



#64

Supplement-Strategie: Monoprodukt oder All-in-One?

Stehst du auch oft vor dem Supplement-Regal und fragst dich: Einzelwirkstoff oder doch lieber die Kombi-Pille? Wir bringen Licht ins Dunkel und erklären dir die Vor- und Nachteile von Mono- und Komplexpräparaten, damit du die beste Wahl für dich treffen kannst.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge diskutieren Mario und Max die Vor- und Nachteile von Monopräparaten im Vergleich zu Kombipräparaten (All-in-One-Produkten). Du erfährst, welche Strategie für welche Anwendungsfälle am besten geeignet ist und worauf Du bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich achten solltest, um eine informierte Entscheidung für Deine Gesundheit zu treffen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Monopräparate ermöglichen eine gezielte und hochdosierte Einnahme einzelner Wirkstoffe. Sie sind ideal, um einen spezifischen, durch Tests nachgewiesenen Mangel auszugleichen und das Risiko von Wechselwirkungen ist gering.
- 02** Kombipräparate bieten den Komfort, viele Nährstoffe mit einer Einnahme abzudecken. Sie können synergistische Effekte nutzen, bergen aber das Risiko von unübersichtlichen Wechselwirkungen, Unter- oder Überdosierungen und enthalten oft unnötige Zusatzstoffe.
- 03** Die Qualitätssicherung ist bei Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland kaum reguliert. Achte daher auf freiwillige Zertifizierungen und Labortests durch die Hersteller, die die Reinheit (z.B. auf Schwermetalle) und die korrekte Dosierung der Inhaltsstoffe belegen.
- 04** Bevor Du mit der Supplementierung beginnst, solltest Du Deinen Bedarf durch Bluttests oder andere Messungen ermitteln ("Messen, machen, messen, machen"). Dies ermöglicht eine gezielte und effektive Ergänzung und ist ein klarer Vorteil für den Einsatz von Monopräparaten.
- 05** Starte Deine Supplement-Routine mit den Grundlagen wie Vitamin D, Omega-3 und Magnesium. Erweitere sie langsam und einzeln, um die Wirkung jeder neuen Substanz beurteilen zu können und Deinen Körper nicht zu überfordern.
- 06** Eine Kombination beider Ansätze ist oft sinnvoll: Ein Basis-Kombiprodukt deckt eine Grundversorgung ab, während spezifische Mängel gezielt mit einzelnen Monopräparaten ausgeglichen werden.
- 07** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Lebensweise. Der Einfluss von ausgewogener Ernährung, Sport und ausreichend Schlaf ist weitaus größer als der von Supplementen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Monopräparate: Gezielte Wirkung

Monopräparate enthalten nur einen einzigen Wirkstoff, wie z.B. Vitamin D oder Magnesium. Ihr Hauptvorteil liegt in der präzisen Dosierbarkeit, die eine gezielte Anwendung bei einem bekannten Mangel ermöglicht. Sie haben meist eine bessere Verträglichkeit und ein geringeres Risiko für unerwünschte Wechselwirkungen. Nachteilig kann sein, dass man mehrere Produkte kaufen muss und synergistische

Effekte nicht direkt genutzt werden können.

Kombipräparate: Komfort und Risiko

Kombipräparate (All-in-One-Produkte) sind bequem, da sie viele Substanzen in einem Produkt vereinen. Sie können positive Synergieeffekte nutzen, bei denen sich Stoffe gegenseitig in ihrer Aufnahme fördern. Die Nachteile sind jedoch zahlreich: Die Dosierung einzelner Stoffe ist oft zu niedrig, um einen echten Mangel auszugleichen, während andere Stoffe unbemerkt überdosiert werden können. Zudem wird die Zusammensetzung durch viele verschiedene Inhaltsstoffe unübersichtlich, was die Kontrolle über Wechselwirkungen erschwert und das Risiko negativer Effekte erhöht. Oft enthalten sie auch mehr Zusatz- und Füllstoffe.

