

# Vitalstoffe

Ratgeber für Betroffene



## Was bedeutet Vitalstoff-Versorgung?

Eine umfangreiche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Angesichts unserer modernen Ernährungsgewohnheiten, zu denen Convenience Food aus dem Supermarkt genauso gehört wie Fast Food aus Kantinen und Imbissen, fällt es nicht leicht, eine hinreichende Versorgung mit allen Vitalstoffen täglich sicherzustellen. Das gilt umso mehr, wenn belastende Lebenssituationen wie Stress und Hektik, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien, Reizdarmsyndrom und andere chronische Erkrankungen im Spiel sind.

Viele Menschen haben daher das Bedürfnis, ihre tägliche Nährstoffaufnahme mit Präparaten zu ergänzen. Aus medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht ist dagegen auch nichts einzuwenden. Zwei von drei Erwachsenen vertrauen heutzutage auf die Vorteile, die eine gezielte Nahrungsergänzung mit sich bringt. Bei der Auswahl der richtigen Vitalstoffergänzung sollten aber einige Punkte berücksichtigt werden.

## Empfehlungen zur Vitalstoff-Versorgung

Bei der Wahl der richtigen Nahrungsergänzung sollte auf eine optimale Dosierung aller Einzelbestandteile und ein breites Vitalstoffspektrum geachtet werden. Präparate mit nicht zwingend erforderlichen Zusatzstoffen (z.B. Schellack, Gelatine, Talkum, Farb- und Konservierungsstoffe etc.) sollten gemieden werden. Empfehlenswert sind Kapseln aus veganer Cellulose („Hydroxypropylmethylcellulose“) mit dem Füllstoff „mikrokristalline Cellulose“, da diese Substanzen nicht verstoffwechselt werden und daher keine Beschwerden verursachen können.

Die Nahrungsergänzung sollte nicht öfter als 1 x täglich eingenommen werden müssen und beim Preis-Leistungs-Verhältnis (Packungsinhalt beachten) gut abschneiden. Auch die Qualität der verwendeten Rohstoffe spielt bei Nahrungsergänzungsmitteln eine Rolle. Apothekenprodukte besitzen in der Regel hochwertige Rohstoffsubstanzen und sind günstigen Discountartikeln mit minderwertigen Inhaltsstoffen qualitativ überlegen.

### Kriterien für ein gutes Präparat zur Vitalstoffergänzung

- Optimale Dosierung der Einzelbestandteile
- Breites Vitalstoffspektrum
- Keine Zusatzstoffe außer Cellulose
- Nicht öfter als 1x täglich
- Packungsinhalt berücksichtigen (Preis-Leistungs-Verhältnis)
- Apothekenprodukte bevorzugen

## Empfehlung



### Multidigest 60 Kapseln

- 22 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einem
- Gelatinefreie Kapselhülle
- Optimal dosiert/Nur 1x täglich
- Reicht 2 Monate
- PZN 5876642
- Info und Bestellmöglichkeit:  
[www.multidigest.de](http://www.multidigest.de)

