

NÄHRSTOFF- THERAPIE 2026

DR. MED. D. SCHMITZ - BUCHHOLZ

MIT LABORWERT-KOMPASS



20+
*Therapie-
pläne*



Nährstofftherapie 2026

„Gute Nährstofftherapie ist kein Ratespiel. Sie erfordert Geduld, wissenschaftliche Evidenz und die richtigen Laborwerte.“

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Dr. med. Daniel Schmitz-Buchholz

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-4640-8

Inhalt

Vorwort.....	11
„Nach dem Vortrag“	14
Teil 1: Grundlagen	17
Individuell statt Gieskanne.....	18
Der Mangel = Normal?	19
Die Wissenschaft.....	20
Mein Nährstoffkonzept.....	24
Geduld und Methodik ist gefragt.....	27
Labor-Pre-Analytics	29
Teil 2: Module	31
Grundprinzipien	31
Der Modul-Fahrplan.....	32
Das Basis-Modul	32
Erst Mineralien und Vitamine.....	33
Stoppschilder – wann Sie nicht „einfach weitermachen“ sollten.....	37
Organ- und Funktionsmodule	39
Modul: Blutzuckerkontrolle	39
Modul: Depression.....	44
Modul: Fatigue / Erschöpfung.....	48
Modul: Abnehmen	51
Modul: Chronisch entzündlicher Stress (Low-Grade-Inflammation)	56
Modul: Nährstofftherapie für Sportlerinnen und Sportler	59
Modul: Nährstofftherapie bei erhöhtem Blutdruck	63
Modul: Gefäßgesundheit (Endothel, Arterien, Mikro-zirkulation).....	67
Modul: Schlafqualität	71
Modul: Knochengesundheit	74
Modul: Gehirngesundheit	78
Modul: Schilddrüsengesundheit	82

Modul: Longevity / Langlebigkeit	84
Modul: Nährstofftherapie in der Menopause	88
Modul: Sexuelle Freude der Frau	93
Modul: Sexuelle Freude beim Mann	96
Nährstofftherapie Kurz-Module	100
Asthma	100
Infektanfälligkeit	100
Fettleber	101
Chronisch-entzündliche Erkrankung	101
Stress	101
Hitzewallungen	102
Gedächtnisschwäche	102
Demenz (Prävention)	102
Arthrose/Arthritis	102
Lebererkrankungen	102
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	103
Hyperlipidämie / Statintherapie	103
Neurologische Erkrankungen	103
PCOS (Polycystische Ovarien)	103
Leaky-Gut-Syndrom / Darmgesundheit	103
Oxidativer Stress	103
Angst	104
Sarkopenie (Gebrechlichkeit)	104
Schmerzen (muskuloskelettal)	104
Endometriose	104
Gicht	104
PMS	105
Hautgesundheit	105
Autismus	105
Krebsprävention (Prostata)	105

Entgiftung	105
Ein Wort zu Multi-Präparaten	106
Was man nicht zum gleichen Zeitpunkt nehmen sollte:	108
Sicherheit von Nährstoffpräparaten	109
Medikamenteninteraktionen	111
Goldene Regeln der Nährstofftherapie	114
Teil 3- Vitamine	116
Vitamin A	116
Vitamin B	117
Vitamin B3 (Nicotinamid)	121
Vitamin C	122
Vitamin D	126
Vitamin E	132
Vitamin K	134
Teil 4: Mineralien & Spurenelemente	138
Magnesium	138
Calcium	141
Kalium	143
Eisen	145
Kupfer	147
Lithium	149
Jod	152
Fluorid	155
Mangan	157
Zink	158
Molybdän	163
Chrom	165
Selen	168
Bor	171
Teil 5: Sonstige Nährstoffe	173

Körpereigene Nährstoffe	174
Citrullin	176
Taurin	178
Melatonin	181
Coenzym Q10 OK	184
Alpha-Ketoglutarat (AKG)	188
Arginin	191
Carnitin	193
Hydroxymethylbutyrat (HMB)	196
Spermidin	198
Leucin	200
Glutathion	202
Omega-3: DHA und EPA	204
Omega-6-Fettsäuren	209
Cholin	211
Kollagen	213
Protein	216
Kreatin	219
Glycin	221
Tryptophan	223
N-Acetylcystein (NAC) - GlyNAC	225
Nicotinamid-Ribosid	227
Alpha-Liponsäure (ALA)	230
Sonstige: Sekundäre Pflanzenstoffe	234
Anthocyane	237
Curcumin	239
EGCG / Grüntee-Extrakt	242
Fisetin	245
Oleuropein	247
Quercetin	249

