

Nur eine gesunde Ernährung und viel Bewegung kann helfen, dass Menschen nicht krank werden. Unsere Klienten glauben es nicht immer und haben kübelweise tote Nahrungsergänzungsmittel geschluckt und sind dann sehr enttäuscht und regelrecht hässig, wenn wir ihnen mitteilen, dass sie dieses Zeugs nicht mehr schlucken sollen. Eigentlich sollten sie selber merken, dass es nicht hilft. Sie wären doch ansonsten gesund und munter. Viele NEMs (die Inhaltsstoffe) können zudem den Körper stark belasten und Entzündungen fördern.

Viele wollen immer wieder wissenschaftliche Berichte lesen. Voilà, an uns soll es nicht liegen. Viel Spass beim lesen:

- [Mullan K, Cardwell CR, McGuinness B, Woodside JV, McKay GJ. Plasma-Antioxidantienstatus bei Patienten mit Alzheimer-Krankheit und kognitiv intakten älteren Menschen: eine Metaanalyse von Fall-Kontroll-Studien. J Alzheimers Dis. 2018;62\(1\):305-317.](#)
- [Kryscio RJ, Abner EL, Caban-Holt A, et al. Zusammenhang zwischen der Einnahme von Antioxidantien-Nahrungsergänzungsmitteln und Demenz in der Studie zur Prävention der Alzheimer-Krankheit durch Vitamin E und Selen \(PREADViSE\). JAMA Neurol. 2017;74\(5\):567-573.](#)
- [Grodstein F, Kang JH, Glynn RJ, Cook NR, Gaziano JM. Eine randomisierte Studie zur Beta-Carotin-Supplementierung und kognitiven Funktionen bei Männern: die Physicians' Health Study II. Arch Intern Med. 2007;167\(20\):2184-2190.](#)
- [Kang JH, Cook NR, Manson JE, Buring JE, Albert CM, Grodstein F. Vitamin E, Vitamin C, Beta-Carotin und kognitive Funktion bei Frauen mit oder mit Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Die Women's Antioxidant and Cardiovascular Study. Circulation. 2009;119\(21\):2772-2780.](#)
- [Yaffe K, Clemons TE, McBee WL, Lindblad AS, Age-Related Eye Disease Study Research Group. Einfluss von Antioxidantien, Zink und Kupfer auf die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen: eine randomisierte, kontrollierte Studie. Neurology. 2004;63\(9\):1705-1707.](#)
- [Arbeitsgruppe zur Studie zum Herzschutz. MRC/BHF-Studie zum Herzschutz über die Einnahme von Vitaminpräparaten mit Antioxidantien bei 20.536 Hochrisikopatienten: eine randomisierte, placebokontrollierte Studie. Lancet. 2002;360\(9326\):23-33.](#)
- [Burckhardt M, Watzke S, Wienke A, Langer G, Fink A. Souvenir für die Alzheimer-](#)

Nahrungsergänzungsmittel haben keinen Nutzen, auch nicht zur
Vorbeugung von Alzheimer, resp. Demenz | 2

- [Krankheit. Cochrane Database Syst Rev. 2020;12\(12\):CD011679.](#)
- [Maylor EA, Simpson EEA, Secker DL, et al. Auswirkungen einer Zinkergänzung auf die kognitive Funktion bei gesunden Erwachsenen mittleren und höheren Alters: die ZENITH-Studie. Br J Nutr. 2006;96\(4\):752-760.](#)
 - [Payne ME, McQuoid DR, Steffens DC, Anderson JJB. Erhöhte Hirnläsionsvolumina bei älteren Erwachsenen, die Kalziumpräparate einnehmen: eine klinische Querschnittsbeobachtungsstudie. Br J Nutr. 2014;112\(2\):220-227.](#)
 - [Kern J, Kern S, Blennow K, et al. Kalziumergänzung und Demenzrisiko bei Frauen mit zerebrovaskulären Erkrankungen. Neurologie. 2016;87\(16\):1674-1680.](#)
 - [Rossom RC, Espeland MA, Manson JE, et al. Kalzium- und Vitamin-D-Supplementierung und kognitive Beeinträchtigung in der Frauengesundheitsinitiative. J Am Geriatr Soc. 2012;60\(12\):2197-2205.](#)
 - [Hsia J, Heiss G, Ren H, et al. Calcium-/Vitamin-D-Supplementierung und kardiovaskuläre Ereignisse. Circulation. 2007;115\(7\):846-854.](#)
 - [Grodstein F, O'Brien J, Kang JH, et al. Langfristige Multivitaminpräparat-Einnahme und kognitive Funktion bei Männern: eine randomisierte Studie. Ann Intern Med. 2013;159\(12\):806-814.](#)
 - [Bolland MJ, Grey A, Avenell A, Gamble GD, Reid IR. Kalziumpräparate mit oder ohne Vitamin D und das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse: Neuanalyse des Datensatzes mit eingeschränktem Zugriff der Women's Health Initiative und Metaanalyse. BMJ. 2011;342:d2040.](#)