der Knochensubstanz, solange nicht auch in ausreichendem Maße Vitamin D, Vitamin K sowie weitere Mineralstoffe eingenommen werden.

„Die zusätzlich zugeführte Menge sorgt vorübergehend für höhere Konzentrationen (...), was sich möglicherweise positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die oft geäußerte Behauptung, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln produziere nur ‚teuren Urin‘, ist deshalb nicht gerechtfertigt“, so die Folgerung im DAZ-Artikel. Allerdings sollte auch bei NEM immer eine Abwägung zwischen dem Nutzen und einem eventuellen Risiko der Einnahme vorgenommen werden. Werden die Referenzwerte für die Aufnahme nicht langfristig überschrit-

ten, sind die Risiken aber zu vernachlässigen. Interessant: Im angelsächsischen Raum geben Ernährungswissenschaftler sogar die Empfehlung, NEM als „Versicherung“ vor Defiziten in der Nährstoffversorgung einzunehmen.

Abwägen von Risiko und Nutzen

Es ist zu beobachten, dass auch eine intensivere Ernährungsaufklärung in der jüngsten Vergangenheit keinen signifikanten Einfluss auf die Essgewohnheiten der Bevölkerung hatte. Insbesondere gilt dies für bildungsferne Schichten. Bei ihnen lassen sich vergleichsweise häufig „ungünstige Ernährungsmuster“

erkennen, die mit einer Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen einhergehen. Die Autoren sehen hier einen weiteren Ansatzpunkt für den Einsatz von NEM. Dennoch ist ihnen bewusst, dass Medien häufiger über potentielle Risiken als über die Chancen eines vernünftigen Einsatzes von Nahrungsergänzungsmitteln berichten. „Eine ideologiefreie und sachliche Information mit realistischer Abwägung von Risiko und Nutzen ist dringend erforderlich“, mahnen sie daher. Die Diskussion ums Vitamin soll und wird also weitergehen.



Quelle:

¹ M. Hamm, T. Ellrott, S. Terlinden, J. Vormann, NEM in der fachlichen und öffentlichen Diskussion, Deutsche Apotheker Zeitung, 150. Jahrgang, 02.09.2010, Nr. 35, S. 46-53



Was darf ich essen? Wer braucht welche Nährstoffe? Die Unsicherheit der Bevölkerung und die Konsequenzen für die Risikogruppen

Prof. Dr. Andreas Hahn, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, Leibniz Universität Hannover

Wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte, ist im Grunde ganz einfach und wissenschaftlich unumstritten – auch wenn in der Öffentlichkeit manchmal ein anderer Eindruck entsteht: Stehen bei der Lebensmittelauswahl Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und magere Milchprodukte im Vordergrund, ergänzt um Fisch, Geflügel, Nüsse und hochwertige pflanzliche Öle, so ist die oft akademische, zahlengestützte Ernährungsberatung für den größten Teil der Bevölkerung überflüssig. Denn diese Ernährungsweise sichert nicht nur die Versorgung mit allen Makro- und Mikronährstoffen; sie besitzt auch ein hohes präventives Potenzial. Besondere Verbote beim Essen gibt es dabei nicht – es sei denn, es liegen individuelle medizinische Gründe vor, wie Unverträglichkeiten oder bestimmte Krankheiten. Letztendlich ist es eine Frage des richtigen Maßes: Nicht einseitig und nicht zu viel, stattdessen vielfältig und eher von allem ein wenig.

Der Bedarf an Mikronährstoffen ist allerdings individuell sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab: Alter, Geschlecht, physiologische Situation, Lebensweise, körperliche Aktivität, Gesundheitszustand und die Aufnahme von Arzneimitteln können den Bedarf beeinflussen. So erschließt sich sofort, dass Schwangere mehr Mikronährstoffe (z. B. Folsäure, Vitamin B₁, B₂, B₆, A, Eisen,

Zink) benötigen, da sie eben auch den Fötus miternähren müssen. Wie die kürzlich veröffentlichten Daten der Nationalen Verzehrsstudie II zeigen, ist vor allem die Versorgung mit Folsäure kritisch. Und das schon bei Frauen, die nicht schwanger sind und daher keinen erhöhten Bedarf aufweisen. Eine unzureichende Folsäureversorgung in der Schwangerschaft kann schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen, denn etwa in der vierten Schwangerschaftswoche wird das Neuralrohr geschlossen. Fehlt in dieser Phase Folsäure, so können schwerste Missbildungen entstehen. Aus diesem Grund sollte bereits vor Beginn einer Schwangerschaft auf eine ausreichende Folsäurezufuhr geachtet werden. In vielen Ländern wird deshalb bestimmten Lebensmitteln Folsäure zugesetzt; ein drastischer Rückgang der Fehlbildungen ist die Folge.