Resveratrol	252
Isoflavone	255
Knoblauch-Extrakt	257
Grüner Kaffee-Extract	259
Astaxanthin.....	261
Ashwagandha.....	264
Shatavari	267
Silymarin.....	267
Berberin.....	269
Koffein	271
Probiotika	275
Sonstige Nährstoffe.....	284
Präbiotika	284
Abschluss	286
Lifestyle / Lebensstil	289
Ernährung.....	289
Bewegung	290
Schlaf	291
Gehirnaktivität	291
Sicherheit.....	293
Checkliste	295
Laborwert-Kompass.....	298
Hb, MCV, MCH.....	298
RDW	298
HbA1c / CGM	298
HOMA-IR.....	299
hsCRP	299
Homocystein.....	300
Ferritin / Transferrin-Sättigung	300
Omega-3-Index	301

LDL-Cholesterin	301
HDL-Cholesterin	301
LDL-/HDL-Ratio	302
Lp-PLA2	302
Lipoprotein(a)	303
MDA-LDL	303
MDA	303
Glutathionperoxidase	304
TBARS	304
Harnsäure.....	304
GOT/GPT	305
Gamma-GT	305
Bilirubin.....	305
Kreatinin, Harnstoff.....	306
eGFR.....	306
Schilddrüsenwerte	307
Parathormon.....	307
Gesamt-Eiweiß	308
Cortisol	308
DHEA	308
Testosteron	309
Estrogen	309
Trap5b	310
CTX	310
PINP	310
Osteocalcin.....	310
Untercarboxyliertes Osteocalcin.....	311
ApoE4.....	311
BDNF	311
GFAP	312

NfL.....	312
Zonulin.....	313
Diaminoxidase-Aktivität (DAO).....	313
iFABP	314
Stuhl-Calprotectin.....	314
Handlungsübersichten	318
Übliche Dosierung + Laborwert zur Kontrolle	322
Vitamine & Mineralstoffe / Spurenelemente	322
„Sonstige“ Nährstoffe / Supplements	324
Häufige Einheiten / typische Umrechnungen	327
Glossar / Abkürzungen	329

Vorwort



Noch nie zuvor war das Thema **Nährstofftherapie und Nahrungsergänzungsmittel** so präsent in unserem Alltag wie heute. Ob in den sozialen Medien, in Apotheken, Fitnessstudios oder Supermärkten – überall begegnen uns Versprechen von mehr Energie, besserer Konzentration, schönerer Haut und einem längeren Leben. Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenextrakte, Probiotika und neue „Biohacks“ sollen unsere Gesundheit optimieren und die Lücken füllen, die unsere moderne Lebensweise angeblich hinterlässt.

Doch was steckt tatsächlich hinter diesen Versprechen? Welche Präparate halten, was sie versprechen – und welche nicht? Und vor allem: Wie trennt man seriöse Wissenschaft von Marketing, Halbwahrheiten und Wunschdenken?

Als Arzt erlebe ich täglich, wie groß das Bedürfnis nach klarer, verlässlicher Information in diesem Bereich ist. Immer wieder stellen mir Patientinnen und Patienten die gleichen Fragen:

- „Sollte ich Vitamin D nehmen – und wenn ja, wie viel?“
- „Bringen Omega-3-Kapseln wirklich etwas für Herz und Gehirn?“
- „Was ist dran an Magnesium gegen Stress oder Collagen für die Haut?“

Diese Fragen sind berechtigt – und sie verdienen fundierte, verständliche Antworten. Doch die wissenschaftliche Lage ist oft alles andere als eindeutig. Neue Studien widersprechen älteren Erkenntnissen, die Qualität der Untersuchungen schwankt erheblich, und nicht selten werden Ergebnisse falsch interpretiert oder stark vereinfacht dargestellt.

