



körper.helden

WISSENSWERTES AUS DEM  
**KÖRPER.HELDEN-  
UNIVERSUM**

THEMA: SICHER SUPPLEMENTIEREN

## *Tipps von Dr. med. Manuel Treven, dem Mastermind der körper.helden*

### DIE HELDENHAFTEN KRÄFTE VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

**Nahrungsergänzungsmittel können – richtig eingesetzt – einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leisten.** Doch wie findet man das richtige Präparat und wie dosiert man sinnvoll? Dieses Infoblatt bietet eine Orientierung, wie Sie Mikronährstoffe sicher und wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren können – basierend auf den Prinzipien der Orthomolekularmedizin und den Erfahrungen von Dr. med. Manuel Treven.

#### 1 DIE WAHL DES RICHTIGEN PRÄPARATS

Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel ist gleich. Achten Sie bei der Auswahl auf:

- ✓ Geprüfte Qualität und Herkunft,
- ✓ Transparenz bei Herkunft und Herstellung,
- ✓ klare Kennzeichnung und klare Dosierungsempfehlungen,
- ✓ eine wissenschaftlich fundierte Zusammensetzung und
- ✓ Produkte, die nach orthomolekularmedizinischen Kriterien entwickelt oder von Ärzt\*innen empfohlen werden.

### **Misstrauen Sie unrealistischen Versprechen:**

Heilsversprechen wie „*Heilt Müdigkeit in 3 Tagen*“ oder „*Wirkt garantiert*“ sind ein Warnsignal – wissenschaftlich fundierte Produkte kommunizieren ehrlich.

## **2 DIE RICHTIGE DOSIERUNG – INDIVIDUELL STATT PAUSCHAL**

Orthomolekularmedizin bedeutet: Nicht nur der Mangel wird ausgeglichen, sondern die optimale Funktion des Körpers wird angestrebt. Die gesetzlich empfohlene Tagesmenge (NRV) ist oft zu niedrig angesetzt, als dass sich eine therapeutische Wirkung entfalten könnte. **Die individuell sinnvolle Dosierung hängt von Alter, Lebensstil, Gesundheitszustand, Belastung und Zielsetzung ab – und sollte im Idealfall ärztlich begleitet werden.**

Bei akuten Beschwerden (z. B. Infekt, Erschöpfung, Verletzung) sind meist kurzfristig höhere Dosierungen sinnvoll. In stabilen Phasen reicht oft eine niedrigere Erhaltungsdosis aus. Weniger ist mehr: Multivitaminpräparate mit vielen Inhaltsstoffen sind oft zu niedrig dosiert, als dass sie wirksam sein könnten. Zielgerichtete Monopräparate oder kleine Kombinationen sind oft sinnvoller.

## **3 DENKEN SIE IN PHASEN, NICHT IN DAUERGEBRAUCH**

**Die wenigsten Präparate müssen dauerhaft eingenommen werden.**

Viele Präparate entfalten ihre volle Wirkung am besten dann, wenn sie gezielt und phasenweise eingesetzt werden – abgestimmt auf Ihre aktuelle Lebenssituation, Belastung oder gesundheitliche Zielsetzung.

**Entscheidend ist: Hinterfragen Sie den Zweck Ihrer Supplementierung regelmäßig.** Der orthomolekularmedizinische Ansatz unterstützt genau dieses Denken in Zyklen – mit dem Ziel, den Körper nicht zu überfordern, sondern gezielt zu unterstützen.



**„Ziel ist es, den Körper nicht zu überfordern, sondern gezielt zu unterstützen.“**

#### 4 ERNÄHRUNG UND ERGÄNZUNG – KEIN ENTWEDER-ODER

**Eine ausgewogene, frische Ernährung bleibt die Basis jeder Gesundheitsstrategie.** Doch gerade bei hoher Belastung, Stress, Sport, nach Infekten oder bei chronischen Beschwerden reicht die Ernährung allein oft nicht aus. Hier können gezielt eingesetzte Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Brücke schlagen – idealerweise angepasst an die jeweilige Lebenssituation.

#### 5 WANN ÄRZTLICHE BEGLEITUNG SINNVOLL IST

Spezialisierte Ärzt\*innen für Orthomolekularmedizin erstellen auf Basis von erweiterten Laboranalysen und einer ausführlichen Anamnese maßgeschneiderte Supplementierungspläne. So wird verhindert, dass es zu Über- oder Fehlversorgungen kommt – und die Wirkung ist langfristig nachhaltiger und zielgerichteter.



„Vertrauen beginnt  
mit Qualität  
und Information.“

## 6 QUALITÄT ENTSCHIEDET

Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln gilt: Nicht alles, was angeboten wird, erfüllt medizinisch sinnvolle Standards. **Entscheidend ist die Qualität: der Rohstoffe, der Zusammensetzung, der Verarbeitung und der Kommunikation.**



### VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE.

Hergestellt in Österreich.

**Achten Sie deshalb auf Produkte, die transparent deklariert, wissenschaftlich nachvollziehbar aufgebaut und frei von unnötigen Zusatzstoffen sind.**

Noch wichtiger: Hinter einem Präparat sollte ein klares Konzept stehen – **entwickelt mit medizinischer Fachkompetenz und einem echten Verständnis für die physiologischen Abläufe im Körper.**

**Die körper.helden stehen genau dafür.**

Unsere Mikronährstoffe werden nach orthomolekularmedizinischen Prinzipien zusammengestellt – mit dem **Ziel, die individuellen Bedürfnisse des Körpers wirklich zu erfüllen.** Jede Rezeptur **basiert auf klinischer Erfahrung, aktueller Forschung und dem Anspruch,** nicht nur „etwas dazugeben“, sondern **gezielt zu unterstützen.**

Wir setzen auf bioverfügbare Substanzen, sinnvoll abgestimmte Kombinationen und klare Dosierungsempfehlungen. Keine leeren Versprechen. Denn: Wirkung beginnt mit Vertrauen. Und Vertrauen beginnt mit Qualität und Information.