



THEMA: DOSIERUNG

## *Vitamine zwischen Vorschrift und Vitalität – ein Balanceakt*

**Wer zu unseren körper.helden-Produkten greift, erwartet eine gute Wirkung – und das zu Recht.** Doch die auf unseren Verpackungen angegebenen Dosierungen wurden nicht im Hinblick auf die medizinisch optimale Wirkung festgelegt, sondern gemäß den behördlich festgelegten Rahmenbedingungen.

### WAS DAS GESETZ VORSCHREIBT – UND WAS IHR KÖRPER BRAUCHT

Laut EU – und österreichischer Gesetzgebung – müssen Nahrungsergänzungsmittel mit einer empfohlenen Tagesverzehrmenge versehen sein. Diese ist gesetzlich limitiert – zum Schutz der Konsument\*innen vor überdosierten Produkten und unseriösen Gesundheitsversprechen. **Aber:** Während die behördlichen Empfehlungen darauf abzielen, einen Mangel zu verhindern, verfolgt die Orthomolekularmedizin ein ganz anderes Ziel – sie möchte den Körper mit genau jenen Mikronährstoffen in genau jener Menge versorgen, die individuell nötig ist, um Gesundheit zu fördern und Krankheit vorzubeugen. Und das kann durchaus bedeuten, dass Vitamine und Mineralstoffe in deutlich höheren Dosierungen empfohlen werden, als es laut behördlicher Vorschrift vorgesehen ist.

## HIER PRALLEN ZWEI WELTEN AUFEINANDER

Die Welt der Sicherheit und Standardisierung trifft auf die Welt der individuellen Prävention und Vitalstoffoptimierung. Oder anders gesagt:

Während die eine Seite sagt:

„Nicht zu viel,  
lieber auf  
Nummer sicher!“

sagt die andere:

„Gerade genug  
ist manchmal  
nicht genug!“

Natürlich soll kein Mensch Vitamine wahllos in sich hineinschütten. Aber der orthomolekularmedizinische Ansatz fragt eben: **Was braucht genau dieser Mensch in genau dieser Situation, um nicht nur nicht krank, sondern wirklich gesund zu sein?**

# MEINE GESUNDHEIT. MEINE GESCHICHTE.

MEINE GESUNDHEIT. MEINE ENTSCHEIDUNG. MEINE GESCHICHTE.

Unsere Aufgabe ist es, Ihnen verlässliche, hochwertige Produkte und ehrliche Informationen zu bieten. Ihre Aufgabe? Informieren, Rat einholen, abwägen, entscheiden. Denn niemand kennt Ihren Körper besser als Sie selbst – und Ihre Gesundheit verdient mehr als einen Einheitswert.

## WAS SIE KONKRET TUN KÖNNEN:

- ✓ Verstehen Sie die gesetzliche Dosierung als sichere Empfehlung – nicht als ideale Dosierung.
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit, Ihre individuelle Situation zu reflektieren: Lebensstil, Stress, Ernährung, Beschwerden.
- ✓ Informieren Sie sich über orthomolekularmedizinische Ansätze – z. B. in unserem Wissensbereich.
- ✓ Holen Sie gegebenenfalls fachlichen Rat ein – z. B. durch Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen.

WIR LIEFERN, WAS WIRKT. SIE ENTSCHEIDEN, WAS SIE BRAUCHEN.

**Nutzen Sie unsere Produkte als Basis – die Qualität stimmt.**

Informieren Sie sich, in welcher Dosierung die körper.helden optimal wirken.

*Website: Dosierung*

*Download-PDF: Sicher supplementieren*

Passen Sie Ihre Einnahme – in Rücksprache mit Expert\*innen – individuell an Ihre Bedürfnisse an.

<https://dieplattform.info/therapeutenfinder/>

**Gehen Sie eigenverantwortlich vor und vertrauen Sie sich selbst:  
Ihre Gesundheit beginnt mit Ihrer Entscheidung.**



**MEINE GESUNDHEIT. MEINE GESCHICHTE.**