Mit „*Nahrungsergänzungsmittel 2026*“ möchte ich Licht in dieses Dickicht bringen. Dieses Buch ist keine Werbebroschüre und keine Verteufelung der Supplemente, sondern eine **kritische, ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Bestandsaufnahme**. Ich habe die neuesten Studien ausgewertet – aus Medizin, Ernährungswissenschaft, Pharmakologie und Molekularbiologie – und sie so aufbereitet, dass sie auch für interessierte Laien verständlich sind.

Mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen,

- wo die Nährstofftherapie tatsächlich einen Nutzen hat,
- wo sie überschätzt werden,
- und wann sie sogar Risiken bergen.

Dabei lege ich besonderen Wert auf die Qualität der Evidenz. Nicht jede Studie ist gleich viel wert, und nicht jedes positive Ergebnis bedeutet automatisch, dass ein Präparat wirkt. Ich erkläre, wie wissenschaftliche Studien zu bewerten sind, welche Fallstricke es gibt – und warum „natürlich“ nicht immer gleichbedeutend mit „harmlos“ ist.

Dieses Buch versteht sich als **Update** – im wörtlichen Sinn. Es spiegelt den Stand der Wissenschaft **im Jahr 2026** wider, der sich von dem vor nur wenigen Jahren in vielerlei Hinsicht unterscheidet. Neue Analysemethoden,

große Metastudien und Langzeitbeobachtungen haben unser Wissen erweitert – aber auch manches vermeintliche „Wundermittel“ entzaubert.

Ich möchte Sie einladen, Nahrungsergänzungsmittel mit einem neugierigen, aber kritischen Blick zu betrachten. Denn Wissen schützt – vor Fehlinvestitionen, Enttäuschungen und unnötigen Risiken.

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie nicht nur erfahren, **was wirkt und was nicht**, sondern auch, **warum** das so ist. Sie werden verstehen, wie unser Körper Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe wirklich verarbeitet, welche Rolle Ernährung, Lebensstil und Genetik spielen – und wie Sie selbstbestimmt und evidenzbasiert Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können.

Weiterhin haben ich ein Therapiekonzept entwickelt, dass systematisch in die unübersichtliche Welt der Nährstofftherapie einführt. Kernelement ist ein Basismodul, mit dem Sie Grundlegendes wie Vitamine und Mineralien schnell und konsequent in den Griff kriegen. Daran schliessen sich weitere Module an, die sich an Ihren individuellen Risiken, Beschwerden oder Zielen orientieren. So hoffe ich, dass ich Ihnen eine klare Struktur, ein schrittweises Vorgehen und eine gut funktionierende Anleitung für Ihre eigene, individuelle Nährstofftherapie an die Hand geben kann.

In einer Welt, in der Informationen immer schneller zirkulieren, braucht es Orientierung. Dieses Buch soll dazu beitragen.

Herzlichst Ihr



Dr. Daniel Schmitz-Buchholz

PS.: Ich habe hunderte von Literaturquellen / Studien für dieses Buch verwendet. Sie finden ein Verzeichnis der Literatur mit Verlinkung der Quelle unter folgendem Link:



Ich habe bewusst auf ein Literaturverzeichnis im Buch verzichtet, da das unzählige Seiten umfasst hätte und den Preis des Buches unnötig verteuert hätte.

Starten Sie nun, indem Sie einfach vorne anfangen zu lesen. Besonders hinweisen möchte ich Sie noch auf die Sammlung von Tabellen am Ende des Buches, die wichtig sind, um essentielles mit einem Blick zu erfassen.

„Nach dem Vortrag“



Der Saal war bereits halb leer, die letzten Besucher standen in kleinen Gruppen zusammen, manche blätterten noch in den Handouts, andere tippten Nachrichten auf ihre Handys. Ich hatte gerade einen Vortrag über Longevity und Nahrungsergänzungsmittel beendet – über die Frage, was wirklich wirkt, was plausibel ist und wo die Evidenz endet.

Als ich die Präsentation zusammenklappte, trat eine Frau auf mich zu. Mittleren Alters, energischer Blick, die Stimme leicht bebend vor Empörung. „Was Sie da eben über Vitamin-C-Infusionen gesagt haben, stimmt einfach nicht!“, sagte sie ohne Begrüßung. „Es gibt russische Studien, die ganz klar zeigen, dass das wirkt. Nur bei uns wird das unterdrückt, weil die Pharmaindustrie kein Geld mit so etwas verdienen kann!“

Ich atmete kurz ein, versuchte, ruhig zu bleiben. Solche Situationen sind unangenehm – nicht, weil man keine Argumente hat, sondern weil sie selten auf der Ebene der Argumente entschieden werden.

