

## **Das Fünf-Säulen-Qualitätsprinzip**

1. Herausragende Rohstoffqualität	13
2. Sinnvolle bzw. korrekte Dosierungen	13
3. Synergistische Kombinationen	14
4. Ideale Galenik	14
5. Herstellung nach GMP	15

## **Wirken Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?**

<b>Warum Sie auf Extrakte setzen sollten ...</b>	<b>17</b>
Pflanzliche Wirkstoffe –	
wie kommen sie zum Einsatz?	18
Der Unterschied zwischen	
Pflanzenpulver und Pflanzenextrakt	19
Wie wird ein Extrakt hergestellt?	20
Das richtige Lösungsmittel	21
Weitere Beispiele aus der Praxis	23
Knoblauchextrakt	23
Kürbiskernextrakt	24
<b>Die Vorteile eines Pflanzenextraktes</b>	<b>24</b>
Verstärkte Wirkung	24
Mehrfachwirkung	25
Weniger Nebenwirkungen	25
<b>Achten Sie auf die Formulierung</b>	
<b>„Extrakt“ auf der Verpackung</b>	<b>26</b>

<b>Warum Wirkstoff nicht gleich</b>	
<b>Wirkstoff ist ...</b>	<b>27</b>
Was bedeutet der Begriff „Standardisierung“	
bei Pflanzenextrakten?	28
Warum ist eine Standardisierung so wichtig?	29
Beispiele für standardisierte Extrakte	
im Europäischen Arzneibuch	30
Mariendistel für die Leber	30
Johanniskraut bei seelischer Verstimmung	31
Kann eine Standardisierung auch für nicht	
pflanzliche Inhaltsstoffe wichtig sein?	32
Kollagen (z.B. für die Gelenke)	32
Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)	33
<b>Warum Kombinationen von</b>	
<b>Inhaltsstoffen sinnvoll sind ...</b>	<b>35</b>
Gelenke	36
Blase	37
Immunsystem	38
Schlafprobleme	39
Blutfettwerte	40
Blutdruck	41
<b>In welcher Form nehme ich</b>	
<b>Nahrungsergänzungsmittel am besten ein?</b>	
<b>Was sind die Unterschiede zwischen</b>	
<b>Kapseln, Tabletten und Dragees?</b>	<b>43</b>
Was sind Kapseln?	43
Was sind Tabletten/Dragees?	45

Warum gelten Tabletten und Dragees als die Königsklasse der Darreichungsformen?	45
Hilfsstoffe mit Zusatznutzen	46
<b>Die Wahl der richtigen Darreichungsform</b>	<b>47</b>
Gute Verträglichkeit	48
Kein schlechter Atem oder Aufstoßen	
bei geruchsintensiven Inhaltsstoffen	48
Schonung des Magens	48
Leichte Schluckbarkeit	49
Hohe Anwenderfreundlichkeit – weniger Einnahmen pro Tag	50

## **Sind Nahrungsergänzungsmittel überhaupt sicher?**

<b>Die Sache mit der Dosierung</b>	<b>52</b>
Wie kann es zu falschen Dosierungen kommen?	53
Was bedeutet das für mich als Verbraucherin bzw. Verbraucher?	53
Wie kann ich sicher sein, dass die enthaltene Wirkstoffmenge nicht überdosiert ist?	54
Problematische Überdosierungen von Mineralstoffen	57
Überdosierung von Vitamin B <sub>12</sub>	57
Überdosierung der Vitamine A, D, E und K	57
Überdosierung von Melatonin	58
Wie kann ich sicher sein, dass die enthaltene Wirkstoffmenge nicht unterdosiert ist?	58

<b>Warum es wichtig ist, wo Ihr</b>	
<b>Nahrungsergänzungsmittel herkommt?</b>	<b>59</b>
Wie kann ich mir sicher sein, ein qualitativ hochwertig hergestelltes	
Nahrungsergänzungsmittel zu erhalten?	59
Was bedeutet GMP und warum ist es in der Herstellung so wichtig?	60
<b>Warum Sie Ihre Tabletten am besten im</b>	
<b>Blister kaufen sollten!</b>	<b>65</b>
Wie werden Tabletten, Dragees und Kapseln am besten geschützt?	66
Blister sind das Mittel der Wahl unter den Verpackungsmaterialien	66
<b>Weitere Tipps zur Sicherheit von</b>	
<b>Nahrungsergänzungsmitteln</b>	<b>69</b>
Mögliche Wechselwirkungen erkennen	69
Kaum erforschte Rohstoffe	71
Rohstoffverwechslungen	72
Rohstoffverunreinigungen	72
Auch die Verpackungstextierung kann irreführend sein	73
<b>Schlusswort</b>	<b>75</b>
Mosaik der Qualität	76
Danksagung	77
Über den Autor	78
Abbildungsnachweis	79