



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 06

Mikronährstoffe mit Plan

Supplemente, Nutzen, Dosierung und Sicherheit
verstehen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Sinnvoll ergänzen statt blind kombinieren	3
Nahrungsergänzung ist nicht Arzneitherapie	4
In fünf Schritten zur Entscheidung	5
In fünf Schritten zur Entscheidung · Fortsetzung	6
Ein Etikett richtig lesen	7
Vitamin D und die Frage nach K2	8
Vitamin B12	9
Vitamin B12 · Fortsetzung	10
Eisen	11
Magnesium	12
Omega-3-Fettsäuren	13
Kreatin	14
Proteinprodukte	15
Aminosäuren, Kollagen und HMB einordnen	16
Multivitamine und Kombiprodukte	17
Multivitamine und Kombiprodukte · Fortsetzung	18
Schlafprodukte und Pflanzenextrakte	19
Medikamente und Supplemente abstimmen	20
Medikamente und Supplemente abstimmen · Fortsetzung	21
Doppelte Inhaltsstoffe systematisch finden	22
Laborwerte gezielt einsetzen	23
Mein Ergänzungsplan	24
Mein Ergänzungsplan · Fortsetzung	25
Häufige Fragen zu Supplementen	26
Dosis-Kompass: Bedarf ist keine Obergrenze	27
Aminosäuren und Kollagen nüchtern bewerten	28
Quellen & Evidenz	29
Quellen & Evidenz · Fortsetzung	30
Quellen zur Vertiefung	31
Wissen in den Alltag übersetzen	32
Urheberrecht & Nutzung	33

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.

Mikronährstoffe mit Plan

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 33 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.