„Ich kenne einige dieser Arbeiten“, antwortete ich. „Viele stammen aus den 1970er- und 1980er-Jahren. Die meisten sind methodisch schwach, ohne Kontrollgruppen oder mit sehr kleinen Fallzahlen. Und dort, wo man sie wiederholt hat – auch in westlichen Studien –, konnte man die Effekte nicht bestätigen.“

Sie verschränkte die Arme. „Natürlich nicht! Die wollen ja gar nicht, dass das funktioniert. Wenn das bekannt würde, könnten Sie die ganzen teuren Medikamente einstampfen.“

Ich nickte langsam. „Ich verstehe, dass es sich so anfühlen kann. Aber überlegen Sie: Wenn Vitamin C tatsächlich so wirksam wäre – ein einfacher, günstiger Stoff mit klaren Effekten auf Alterung oder Krebs –, dann wäre es für jedes forschende Unternehmen ein Geschenk. Niemand müsste es verstecken, im Gegenteil: Man würde ein Vermögen damit verdienen.“

Die Frau schüttelte den Kopf, überzeugt. „Geld regiert alles. Die Wahrheit darf keiner wissen.“

Ich sah sie an und spürte, dass wir einander nicht auf derselben Ebene begegneten. „Das Problem ist“, sagte ich ruhig, „dass Wissenschaft keine Verschwörung ist, sondern ein offener Prozess. Alle Daten, die wir haben, sind öffentlich. Jeder kann sie prüfen. Es gibt keine geheime Tür, hinter der andere Wahrheiten versteckt werden. Manchmal sind die Ergebnisse einfach enttäuschend, aber das ist keine Vertuschung – das ist Realität.“

Sie sagte nichts mehr, nahm ihre Tasche und ging. Ich stand einen Moment allein da, das Stimmengewirr im Hintergrund verklang langsam.

Reflexion

Solche Begegnungen bleiben einem im Gedächtnis – nicht, weil sie selten wären, sondern weil sie so typisch sind. Sie zeigen, wie tief das Misstrauen gegenüber Wissenschaft und Medizin inzwischen in Teilen der Gesellschaft verankert ist. Dabei ist es kein böses Misstrauen, sondern oft ein emotionales: ein Ausdruck von Enttäuschung, Ohnmacht, dem Wunsch nach Kontrolle in einer komplexen Welt.

Wissenschaft liefert keine einfachen Wahrheiten. Sie ist langsam, selbstkritisch, manchmal widersprüchlich. Das macht sie angreifbar – vor allem in einer Zeit, in der schnelle Antworten und klare Schuldige attraktiver wirken als differenzierte Zusammenhänge.

Der Gedanke, dass die „Pharmaindustrie“ eine einfache, natürliche Lösung unterdrückt, ist deshalb so verführerisch, weil er Ordnung schafft: ein klarer Gegner, eine klare Wahrheit, eine einfache Erklärung. Doch wer sich mit Forschung wirklich beschäftigt, erkennt schnell, dass die Realität anders aussieht. Studien werden veröffentlicht, kritisch geprüft, korrigiert oder widerlegt – öffentlich, nachvollziehbar, für jeden einsehbar. Fehler gehören natürlich dazu. Vertuschung nicht.

Vitamin C ist ein gutes Beispiel: lebenswichtig, nützlich, aber kein Wundermittel. Dass daraus ein Symbol für angeblich unterdrückte Wahrheiten wurde, sagt mehr über unsere Sehnsucht nach Einfachheit aus als über die Wissenschaft selbst.

Ich lade Sie mit diesem Buch dazu ein, einen genaueren Blick auf die Wissenschaft über Vitamine, Mineralien und andere Nahrungsergänzungsmittel zu werfen.

Ich vertraue der Wissenschaft, weil sie kein starres System von Wahrheiten ist, sondern ein offener, selbstkorrigierender Prozess. Sie beruht nicht auf Meinungen, sondern auf überprüfbaren Daten, die von vielen unabhängigen Gruppen hinterfragt, wiederholt und gegebenenfalls widerlegt werden. Gerade diese Möglichkeit zur Korrektur macht sie verlässlich. Als Arzt sehe ich täglich, wie wissenschaftliche Erkenntnisse Leben verbessern und verlängern – von Impfungen über Medikamente bis hin zu präventiven Maßnahmen. Wissenschaft ist nicht unfehlbar, aber sie ist das beste Werkzeug, das wir haben, um Wahrheit systematisch von Wunschdenken zu trennen.