Ein besonderes Versorgungsproblem ergibt sich oftmals bei älteren Menschen. Mit zunehmendem Alter leiden immer mehr Senioren an einem latenten Vitamin-B₁₂-Mangel – oft ohne es zu wissen. Der Grund hierfür liegt aber nicht in einer unzureichenden Aufnahme des Vitamins mit der Nahrung. Ursächlich ist vielmehr eine Störung der Vitamin-B₁₂-Aufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt infolge von Veränderungen der Magenschleimhaut. Schwere B₁₂-Mängel werden meist auch als solche erkannt, sind aber eher sel-

ten. Kritisch sind jedoch bereits leichtere Mangelzustände, denn sie können die kognitiven Fähigkeiten vermindern und erhöhen offenbar das Risiko für die Entwicklung von Demenz-Symptomen. Um für diese Zielgruppe eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung zu sichern, reicht die normale Ernährung nicht (mehr) aus. Daher ist dann die zusätzliche Aufnahme von ausreichend hoch dosierten Nährstoffpräparaten empfehlenswert.

Besonders im Alter – vielfach aber auch in jüngeren Jahren – erweist sich auch Vitamin D als kritischer Nährstoff. Die Versorgung wird sowohl durch die Aufnahme des Vitamins mit der Nahrung gewährleistet als auch durch die körpereigene Bildung des Vitamins unter Einfluss von UV-Licht in der Haut. Voraussetzung hierfür ist allerdings der regelmäßige Aufenthalt in der Sonne. So erklärt sich, dass die körpereigene Vitamin-D-Synthese durch die geringere Sonneneinstrahlung im Winterhalbjahr sehr niedrig ist. Senioren sind hiervon noch stärker betroffen, weil sie sich vielfach ohnehin weniger im Freien aufhalten, da sie beispielsweise weniger mobil sind. Umso wichtiger ist eine ausreichende Zufuhr des Vitamins mit der Nahrung. Allerdings erreichen 90 Prozent der Erwachsenen in Deutschland nicht die von den Fachgesellschaften empfohlene Vitamin-D-Zufuhr. Eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung begünstigt



tigt eine Reihe von Erkrankungen. Die bekannteste unter ihnen ist wohl die Osteoporose – für den Calcium-Stoffwechsel ist das Vitamin unentbehrlich. Das Osteoporose-Risiko wächst infolgedessen mit zunehmendem Alter. Niedrige Vitamin-D-Werte werden inzwischen aber auch mit zahlreichen anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht. So deuten Untersuchungen vor allem auf Zusammenhänge mit immunologisch bedingten Erkrankungen hin, so z. B. mit Diabetes mellitus Typ 1, Multipler Sklerose und Rheuma. Außerdem werden auch Depressionen mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht.

Ein erhöhter Mikronährstoffbedarf ergibt sich generell bei dauerhafter Verwendung bestimmter Arzneimittel, bei einigen chronischen Erkrankungen sowie unter dem Einfluss von Genussgiften. Tabakrauch zum Beispiel erhöht über die Bildung freier Radikale den Bedarf an Antioxidanzien. Hierzu zählen etwa die Vitamine A, C und E. Hoher oder ständiger Alkoholkonsum führt unter anderem zu Defiziten bei verschiedenen B-Vitaminen.

Auch Stress und einseitige Diäten können den Mikronährstoffbedarf verändern, ebenso wie eine eingeschränkte Lebensmittelauswahl. Wer beispielsweise kaum Milch oder Milchprodukte verzehrt, nimmt weniger Calcium und Vitamin D zu sich. Menschen, die ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehren (Veganer) laufen Gefahr, sich zu wenig Vitamin B12 zuzuführen. In diesen

Fällen wird es schwierig, die Richtwerte für die Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe mit der Ernährung zu erreichen.

Zusammenfassend wäre es also aus ernährungswissenschaftlicher Sicht in den meisten Fällen ohne weiteres möglich, die Versorgung mit allen Nährstoffen zu gewährleisten. In der Praxis scheitert dies allerdings daran, dass die Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil und eine gesunde Ernährung meist nur unzureichend umgesetzt werden. Vor allem deshalb, weil es schwer fällt, eingefahrene Gewohnheiten zu ändern. Trotz eines vielfältigen und umfangreichen Lebensmittelangebots finden sich daher nach wie vor Defizite bei der Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen. Eine Veränderung des Essverhaltens, hin zu einer Kostzusammenstellung nach den eingangs skizzierten Kriterien, ist deshalb anzuraten. Zusätzlich können sinnvoll zusammengesetzte und entsprechend dosierte Vitaminpräparate gezielt eventuelle Versorgungslücken decken. Allerdings: Einen gesunden Lebensstil können sie nicht ersetzen. Vorsicht ist deshalb vor allem bei reißerischen Angeboten geboten, wie sie oftmals aus dem Ausland über das Internet angepriesen werden. Fundierten und verantwortungsbewussten Rat holt man sich am besten bei einem Arzt, Apotheker oder einem Ernährungswissenschaftler. Erst recht gilt dies für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören oder sich dessen nicht sicher sind.

Impressum

Herausgeber:

GIVE e.V.

Kölner Straße 14

61200 Wölfersheim

Tel.: 0617212872890

Fax: 0617212872892

E-Mail: info@giveev.de

Web: www.give-ev.org

V.i.S.d.P.:

Kay Richter

Ebba Loeck

Redaktion:

Sepideh Roozbiany

Ausgabe: November | Dezember 2010

