

Frage von [Wolf_gang](#): Suche beste und effektivste Nahrungsergänzung! Persönliche Erfahrungen oder Tipps sehr willkommen!

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/16681-suche-beste-und-effektivste-nahrungsergaenzung-persoenliche-erfahrungen-oder-tipps-sehr-willkommen>

von [bermibs](#)

Hallo Wolfgang,

das wird es wohl nicht geben. Es bleibt immer ein Kompromiss und sollte auch der gesunden Ernährung (überwiegend vegan und naturbelassen) untergeordnet sein. NEM dürfen kein Ersatz für gesunde Ernährung sein.

Meine Liste findest du hier:

http://www.files.bermibs.de/privat/pdf/meine_nahrungsergaenzung.pdf

Dabei habe ich mir eine Obergrenze gesetzt: 5 € als Gegenwert zu einer Schachtel Zigaretten ;o) , die ja viele für [Krankheit](#) ausgeben.

von [Geistwissen](#)

[Vitamin](#) C ist immer eine sinnvolle Ergänzung.

Für alles andere ist die persönliche [Konstitution](#) und [Belastung](#) zu beachten.

von [heiler5555](#)

Vorsicht mit zusätzlichen Vitaminen, denn zuviele Vitamine sind dann wieder ungesund und können sogar krank machen. Also auch hier vorsichtig geniessen,denn weniger ist meistens besser als zuviel.

Man muss heutzutage sehr aufpassen mit der Ernährung, möglichst naturbelassenes essen ohne Chemie, das verhindert Krankheiten.

von [hans1511](#)

Ich finde Eiweisspulver gut und wichtig, da ich meist nicht auf meinen [Eiweissbedarf](#) mit der Ernährung komme.

von [bermibs](#)

Stichwort Eiweiß: Ich finde zusätzliches Eiweißpulver vollkommen überflüssig, da wir uns heutzutage viel zu eiweißreich ernähren. Der Mainstream der Ernährungswissenschaftler spricht von 15 % Eiweißanteil in der [Nahrung](#). Meines Erachtens viel zu hoch, er sollte weit unter 10 % liegen. Noch besser unter 5 %. Unsere nächsten Verwandten, die Schimpansen, kommen gerade mal auf drei Prozent.

Und der Eiweißbedarf sollte vorzugsweise auf pflanzlicher [Basis](#) gedeckt werden, da tierisches Eiweiß viele Nachteile für unseren Körper hat.

Wir sind absolut keine Allesfresser, wie oft behauptet wird.

von [Drwiechert](#)♂

Wichtig ist immer die Mischung. Wer nicht erst das Orchester besetzt, wird mit Solisten keinen [Erfolg](#) erzielen, zumindest nicht den erhofften.

Bei dem Orchester sind nicht so sehr die hohen Dosierungen von Nöten, wohl aber die Vielstimmigkeit, denn das schwächste Glied in der Kette bestimmt am Ende die Reissfestigkeit.

Aus meiner Sicht benötigt man die Ultrapurenelemente, z. B. aus Mumijo, dann die Vielfalt der sekundären Pflanzenstoffe, dann alle bekannten Vitamine und Mineralien, [Coenzym](#) Q10 sowie ausreichend EPA/DHA.

Der [Darm](#) sollte in Ordnung sein. Möglicherweise sind gute probiotische Stoffe hilfreich. Firmen, die einen Wirkungsnachweis größer 5% haben, werden damit werben. Andere Produkte sollte man gar nicht beachten. Gute Produkte erreichen für sich alleine 35%, in der Kombiantion auch schon 70% Verbesserung der Darmschleimhauternährung oder der [Neutralisation](#) oxidativen Stresses.

Bei manchen Mineralien sollte geklärt sein, ob eine Schilddrüsenüberfunktion besteht, also z.B. bei Jod.