Und um auf Vitamin C zurückzukommen: Wir werden sehen, dass es tatsächlich positive Daten für eine Wirkung von Vitamin C gibt – es ist eben nur keine Wunderwaffe, die Krebs, Diabetes und Alzheimer gleichzeitig heilt.

Außerdem gibt es unzählige positive Daten über andere Vitamine, Mineralien und sonstige Nährstoffe, die wir nutzen können, um sie für eine wirkungsvolle Therapie einzusetzen.

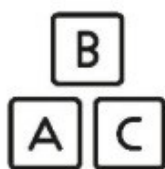
Wenn Sie bereit sein, unvoreingenommen an die Welt der Studien heranzutreten, sich vorurteilsfrei die Erkenntnisse aus Untersuchungen an Hunderttausenden von Probanden anzusehen und dies in Ihre Überzeugungen und Meinungen mit einfließen zu lassen, dann werden Sie viel Spass an diesem Buch haben.

Sie werden sehen, dass es etliche Nährstoffe gibt, die wir zur Förderung der Gesundheit, Behandlung von Krankheiten und für ein langes Leben einsetzen können und vielleicht sogar damit das eine oder andere Medikament überflüssig machen können.

Außerdem werden Sie sehen, auf welche Laborwerte es ankommt, was Sie wissen müssen, um sich selbst zu optimieren und das Beste für sich und Ihren Körper herauszuholen.

Natürlich werden Sie auch Enttäuschen erleben, wenn Sie einen Nährstoff zu sich nehmen und rein gar nichts passiert oder sogar Nebenwirkungen auftreten. Aber umgekehrt werden Sie erleben, dass Nährstoffe im individuellen Einsatz wirkungsvolle und gut verträgliche Werkzeuge sein können. Das kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung bestätigen!

Teil 1: Grundlagen



Warum Nahrungsergänzung nur mit Blick auf die eigenen Werte sinnvoll ist

Nahrungsergänzungsmittel sind heute allgegenwärtig. Für fast jedes Symptom, jede Lebensphase und jede Sorge gibt es passende Präparate – oft mit dem Versprechen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit oder Wohlbefinden zu verbessern. Doch genau hier beginnt ein häufiges Missverständnis: **Mehr ist nicht automatisch besser**. Und vor allem: **Nicht jede Ergänzung ist für jeden sinnvoll**.

Um das zu verstehen, hilft ein ganz alltägliches Beispiel.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto auf der Autobahn. Plötzlich sehen Sie ein Verkehrsschild: **Tempolimit 80 km/h**. Dieses Schild gibt den **Soll-Wert** vor. Was tun Sie jetzt? Sie treten nicht reflexartig auf die Bremse oder das Gaspedal. Stattdessen werfen Sie einen Blick auf den **Tacho** – also auf Ihren persönlichen **Ist-Wert (So schnell fahren Sie gerade)**. Erst dann entscheiden Sie, ob Sie langsamer fahren müssen, schneller werden dürfen oder genau richtig unterwegs sind.

Niemand käme auf die Idee, das Tempo ohne Blick auf den Tacho zu korrigieren. Denn ohne zu wissen, wie schnell man gerade ist, kann man unmöglich entscheiden, ob Bremsen, Gas geben oder so weiterfahren die richtige Entscheidung ist.

Ganz genauso verhält es sich mit den meisten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Körper. Auch hier gibt es **Soll-Werte** – Bereiche, in denen der Körper optimal versorgt ist. Und es gibt **Ist-Werte**, die wir über Blut- oder andere Laboruntersuchungen messen können. Erst der Vergleich aus beidem zeigt, ob überhaupt ein Handlungsbedarf besteht.

- Liegt ein Wert zu niedrig? Dann kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein.
- Liegt er im optimalen Bereich? Dann bringt zusätzliche Zufuhr meist keinen Vorteil.
- Liegt er sogar zu hoch? Dann kann weitere Einnahme im ungünstigsten Fall schaden.

