

# InStyle

SEPTEMBER 2016 € 4,00

Sofort  
perfekt  
gestylt!

**15 TRICKS, WIE  
ES MORGENS  
SCHNELLER GEHT**

**WENIG  
AUFWAND,  
VIEL  
EFFEKT**

**9 GENIALE  
FRISUREN**

Alle neuen  
**TRENDS!**

**30 OUTFIT-IDEEN  
ZUM NACHSTYLEN**

XL-Karo, Glitzer-Boots,  
Glockenröcke, Khaki Outfits,  
Mustermix, Samt & Lack

**JULIA  
IST  
ZURÜCK!**

Warum ihr neuer  
Film so  
besonders ist

**Fair  
Fashion**

Stil mit  
Gewissen:  
die coolsten  
Labels

**AUSSTRAHLUNG  
ZUM ANZIEHEN**

**LOOKS, DIE  
BEEINDRUCKEN**



# Pillepalle?



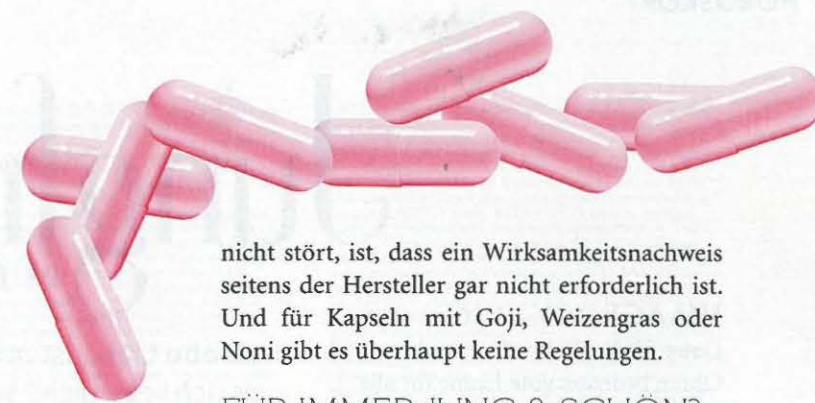
Nicht nur Superfoods, auch **Nahrungsergänzungsmittel** sind jetzt in aller Munde. Aber kann man sich wirklich gesünder und schöner schlucken?

FOTO: SARRA FLEUR ABOU-EL-HAI / THELICENSINGPROJECT.COM; STILLS: SHUTTERSTOCK

**K**ennen Sie noch den alten Spruch „Dagegen ist kein Kraut gewachsen“? Ins Jahr 2016 übersetzt müsste er lauten: „Dagegen gibt es ganz sicher eine Pille.“ Schläppheit, fahle Haut, zwei Pfund zu viel auf den Hüften: Die Industrie macht uns glauben, dass man nur ein paar Pillen schlucken muss, um alle Sorgen los zu sein. Und das mit großem Erfolg: Jeder vierte Bundesbürger konsumiert inzwischen Kapseln oder Pulver, die Gesundheit, Wohlbefinden, ja ewige Jugend versprechen. 110 Tonnen Ascorbinsäure und andere Vitamine werden jährlich weltweit künstlich produziert, 2014 wurden 136 Millionen Packungen mit Mineralstoff-, Vitamin-, Zink- oder Eisenpräparaten verkauft. Und zwar überwiegend an Frauen.

