

Brauche ich wirklich Nahrungsergänzungsmittel?

Checkliste für bewusste Entscheidungen

Diese Fragen helfen dir, zu reflektieren, ob ein Supplement in deiner Situation wirklich nötig – oder vielleicht sogar kontraproduktiv – ist:

1. Wie sieht meine Ernährung wirklich aus?

Ich esse täglich nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel
Ich integriere regelmäßig tierische Produkte wie Eigelb, Innereien,
Brühe
Ich esse fermentierte Lebensmittel (z. B. Kefir, Sauerkraut)
Ich verwende keine industriellen Pflanzenöle oder Zusatzstoffe

2. Wie ist meine Verdauung und Aufnahmefähigkeit?

Ich habe keine regelmäßigen Blähungen, Aufstoßen oder
Völlegefühl

Ich habe täglich regelmäßigen, geformten Stuhlgang
Ich vertrage Eiweiß- und Fettquellen gut

Ich habe eine gesunde Magensäureproduktion (z. B. keine
chronischen Säureblocker)

→ ! Wenn die Verdauung nicht funktioniert, können auch gute
Nährstoffe nicht aufgenommen werden.

3. Höre ich auf mein Körpergefühl?

Ich spüre echte Gelüste (nicht nur Appetit) und kann sie deuten
Ich habe gelernt, Hunger, Durst, Erschöpfung und Stress zu
unterscheiden

Ich bemerke, wenn mir ein Lebensmittel regelmäßig nicht bekommt
Ich esse nicht aus Gewohnheit, sondern in Verbindung mit meinem
Körper

→ ! Oft sagt uns der Körper, was er braucht – oder eben nicht
mehr verträgt.



Brauche ich wirklich Nahrungsergänzungsmittel?

Checkliste für bewusste Entscheidungen

Diese Fragen helfen dir, zu reflektieren, ob ein Supplement in deiner Situation wirklich nötig – oder vielleicht sogar kontraproduktiv – ist:

4. Habe ich fundierte Informationen zur Hand?

Ich weiß, ob mein Laborwert aus Serum oder Vollblut stammt

Ich kenne den Unterschied zwischen Transportwert und Zellversorgung

Ich beziehe Symptome, Lebensphase und Ernährung in die Interpretation mit ein

Ich habe mich über Wechselwirkungen von Nährstoffen informiert

→ ! Ein einzelner Blutwert ist keine sichere

Entscheidungsgrundlage. Lass dich hierzu am besten beraten!

5. Prüfe vor jeder Einnahme:

Warum möchte ich das Supplement nehmen – was ist mein Ziel?

Gibt es einen natürlichen Lebensmittelweg, der das Gleiche bewirken könnte?

Ist es ein Qualitätsprodukt ohne künstliche Zusätze?

Habe ich mich über mögliche Nebenwirkungen oder Interaktionen informiert?

Plane ich die Einnahme zeitlich begrenzt – nicht dauerhaft?

Mein Fazit:

„Wenn ich bewusst esse, meinen Körper verstehe und meine Lebensweise ganzheitlich betrachte, brauche ich vielleicht keine Kapsel – sondern Vertrauen.“

Noch mehr Impulse?

Den ausführlichen Blogartikel zum Thema findest du auf meiner Steady-Seite *gesundglücklich* in der Rubrik „Wissen & Impulse“.