Ohne diese Informationen gleicht Nahrungsergänzung einem Autofahren mit abgeklebtem Tacho: Man weiß nicht, wo man steht – und handelt im Zweifel am Ziel vorbei.

Gerade bei Vitaminen und Mineralstoffen ist das wichtig, weil der Körper sehr unterschiedlich auf Zufuhr reagiert. Aufnahme, Speicherung, Verbrauch und Ausscheidung unterscheiden sich von Mensch zu Mensch erheblich. Lebensstil, Ernährung, Stress, Medikamente, Schwangerschaft, Stillzeit oder Vorerkrankungen spielen dabei eine große Rolle.

Deshalb ist eine pauschale Empfehlung nach dem Motto „Das nehmen jetzt alle“ oder „Das schadet ja nicht“ selten sinnvoll. Viele Nährstoffe haben **einen optimalen Bereich**, aber eben auch **eine Grenze nach oben**. Nahrungsergänzung ist kein Selbstzweck – sie ist ein Werkzeug.

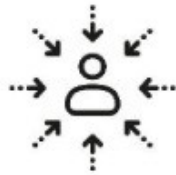
Dieses Buch verfolgt daher einen klaren Grundgedanken: **Nahrungsergänzung und Nährstofftherapie sollte immer zielgerichtet, informiert und individuell erfolgen**.

Laborwerte sind dabei kein Zeichen von Krankheit oder Kontrolle, sondern schlicht das, was der Tacho beim Autofahren ist: eine Orientierungshilfe. Sie ermöglichen es, Dosierungen sinnvoll anzupassen, unnötige Präparate wegzulassen und Risiken zu vermeiden.

Wer seine Werte kennt, kann bewusst entscheiden. Wer sie nicht kennt, ergänzt im Blindflug.

Und genau dabei soll dieses Buch helfen: Zusammenhänge verständlich zu machen, Empfehlungen einzuordnen und zu zeigen, **wann Nahrungsergänzung sinnvoll ist – und wann nicht.**

Individuell statt Gieskanne



Nicht jeder Nährstoff braucht die gleiche Herangehensweise – und genau das ist ein Punkt, der in der öffentlichen Diskussion oft untergeht. Es gibt Werte, bei denen es sehr sinnvoll, manchmal sogar entscheidend ist, den eigenen Status zu kennen, bevor man zu Nahrungsergänzungsmitteln greift. Dazu gehören vor allem klassische körpereigene Speicherstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen oder auch Vitamin D. Hier ist die individuelle Spannbreite groß: Manche Menschen liegen im optimalen Bereich, andere haben einen deutlichen Mangel, ohne es zu merken. Eine Supplementierung „ins Blaue hinein“ kann hier entweder wirkungslos sein – oder im ungünstigen Fall sogar Probleme verursachen. Gerade bei Eisen oder Selen ist die Grenze zwischen zu wenig und zu viel relativ schmal.

Daneben gibt es aber auch Substanzen, bei denen eine individuelle Messung kaum sinnvoll oder praktikabel ist. Das betrifft vor allem körperfremde oder nicht essenzielle Stoffe wie Curcumin, Berberin oder bestimmte Pflanzenextrakte. Für diese gibt es keinen etablierten Sollwert im Blut, und ihre Wirkung wird nicht über einen klassischen Mangel, sondern über pharmakologische Effekte erklärt. In solchen Fällen kann man sich eher an allgemeinen Empfehlungen aus Studien orientieren, ohne vorher Laborwerte bestimmen zu müssen.

Wer seine eigenen Werte kennen möchte, hat dafür mehrere Möglichkeiten. Der klassische Weg führt über die Hausärztin oder den Hausarzt. Viele relevante Parameter lassen sich im Rahmen einer Blutabnahme bestimmen, teils über die Krankenkasse, teils als individuelle Gesundheitsleistung. Daneben gibt es inzwischen zahlreiche Anbieter im Internet, die Selbsttests per Fingerstich oder Speichel anbieten. Diese können bequem sein, sind aber oft vergleichsweise teuer und in ihrer Aussagekraft nicht immer gleichwertig mit einer klassischen Laboranalyse.

