

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Nahrungsergänzungsmittel: Gesund oder schädlich? Teil 1**

In letzter Zeit werde ich gehäuft mit der Frage befasst: „Sind Nahrungsergänzungsmittel nun gesund oder schädlich? Man hört und liest in den Medien dazu so Unterschiedliches? Sie in Ihrer Ordination empfehlen einzelnen Patienten diese, anderen nicht!“ Klare Antwort! Beides – schon Paracelsus wusste: Die Dosis (Menge) macht das Gift!

Ich möchte diese Aussage an einfachen verständlichen Beispielen erklären: Wir brauchen – um leben zu können – Sauerstoff. Daher müssen wir atmen. Sollten wir mehrere Minuten nicht atmen, sterben wir. Sollten wir aber hyperventilieren (zu schnell und zu tief atmen), sterben wir nicht gleich, bekommen aber eine Hyperventilationstetanie (Krämpfe in Händen und Beinen). Oder: Sollten wir mehrere Tage nichts trinken, würden wir sterben. Sollte man – vor allem als Herz- oder Nierenerkrankter – innerhalb von 12 Stunden 10 Liter Wasser zu sich nehmen, wäre dies wahrscheinlich tödlich. Das gleiche gilt für Medikamente (deshalb ist eine nicht vom Arzt verordnete Dosisanpassung bei Medikamenten strikt zu unterlassen), für die Ernährung und damit selbstverständlich auch für Nahrungsergänzungsmittel.

Dabei unterschieden werden muss: Welche essentiellen Stoffe (Substanzen, die der Organismus braucht, aber nicht selbst produzieren kann) nimmt man mit der üblichen Nahrung zu sich und sind die Nahrungsergänzungsmittel pflanzlichen Ursprungs (sie werden aus Obst und Gemüse gewonnen) oder werden sie synthetisiert (chemisch hergestellt)?



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

**Hotline: Tel. 0664/3404505**

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige