



## Liebe Leserin, lieber Leser,

für die meisten Zeitgenossen ist es offenbar wesentlich einfacher zu sagen, was sie nicht wollen, als zu sagen, was sie wollen. Es ist geradezu Trend, gegen alles zu sein. Gegen die Arbeitsbedingungen, gegen den Chef, gegen die Nachbarn, gegen die Politik sowieso. Zwar sagt ein Sprichwort, dass es manchmal ein Anfang sein kann, wenn man genau weiß, was man nicht will. Dies trifft aber nur zu, wenn man sich bemüht, selbst über eine sinnvolle Verbesserung nachzudenken.

Doch das ist oft unbequem, denn ohne Hintergrundwissen und ohne kritische Auseinandersetzung funktioniert das nicht. Es kostet Zeit. Mit dem Strom schwimmen und alles schlecht machen, ist dagegen bequem und geht viel schneller. Die Einträge in den Sozialen Medien liefern hierfür genügend Beispiele.

Mir kommt an dieser Stelle wieder einmal die kontroverse Debatte um den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln in den Sinn. Hunderte von Studien werden zitiert, die den Nutzen nachweisen. Ebenso gibt es aber Studien, meist Meta-Analysen, die das Gegenteil belegen. Hier hat jetzt jeder die Wahl, welcher Studie er glauben möchte. Die Gegner der Nahrungsergänzungen warnen vor den Machenschaften der Hersteller-Industrie, als hätten sie eine Verschwörung aufgedeckt. Der Satz, „wenn Sie sich ausgewogen ernähren, brauchen Sie auch keine Nahrungsergänzungen“, schwirrt immer noch in vielen Köpfen herum. Doch was ist ausgewogen? Zweimal die Woche zu McDonald's? Einmal die Woche Fischstäbchen oder ein Essen aus der Mikrowelle? Unreif geerntetes Obst? Gemüse ohne Bitterstoffe?

Lieber wären mir auch zweimal die Woche ein Mammutsteak auf dem Teller, dreimal

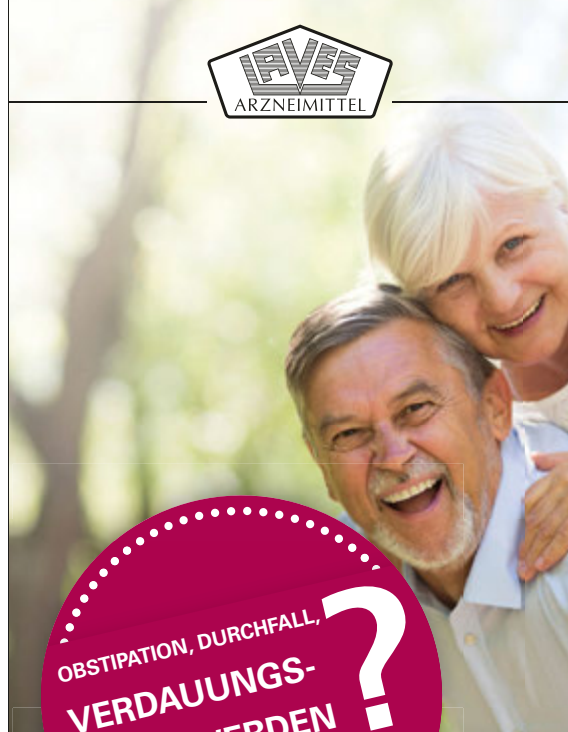
die Woche fangfrischen Fisch und dazu Wurzeln, Pilze sowie bittere Kräuter satt. Und – eine am Baum ausgereifte Birne... Dazu jeden Tag eine Stunde Pause, im Winter bevorzugt um die Mittagszeit, um diese dann im Freien, sprich unter dem Einfluss von Vitamin-D-bildendem UV-Licht, verbringen zu können.

Mammut ist leider aus, der Fisch enthält zu viel Quecksilber und Mikroplastik und Obst ist nur dann ausgereift, wenn es im eigenen Garten gepflückt wird. Warum also nicht zu Nahrungsergänzungen greifen? Selen, Zink und die richtigen Darmbakterien lassen mich (meist) die Erkältungszeit unbeschadet überstehen, Vitamin D trägt zu guter Laune und anderen positiven Eigenschaften bei und Magnesium bewahrt vor nächtlichen Wadenkrämpfen.

Gerade im höheren Lebensalter lassen viele Vitalfunktionen nach, die Hormonproduktion sinkt. Es ist aber genau das Alter, in dem viele noch einen Schritt auf der Karriereleiter erklimmen, mehr Verantwortung übernehmen, sich mit vielen technischen Neuerungen beschäftigen müssen und in dem sie heute auf ein Arbeitspensum stoßen, das sie in jungen Jahren nicht kannten. Dazu erwartet jeder, dass all dies meisterlich bewältigt wird. (In diesem Fall rate ich zu den nervenschonenden B-Vitaminen.) Wir müssen also nicht immer dagegen sein, wenn wir doch Vorteile für uns nutzen können.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und warmen Frühlinganfang!

*Dagmar Beyer*



OBSTIPATION, DURCHFALL,  
**VERDAUUNGS-  
BESCHWERDEN** ?

## LACTOBIOGEN®

### Das Probiotikum

- ▶ fördert die physiologische Darmflora und unterstützt die Verdauung
- ▶ enthält vier ausgesuchte Stämme aktiver Milchsäurebakterien in sehr hoher Konzentration von  $4,5 \times 10^9$  KBE je Kapsel
- ▶ ist klinisch erprobt und in der praktischen Kapselform erhältlich



LactobioGen® | Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Bakterienkulturen. **Zusammensetzung:** je Kapsel  $4,5 \times 10^9$  KBE (Koloniebildende Einheiten) bestehend aus *Lactobacillus acidophilus*, LA-5® (32 mg), *Bifidobacterium*, BB-12® (14 mg), *Lactobacillus delbrueckii*, LBY-27™ (7 mg), *Streptococcus thermophilus*, STY-31™ (25 mg). Sonstige Bestandteile: Dextrose, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; vegetarische Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose, Titandioxid.