Eine häufig unterschätzte, sehr pragmatische Option ist der direkte Besuch in einer ambulanten Laborpraxis – die ich im übrigen am praktischsten finde. Solche Labore gibt es in vielen Städten. Je nach Untersuchung ist eine Überweisung erforderlich, oft kann man die Werte aber auch privat bestimmen lassen, muss dann aber oft die Rechnung selber zahlen, wenn man nicht privat krankenversichert ist. Gerade Mineralstoffe und Spurenelemente sind dabei häufig überraschend günstig, während Vitaminbestimmungen etwas teurer sind. In der Praxis lässt sich jedoch ein sinnvoller Basisstatus – also die wichtigsten Mineralien und Vitamine – oft für etwa 150 bis 200 Euro erfassen. Das ist überschaubar, wenn man bedenkt, wie viel Geld viele Menschen über Jahre für Nahrungsergänzungsmittel ausgeben, ohne zu wissen, ob sie diese überhaupt brauchen.

Unterm Strich gilt: Messen ist kein Selbstzweck, aber ein hilfreiches Werkzeug. Dort, wo es klare Sollbereiche gibt und Über- oder Unterversorgung relevant ist, schafft ein Laborwert Orientierung und Sicherheit. Dort, wo es diese Sollwerte nicht gibt, kann man sich an der Studienlage und an allgemeinen Empfehlungen orientieren. Beides zusammen ermöglicht einen nüchternen, informierten und vernünftigen Umgang mit Nahrungsergänzung – jenseits von blindem Vertrauen oder pauschaler Ablehnung.

Der Mangel = Normal?



Mangel ist häufiger, als viele denken

In der öffentlichen Wahrnehmung leben wir in einer Zeit des Überflusses. Supermärkte sind voll, Lebensmittel jederzeit verfügbar, Nahrungsergänzungsmittel in jeder Drogerie. Der Gedanke, dass Mangelzustände weit verbreitet sein könnten, wirkt auf den ersten Blick paradox.

Und doch zeigt die Realität ein anderes Bild.

In der medizinischen Praxis finden sich **Mängel an Vitaminen und Mineralstoffen deutlich häufiger**, als viele erwarten würden – auch bei Menschen, die sich ausgewogen ernähren, normalgewichtig sind und keinen offensichtlichen Risikofaktor haben.

Warum ist das so? Zum einen hat sich unsere Ernährung verändert: Lebensmittel enthalten heute oft weniger Mikronährstoffe als früher, etwa durch ausgelaugte Böden, lange Transportwege und industrielle Verarbeitung. Ausserdem ändern sich die Essgewohnheiten: Fleisch und tierische Produkte werden immer weniger konsumiert – die dadurch fehlenden Nährstoffe werden oft nicht adäquat ersetzt. Wussten Sie, dass Milch eigentlich fast 50 % unserer Zink-Zufuhr ausmacht? Und dass sich gleichzeitig der Pro-Kopf-Milchkonsum in den letzten 50 Jahren fast halbiert hat? Zusätzlich dazu haben sich unsere Lebensumstände verändert: Stress, Schlafmangel, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder chronische Entzündungen erhöhen den Bedarf – oft unbemerkt.

Hinzu kommt ein strukturelles Problem: Viele Referenzbereiche in Laboren sind so definiert, dass sie **klinisch schwere Mängel erkennen**, nicht aber funktionelle Unterversorgungen. Ein Wert kann „noch im Normbereich“ liegen und dennoch zu niedrig sein, um den individuellen Bedarf optimal zu decken.

Aus eigenen Untersuchungen sehe ich immer wieder: Bei einzelnen Vitaminen oder Mineralstoffen weisen **bis zu 40–50 % der untersuchten Personen einen Mangel oder zumindest einen grenzwertigen Bereich** auf. Das betrifft keineswegs nur spezielle Risikogruppen, sondern zieht sich durch alle Altersklassen.

Und ist das bekannt? Nein! Und selbst nationale Autoritäten erkennen Mangelsituationen immernoch nicht an. So schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Bundesgesundheitsministerium, dass ein Zink-Mangel (bei ausgewogener Ernährung) in Deutschland selten sei. Gleichzeitig zeigen Daten aus 2021, dass 30 % der damals untersuchten über 200 Kinder aus Deutschland einen Zink-Mangel hatten (Vreugdenhil, 2021) – das sind ähnliche Zahlen wie wir sie aus Entwicklungsländern kennen. Und tatsächlich scheint die Ernährung dabei gar nicht so entscheidend zu sein: Kinder mit Zink-Mangel hatten eben keine schlechtere Ernährung als Kinder ohne Zink-Mangel.

