



Fittes Unternehmen

Nahrungsergänzungsmittel in der Überdosis

Eine Milliarde Euro lassen sich die Deutschen jedes Jahr Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate oder Fischölkapselnkosten. Meist sind diese Präparate nichts für Ihre Gesundheit, schädigen unter Umständen und lassen Ihren Geldbeutel schrumpfen.

Der Großteil der Bevölkerung Deutschlands ist heute mit Nährstoffen ausreichend versorgt. Verbrauchern wird dennoch vermittelt, dass sie Nahrungsergänzung brauchen: sie sollen Krebs vorbeugen, Krämpfe lösen, vor Herzinfarkt schützen, die nächste Grippe vorbeugen, Knochenbrüche verhindern und und und.

Leider geht der Trend hin zur „Überdosis“.

In diesem Vortrag werden die gängigsten Nahrungsergänzungsmittel beleuchtet, Vor- und Nachteile besprochen.

Wann kann eine Einnahmesinnvoll sein, was sollte im Blut untersucht werden und was macht auch tatsächlich Sinn und wie kann bei einem Mangel dann ergänzt werden?



STEFANIE METTY

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
ERNÄHRUNGSTHERAPIE