



# OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE  
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL

# Supplemente sinnvoll entscheiden

Bedarf, Labor, Produktkennzeichnung und Risiken nachvollziehbar beurteilen.

## 06

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Nährstoffe und Sportprodukte sachlich einordnen
- Doppelte Inhaltsstoffe systematisch erkennen
- Einen begründeten Ergänzungsplan vorbereiten

### Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut  
Osteopath · Chiropraktiker  
D.O. Int. · D.O. VFO

### Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut  
Osteopath  
D.O. VFO

**START & SICHERHEIT**

# Sinnvoll ergänzen statt blind kombinieren

Ein Entscheidungsratgeber, keine persönliche Einnahmeverordnung.

Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene, die Nahrungsergänzungsmittel besser einordnen möchten. Er erklärt mögliche Einsatzbereiche, Grenzen und wichtige Risiken. Er stellt weder eine Mangeldiagnostik noch eine individuelle Behandlung dar. Ein geprüftes Produkt kann für eine bestimmte Person trotzdem ungeeignet sein.

**Vor der Einnahme individuell prüfen**

Besondere Vorsicht gilt bei Schwangerschaft und Stillzeit, Nieren- oder Lebererkrankungen, Herzrhythmusstörungen, mehreren Medikamenten, bevorstehenden Operationen und in der Behandlung von Kindern. Verordnete Medikamente nicht eigenständig durch Supplemente ersetzen oder verändern.

**Was dieser Ratgeber bewusst nicht liefert**

Keine universelle Liste mit „fünf Präparaten für alle“. Keine pauschalen Infusionspläne. Keine hoch dosierte Behandlung einer vermuteten Mangelkrankheit. Keine Zielwerte, die allein mit dem Etikett „optimal“ begründet werden. Was sinnvoll ist, hängt von Ernährung, Erkrankungen, Befunden und Zielsetzung ab.

**Was ein guter Plan enthalten sollte**

Einen nachvollziehbaren Grund, eine passende Substanz, eine individuell begründete Menge, Hinweise zur sicheren Anwendung und einen Termin zur Überprüfung. Ein unbegrenzt fortgesetzter Einkauf ersetzt diese Planung nicht.

**Bei schweren Beschwerden nicht weiterlesen**

Akute Atemnot, Kreislaufkollaps oder andere schwere Symptome nach einer Einnahme sind ein Notfall. 112 wählen und die Verpackung bereithalten. Bei vermuteter Überdosierung oder versehentlicher Einnahme fachlichen Rat einholen, statt selbst Gegenmittel auszuprobieren.

Die beschriebenen Anwendungsbereiche beziehen sich auf die jeweils genannten Quellen. Ein Ergebnis für einen bestimmten Inhaltsstoff, eine Dosis oder eine Patientengruppe gilt nicht automatisch für jedes Mischprodukt. [S1]

**WISSEN & PRAXIS**

# Nahrungsergänzung ist nicht Arzneitherapie

Das Verkaufsregal beweist keinen individuellen Nutzen.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung. Anders als Arzneimittel durchlaufen sie kein vergleichbares behördliches Zulassungsverfahren, das vorab den gesundheitlichen Nutzen und die Unbedenklichkeit für eine bestimmte Behandlung bestätigt. Für sichere Produkte sind primär die Anbieter verantwortlich; die Überwachung erfolgt unter anderem stichprobenweise. [S1]

| Aussage auf einem Produkt   | Was sie nicht automatisch beweist                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| „Hoch dosiert“              | Dass die Menge für Sie erforderlich oder auf Dauer sicher ist.                                     |
| „Natürlich“                 | Dass Nebenwirkungen und Wechselwirkungen ausgeschlossen sind.                                      |
| „Für Energie / Immunsystem“ | Dass Ihre Müdigkeit durch einen Mangel verursacht wird oder das Produkt eine Erkrankung behandelt. |
| „Mit Studien“               | Dass genau dieses Produkt in genau Ihrer Situation einen relevanten Nutzen gezeigt hat.            |
| „Laborgeprüft“              | Dass ein klinischer Nutzen oder die Eignung für Sie belegt ist.                                    |

## Drei verschiedene Gründe auseinanderhalten

Ernährungsbedingte Lücke: Eine unzureichende Versorgung kann gezielt ergänzt werden.  
Medizinisch behandelter Mangel: Ursache, Dosis und Kontrolle gehören in einen individuellen Behandlungsplan.

Leistungsziel: Ein Sportpräparat wird an einem konkreten Trainingsziel bewertet, nicht als allgemeines

Gesundheitsversprechen.

### Ein Satz vor dem Kauf

„Ich nehme dieses Mittel, weil ...; wir prüfen den Nutzen anhand von ...; und wir überprüfen es am ...“ Wenn diese Lücken nicht sinnvoll gefüllt werden können, ist zunächst mehr Klarheit hilfreicher als ein größeres Paket.

# Das ist erst der Anfang.

## Supplemente sinnvoll entscheiden

Die Vollversion umfasst 29 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Produkte und Labor einordnen
- Doppelte Inhaltsstoffe erkennen
- Begründete Auswahl vorbereiten

## Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

**Ratgeber & Begleitung entdecken**

[optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/](https://optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/)