Wichtig ist dabei: Ein Mangel bedeutet nicht zwangsläufig Krankheit. Aber er kann erklären, warum sich bestimmte Beschwerden entwickeln oder hartnäckig halten:

- Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Infektanfälligkeit
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Muskelbeschwerden

Gerade in sensiblen Lebensphasen – etwa in Schwangerschaft und Stillzeit – ist der Bedarf erhöht, während gleichzeitig die körpereigenen Reserven schneller aufgebraucht werden. Mängel entstehen dann oft schleichend und bleiben lange unentdeckt.

Dieses Kapitel soll deshalb kein Alarmzeichen sein, sondern eine Einladung: **Hinsehen statt vermuten. Messen statt raten.**

Nahrungsergänzung kann sehr sinnvoll sein – aber sie entfaltet ihren Nutzen vor allem dann, wenn sie gezielt eingesetzt wird. Und dafür braucht es Wissen über den eigenen Körper.

Genau dabei soll dieses Buch helfen.

Die Wissenschaft



Woher kommt die wissenschaftliche Evidenz? Also die wissenschaftliche Grundlage, ob eine medizinische Maßnahme sinnvoll ist oder nicht?

Wenn es um Gesundheit geht, gibt es kaum einen Tag, an dem nicht neue Studien Schlagzeilen machen.

- „Kaffee verlängert das Leben.“
- „Magnesium senkt das Risiko für Depressionen.“
- „Intervallfasten schützt die Zellen vor Alterung.“

Solche Überschriften klingen faszinierend – und manchmal fast zu schön, um wahr zu sein. Und tatsächlich: Oft sind sie es auch. Denn hinter diesen Meldungen steckt ein hochkomplexer Prozess wissenschaftlicher Forschung, der selten in ein paar Zeilen Zeitung passt.

Dieses Kapitel soll Ihnen zeigen, wie wissenschaftliche Erkenntnisse überhaupt entstehen, welche Studienarten es gibt, warum nicht jede Studie gleich viel Gewicht hat – und weshalb die zuverlässigsten Informationen meist aus Meta-Analysen und systematischen Übersichtsarbeiten stammen – und ich mich deshalb auch (fast) nur auf solche Meta-Analysen verlasse.

So können Sie die Informationen in diesem Buch – und auch zukünftige Schlagzeilen – besser einordnen.

1. Wissenschaft ist kein Dogma, sondern ein Prozess

Nährstofftherapie 2026 ist kein Buch, das Ihnen einfach eine lange Liste an Supplements empfiehlt. Es ist ein Systembuch – für Menschen, die endlich verstehen wollen, was ihr Körper wirklich braucht, wie man das messbar herausfindet und wie man Nährstoffe sicher und sinnvoll einsetzt.

Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt durch ein strukturiertes Therapie-Konzept: Basistherapie → gezielte Symptomtherapie → Laborkontrollen → Anpassung.

So bauen Sie innerhalb von Wochen eine stabile Basis aus Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen auf – und wählen anschließend nur noch die Zusatzstoffe wie z.B. Curcumin, Berberin, Cholin, Q10 oder Probiotika, die zu Ihren persönlichen Zielen passen: Blutzucker, Gefäße, Knochen, Schlaf, Gehirn, Entzündung, Sport, Haut und mehr.

Sie bekommen:

- einen verständlichen Laborwert-Kompass (was messen? was bedeutet es? wie behandeln?)
- Therapie-Anleitungen für häufige Beschwerden (Bluthochdruck, Depression, Abnehmen, Schlafstörungen, Osteoporose, Diabetes, Entzündung usw) und auffällige Labor-Werte
- neuste wissenschaftliche Erkenntnisse aus hunderten von Studien zu über 50 Nährstoffen
- klare Regeln für sichere Dosierungen (inkl. Höchstmengen/UL-Grenzen)
- Checklisten und Tabellen zu Qualität, Wechselwirkungen, verbotenen Zusätzen und „Stoppschildern“
- einen Dokumentationsbogen, damit Sie Fortschritte wirklich sehen – statt nur zu hoffen

Geschrieben von einem Arzt, der komplementäre Nährstofftherapie mit schulmedizinischer Evidenz verbindet: kritisch, verständlich, alltagstauglich.

