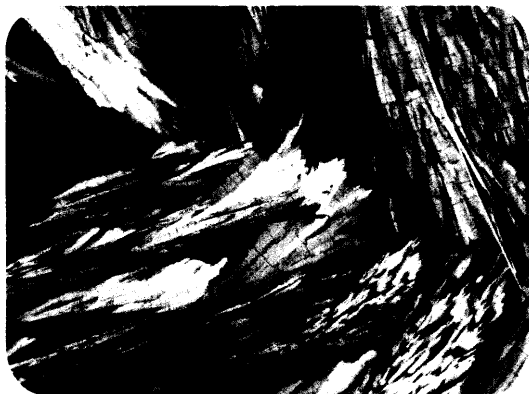


Nahrungsergänzungsmittel sind populär wie nie zuvor. Immer mehr Patienten wünschen damit ihre Gesundheit und Leistungskraft zu unterstützen und fragen deshalb oft ihren Hausarzt um Rat. Für einige **Supplemente** sind inzwischen **präventive** und **kurative** Wirkungen in Studien belegt. Insbesondere **Omega-3-Fettsäuren** können nachweislich auf zahlreichen Einsatzgebieten sowohl **protektive** wie auch **therapeutische Effekte** erzielen und haben deshalb in der **Ernährungsberatung** einen hohen Stellenwert gewonnen (Seite **13**). Welche **Supplemente** in der **Sportmedizin** zu empfehlen sind, und wie ihr sinnvoller Einsatz zu gestalten ist, lesen Sie auf Seite **19**. Worin liegt der Unterschied zwischen **Mineralstoffen** und **Spurenelementen**? Die Antwort auf diese Frage finden Sie auf Seite **6**. Daß **Folsäure** die Hirnleistung verblüffenderweise insbesondere bei **älteren Menschen** verbessern kann, haben niederländische Wissenschaftler jetzt in einer aktuellen Studie herausgefunden (Seite **22**). Weitere Beiträge zum **Schwerpunkt-Thema** finden Sie auf den Seiten **44** und **45**.

Titelbild: © Mauritius



Omega-3-Fettsäuren werden vielfältige Effekte zugeschrieben. Sie sollen entzündungshemmend wirken und das Lipidmuster günstig beeinflussen. Einige dieser Wirkungen sind bereits durch Studien belegt. Seite **13**

NATURAMED AKTUELL

Drohende Pandemien sind inzwischen ein globales Problem. Das Risiko wird dabei individuell sehr unterschiedlich empfunden. Bedauerlicherweise schüren Schreckensmeldungen – nicht nur aus der Boulevardpresse – die Ängste der Bevölkerung noch zusätzlich. Um unsinnige Panikreaktionen zu vermeiden, ist es dagegen wichtig, differenzierende Sachkenntnis zu vermitteln. Der Medizin-Ökonom Prof. Franz Porzolt, Ulm, beschäftigt sich bereits seit Jahrzehnten mit solchen Fragestellungen.

- 9 Szenario Pandemie: Gefühlte und reale Risiken driften oft auseinander

SCHWERPUNKT

- 13 Omega-3-Fettsäuren – Arzneimittel oder Nahrungsergänzung?
- 19 Nahrungsergänzung im Ausdauersport

EDITORIAL

3

CONSILIUM

- 6 Spurenelement oder Mineralstoff: Was ist der Unterschied?
- 7 Formular für Consiliaranfrage

REPORT

- 22 Folsäure kann das Gedächtnis älterer Menschen verjüngen