## DIE SUPPLEMENT-FRAGE

Nahrungsergänzungen sind gesetzlich definiert als „Nährstoffe in konzentrierter Form, die nur dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen“, so die Verbraucherzentrale. Das Problem: Die meisten Konsumenten wissen überhaupt nicht, welche Vitamine oder Mineralstoffe ihnen fehlen. Der Zustand im Blut wird selten geprüft, ein Test von den Krankenkassen nicht übernommen. Nur die Erhebung des Vitamin-D-Status ist Usus. Vitamin D, wichtig u. a. für gesunde Knochen, wird vom Körper unter Einwirkung von Sonnenlicht produziert – in der Nahrung kommt es hauptsächlich in Fettsäuren vor – und muss bei einem Mangel per Ergänzungsmittel zugeführt werden. Auch bei jemandem, der viel Sport treibt, können „Mittel gezielt verabreicht werden“, so der Münchner Internist Dr. Tobias Sokolowski. Calcium sei da beispielsweise gut. „Auch eine junge Frau, die wegen starker Regelblutung an einem Eisenmangel leidet, wird supplementiert“, sagt der Arzt. Für alle anderen gilt: Supplements sind normalerweise überflüssig. So vermeldet es das Bundesinstitut für Risikobewertung. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung attestiert: Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist bei uns in der Regel über die Ernährung realisierbar. Was die Konsumenten der Nahrungsergänzungsmittel aber scheinbar überhaupt



## 4 FÜR ALLE FÄLLE

**BIOTIN**  
Wirkt gut bei Hautproblemen bis hin zu Haarausfall

**CERAMIDE**  
Kommen in der Epidermis vor und befeuchten die Haut

**VITAMIN D**  
Wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Zu wenig kann zu Depressionen führen

**EISEN**  
Fehlt weltweit den meisten Menschen. Die Symptome eines Mangels: Erschöpfung und Kopfschmerzen



nicht stört, ist, dass ein Wirksamkeitsnachweis seitens der Hersteller gar nicht erforderlich ist. Und für Kapseln mit Goji, Weizengras oder Noni gibt es überhaupt keine Regelungen.

## FÜR IMMER JUNG & SCHÖN?

Der Supplement-Klassiker etwa, Merz Spezial Dragees: Die Kapseln für einen makellosen Teint, sind seit 52 Jahren auf dem Markt. In der Zwischenzeit gab es einige Marken, die ebenfalls auf Schönmacher in Pillenform setzen, doch alle kamen und gingen wieder. Anscheinend war die Wirkung nicht so eindeutig, dass die Käufer wiederholt zugegriffen hätten. Andere Mittel haben einen besseren Ruf: Kapseln zum Beispiel, denen Ceramide beigelegt sind. Die Münchner Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie sagt: „Ceramide sind die Klassiker unter den Lipiden, sie verbessern die Barrierefunktion der Haut und sorgen für optimale Durchfeuchtung. Allerdings“, so Dr. Ogilvie, „sind sie wirkungsvoller, wenn sie in einem Serum stecken und äußerlich angewandt werden.“ Auch Produkte mit Omega-3-Fettsäuren (für Spannkraft), das Anti-Aging-Coenzym Q10 und auch Biotin bringen durchaus etwas. „Biotin regt die Durchblutung der Kopfhaut an, stärkt die Haarwurzeln und verhindert stressbedingten Haarausfall“, so der Münchner Hautarzt Dr. Timm Golüke.

## ZU VIEL IST ZU VIEL

Allerdings: „Die Haut ist das letzte Organ, das von Nährstoffen, die wir zu uns nehmen, profitiert“, sagt Dr. Golüke. „Manche Nahrungsergänzung löst sogar krasse Reaktionen aus.“ Er warnt etwa vor einer Überdosierung von Vitamin B12, das bei Stress empfohlen wird: „Pickel bis hin zu Akne sind die Folgen.“ Ein Übermaß an Vitaminen A und E (lange als Anti-Aging-Wunder gepriesen) kann zu Übelkeit führen, zu viel Magnesium zu Durchfall. Bei Vitamin C und D ist eine Überdosierung zwar nicht gefährlich, Fakt aber ist: Die meisten Präparate braucht man nicht. Wer dennoch auf die Pillen schwört, sollte Produkte aus Apotheken und Drogeriemärkten nehmen. „Es gibt, wie bei Medikamenten, illegal hergestellte Mittel, denen alles bis hin zu Blei beigelegt wird“, so Sokolowski. Also: Finger weg von Wunderpillen aus dem Internet! CB