



Nahrungsergänzungsmittel zählen zu den Lebensmitteln und sollen eine Ergänzung zur normalen Ernährung sein.

## GESUNDHEIT

# Nahrungsergänzungsmittel: Wundermittel oder Quacksalberei

**ST. FLORIAN.** Überall werden sie angeboten, in der Apotheke, im Drogeriemarkt, im Supermarkt und im Internet sowie so. Mittel, die einem Gesundheit und Schönheit versprechen. „Der Boom und das Geschäft damit ist nicht zu übersehen“, weiß auch die Energetikerin Karin Steinkogler aus St. Florian.

Sie helfen gegen Hautalterung, verringern das Gewicht, machen einen mental stark, erhöhen die Leistungsfähigkeit oder schützen vor Krebs, kurzum man wird innen gesund und außen schön. So zumindest lautet die Werbung. Doch was ist dran an den Versprechen der Nahrungsergänzungsmitteln? Klar ist, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung uns gut tut. Vor 20 Jahren wurde festgestellt, dass Menschen, die mehr Obst und Gemüse essen, seltener an Krebs erkranken. Aber lässt sich dieser Effekt nicht einfacher und noch stärker durch die Einnahme von Vitaminen und Mi-

neralstoffen erreichen? Wie bei fast allen gesundheitlichen Themen spalten sich die Meinungen der Experten. Während die einen Nahrungsergänzungsmitteln für überflüssig oder mitunter sogar gesundheitsschädlich halten, sehen andere sehr wohl einen Nutzen. Das Problem ist, dass es selbst für gut und seit Jahrzehnten untersuchte Mikronährstoffe nach wie vor keine eindeutigen Studien gibt, und die Wissenschaft bis heute unentschieden ist. Also muss man sich auf die Werbeversprechen verlassen, auf die Empfehlung des Arztes, des Apothekers oder auf Tipps aus dem Bekanntenkreis. Aber egal welches Mittel, darin sind sich alle gleich: Es gibt immer einige Menschen, bei denen es wunderbar gewirkt hat, und andere bei denen es außer einem schmalen Geldbörsel nichts gebracht hat.

### Wo drückt der Schuh?

Karin Steinkogler beschäftigt sich in ihrer energetischen Praxis „natürlich gesund“ besonders damit herauszufinden, warum

manchmal der Schuh drückt. Die gleichen Beschwerden können mitunter viele verschiedene Ursachen haben. Solange man also nicht weiß, was die Beschwerden verursacht, kann man nur ein Mittel nach dem anderen durchprobieren, bis man mit etwas Glück beim richtigen landet.

Außerdem sind der gute alte Hausverstand und das Bauchgefühl sehr hilfreich. Ein Wundermittel, das gegen alles hilft, und das auch noch innerhalb von drei Wochen, hätten wir wohl gerne, kann es aber nicht geben. Sehr wohl aber gibt es Mittel, mit denen man die Selbstheilungskräfte anregen kann, allen voran innere Reinigungen wie Darm-sanierung, Entsäuerung oder Lymphreinigung. Schädliches aus dem Körper zu entfernen, hilft wieder befreit aufzuatmen, und der Körper kann endlich seine gesamte Energie in die Selbstheilung investieren. ■ <j.k.>



MEHR INFOS

[www.karinsteinkogler.at](http://www.karinsteinkogler.at)