Qualität und Regulierung

Die Zulassung von Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland ist wenig streng. Es gibt kaum staatliche Kontrollen, ob die deklarierten Inhaltsstoffe tatsächlich in der angegebenen Menge und Qualität enthalten sind. Mario und Max betonen daher die Wichtigkeit, sich auf Hersteller zu verlassen, die freiwillig unabhängige Labortests durchführen und Zertifikate zur Verfügung stellen. Dies ist bei Monopräparaten in der Regel einfacher nachzuweisen als bei komplexen Mischungen mit vielen Inhaltsstoffen.

Der richtige Weg zur Supplementierung

Der empfohlene Ansatz ist, vor der Einnahme den eigenen Bedarf durch Messungen (z.B. Bluttests) zu ermitteln. Dies ist der wissenschaftlich fundierteste Weg. Bei einem festgestellten Mangel ist ein Monopräparat die beste Wahl, um den Speicher gezielt aufzufüllen. Für eine allgemeine Grundversorgung kann ein niedrig dosiertes Kombipräparat sinnvoll sein, auf das dann gezielt einzelne Monopräparate zur Deckung individueller Bedarfe "gestackt" werden.

Fazit und persönliche Empfehlung

Sowohl Mono- als auch Kombipräparate haben ihre Berechtigung. Die Hosts tendieren zu Monopräparaten, da sie mehr Kontrolle und eine gezieltere Anwendung ermöglichen. Für Einsteiger kann ein Basis-Kombiprodukt jedoch sinnvoll sein, um die Routine zu vereinfachen. Wichtig ist, sich langsam heranzutasten, nicht zu viele neue Substanzen auf einmal zu nehmen und die Wirkung zu beobachten. Der wichtigste Rat lautet, sich umfassend zu informieren und die Supplementierung als Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil zu sehen, nicht als dessen Ersatz.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Prüfe Deinen individuellen Bedarf durch Bluttests, bevor Du mit der Einnahme von Supplementen beginnst, insbesondere bei fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin D.
- Achte beim Kauf von Supplementen auf unabhängige Laboranalysen und Zertifikate des Herstellers, um Qualität und Reinheit sicherzustellen.
- Beginne Deine Supplement-Routine mit den wichtigsten Basics wie Vitamin D, Omega-3 und Magnesium und erweitere sie langsam und schrittweise.

- Kombiniere eine Basisversorgung durch ein niedrig dosiertes Kombipräparat mit gezielten Monopräparaten, um spezifische Mängel auszugleichen.
- Ziehe bei Unsicherheiten professionelle Unterstützung durch einen ausgebildeten Coach oder Mediziner in Betracht, um Deine Supplement-Strategie zu optimieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Vitamin D	Wird häufig als Beispiel für ein Monopräparat genannt. Ein Mangel ist in der Bevölkerung weit verbreitet und kann durch Messung festgestellt werden. Die in der EU empfohlene Tagesdosis auf Labels reicht oft nicht aus, um einen starken Mangel zu beheben.
Magnesium	Dient als Beispiel, um die Komplexität zu verdeutlichen. Ein Produkt kann bereits als Komplexpräparat gelten, wenn es mehrere verschiedene Magnesiumformen enthält.
Omega-3	Zusammen mit Vitamin D und Magnesium als die wichtigste Basis für eine Supplement-Routine bezeichnet.
Proprietary Blends	Bezeichnet Mischungen, bei denen die genauen Mengen der einzelnen Inhaltsstoffe nicht aufgeschlüsselt sind. In der EU sind sie nicht erlaubt, können aber über internationale Anbieter erhältlich sein. Von solchen Produkten wird dringend abgeraten.
Sekundäre Pflanzenstoffe	Substanzen, deren Spiegel im Körper oft nicht direkt messbar sind. Hier ist man auf Studiendaten angewiesen. In Kombipräparaten sind sie oft in sehr geringen Mengen enthalten.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.