

Pressemitteilung Mikronährstoffe – mehr als Lifestyle: Warum Fachberatung so wichtig ist

Frankfurt, 11. August 2025 – Mikronährstoffe sind mehr als ein Lifestyle-Trend – sie sind ein essenzieller Bestandteil unserer Gesundheit. Doch was viele unterschätzen: Ohne ärztliche oder fachliche Begleitung kann die Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen & Co. wirkungslos oder sogar kontraproduktiv sein. Nur eine gezielte, individuell abgestimmte Versorgung entfaltet echten Nutzen.

Die Regale in Drogerien und Online-Shops sind voll: Multivitamine, Magnesium, Zink, Omega-3, Vitamin D. Immer mehr Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln – in der Hoffnung, etwas Gutes für sich zu tun. Doch nicht jeder braucht das Gleiche, und mehr ist nicht automatisch besser. „Der Griff zum Vitaminpräparat ist schnell gemacht – aber ohne zu wissen, ob ein Bedarf besteht, ist das oft wenig sinnvoll“, warnt Dr. med. Elke Mantwill, Fachärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin. „Eine gute Versorgung beginnt mit Information, nicht mit einem Impulskauf.“

Individuelle Bedürfnisse statt Pauschalempfehlungen

Alter, Lebensstil, Ernährung, Stress, Schlaf oder Umweltfaktoren: All das beeinflusst den Mikronährstoffbedarf. Während manche Menschen ausreichend über die Ernährung versorgt sind, haben andere – etwa bei einseitiger Kost, Diäten, intensiver sportlicher Belastung oder anhaltender Müdigkeit – einen erhöhten Bedarf. „Eine Blutanalyse oder ein gezieltes Beratungsgespräch können helfen, Versorgungslücken aufzudecken – oder Entwarnung zu geben“, so Dr. med. Elke Mantwill. „So vermeiden wir unnötige Einnahme, sparen Geld – und schützen unsere Gesundheit.“

Denn: Auch Vitamine und Mineralstoffe können bei falscher Anwendung schaden. Beispielsweise kann zu viel Eisen die Organe belasten, überdosiertes Vitamin A ist besonders in der Schwangerschaft riskant, und fettlösliche Vitamine (wie D und E) werden im Körper gespeichert – eine Überdosierung bleibt also nicht ohne Folgen.

Fachberatung bringt Klarheit

Anders als beim kurzfristigen Einsatz gegen eine Erkältung geht es bei Mikronährstoffen in der täglichen Anwendung um gezielte Unterstützung – angepasst an den jeweiligen Menschen. „Wir sollten lernen, Mikronährstoffe so individuell zu betrachten wie unsere Ernährung oder Bewegung“, erklärt Dr. med. Elke Mantwill. „Wer informiert entscheidet – und sich beraten lässt –, profitiert langfristig deutlich mehr.“

Sollten Sie Rückfragen an einen Experten haben oder weitere Informationen benötigen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit.

Pressekontakt:

Parvin Arbab-Zadeh

FormMed HealthCare GmbH

+49 (0) 155/61 20 57 21

parbabzadeh@formmed.de