

# Gemeinsam stark

Magnesium, Calcium, Eisen und am besten alles auf einmal – wo manchen Kunden die Einnahme jeder weiteren Tablette lästig ist, greifen andere mit beiden Händen zu. Nicht jede Kombination ist dabei **sinnvoll**.

**W**enn sich zwei Dinge durch ihr Zusammen tun gegenseitig fördern, spricht man von Synergismus. Und den gibt es natürlich auch im Bereich der Nährstoffversorgung. Wer auf zusätzliche Helferlein verzichtet, nimmt alle wichtigen Mineralstoffe allein mit den Mahlzeiten auf – als Vielstoffgemisch. Warum also nicht auch Nähr-

stoffpräparate miteinander kombinieren?

**Kombination möglich, aber nicht immer sinnvoll** Ein qualitativ hochwertiges Multivitaminpräparat muss nicht schlechter sein als die jeweilige Einzeleinnahme. Meist entspricht die enthaltene Menge nur einem Teil der empfohlenen Tagesdosis, sodass Stoff A selten die Aufnahme von Stoff B be-

einträchtigt. Liegt Stoff A jedoch zu einem viel höheren Anteil vor, trifft dies nicht mehr unbedingt zu. Ein Beispiel hierfür wäre die gemeinsame Aufnahme von Magnesium und Calcium: Nur in geringen Dosen behindern sie sich nicht in ihrer Resorption. Zudem hilft viel nicht immer viel. Wenn nur eine Versorgung mit Vitamin D erforderlich ist, wozu dann mehr einnehmen? Zudem kann die Anwendung mehrerer Kombi-Präparate schnell zum Überschreiten der Höchstdosis der einzelnen Stoffe führen – mit zum Teil schweren gesundheitlichen Folgen. So kann eine erhöhte Calcium-Einnahme nicht nur zu Eisen-, Zink- und Magnesiummangel führen, es kann sogar zu einer Hypercalämie kommen, die Appetitlosigkeit, Bewusstseinsstörungen oder Koma zur Folge haben kann. Dies kann bereits mit 2000 Milligramm Calcium pro Tag erreicht werden – bei einer calciumreichen Ernährung und gleichzeitigen Anwendung eines Supplements ist der Grenzwert schnell überschritten. Bei der Auswahl eines geeigneten Präparates sollte daher vorher mit dem Kunden besprochen werden, aus welchem Anlass es eingenommen wird. Liegt ein

diagnostizierter Mangel vor, ist die höher dosierte Einnahme eines Einzelpräparates sinnvoll. Wünscht sich der Kunde eine umfassende Versorgung, weil er beispielsweise durch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zu einer einseitigen Ernährung gezwungen ist, kann ein Multi-Präparat die bessere Empfehlung sein.

**Die Kombi bringt's** Es gibt aber auch Stoffe, bei denen die Aufnahme verbessert ist, wenn sie gemeinsam eingenommen werden. Die Aufnahme von Eisen ist beispielsweise um das Zwei- bis Dreifache erhöht, wenn es zusammen mit Vitamin C geschluckt wird. Das Reduktionsmittel wandelt dreiwertiges in zweiwertiges Eisen um, wodurch es besser in den Dünndarmzellen resorbiert werden kann. Vitamin C wiederum, das wegen seiner antioxidativen Eigenschaften als Zellschutz geschätzt wird, wird sowohl besser resorbiert als auch wirksam, wenn es gemeinsam mit Bioflavonoiden, also sekundären Pflanzeninhaltsstoffen eingenommen wird.

Bei Calcium zur Osteoporoseprophylaxe kann die Kombi mit Vitamin D empfohlen werden. Denn das fettlösliche Vitamin fördert sowohl die Resorption im Darm, als auch den Einbau des Calciums in die Knochen. Beratung ist letztlich alles: Wie sehen die Ernährungsgewohnheiten aus, welche Präparate werden bereits eingenommen, warum wünscht sich der Kunde die Supplementation? So finden Sie für jeden Kunden das passende Produkt und verhindern Fehl- oder Überdosierungen. ■

*Farina Haase  
Apothekerin, Ernährungs-  
beraterin/Redaktion*



© Astrid860 / iStock / Getty Images