

PRAXISBUCH · ÜBERARBEITETE AUFLAGE 2026

Vitamine & Co. verständlich erklärt

Ein klarer Leitfaden für die bewusste Auswahl von Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln.

Daniel Meister · Gründer von Viptamin



Stand: September 2026

Inhalt

01 Nährstoffe verstehen, bewusst entscheiden

02 Was Nährstoffe leisten

03 Die Ernährung bleibt die Basis

04 Wann Ergänzungen sinnvoll sein können

05 Ein Produkt richtig beurteilen

06 Qualität ohne große Versprechen

07 Viptamin heute

08 Worauf es bei der Auswahl ankommt

09 Häufige Fragen

10 Ihre Checkliste

Diese Ausgabe ist eine redaktionelle Neufassung. Sie ersetzt nicht die individuelle Beratung bei gesundheitlichen Fragen.

Nährstoffe verstehen, bewusst entscheiden

Eine bewusste Entscheidung beginnt mit drei Fragen: Was möchte ich ergänzen, aus welchem Anlass und in welcher Menge? Dieses Buch hilft Ihnen, die Antworten zu ordnen. Sie erfahren, wie sich Nährstoffangaben vergleichen lassen, worauf Sie bei mehreren Präparaten achten sollten und wann eine persönliche Beratung sinnvoll ist.

Für einen Produktvergleich zählt die empfohlene Tagesportion. Eine Packung kann die Menge pro Kapsel nennen, eine andere pro Tagesportion oder pro 100 Gramm. Erst wenn Sie dieselbe Bezugsgröße betrachten, wird der Vergleich aussagekräftig. Lesen Sie deshalb Mengenangabe und Verzehrempfehlung immer zusammen.

Betrachten Sie anschließend das Gesamtbild: Welche Lebensmittel essen Sie regelmäßig, und welche Ergänzungen nehmen Sie bereits? Derselbe Nährstoff kann in mehreren Produkten enthalten sein. Eine kurze Liste mit Produktnamen, Tagesportionen und Nährstoffmengen hilft, Überschneidungen zu erkennen und konkrete Fragen für ein Gespräch in der Arztpraxis oder Apotheke vorzubereiten.

Was Nährstoffe leisten

Vitamine und Mineralstoffe werden nur in vergleichsweise kleinen Mengen benötigt. Trotzdem sind sie für zahlreiche normale Körperfunktionen wichtig. Eiweiß liefert Aminosäuren, aus denen der Körper eigene Proteine aufbaut. Fette sind unter anderem Bestandteil von Zellstrukturen. Diese Stoffgruppen haben unterschiedliche Aufgaben; sie lassen sich nicht einfach gegeneinander austauschen.

Mehr von einem Nährstoff ist nicht automatisch besser. Der Bedarf hängt beispielsweise von Lebensphase, Ernährung und persönlichen Umständen ab. Auch die Gesamtsumme aus Lebensmitteln, angereicherten Produkten und mehreren Präparaten zählt. Gerade hoch dosierte Produkte sollten daher nicht nach dem Motto „viel hilft viel“ kombiniert werden.

Referenzwerte helfen, Nährstoffmengen einzuordnen. Sie beziehen sich auf Bevölkerungsgruppen und lassen sich nicht unmittelbar als persönlicher Bedarf lesen. Auch die Prozentangaben auf einer Packung stellen keine Diagnose: Ein Wert über 100 Prozent beweist weder einen zusätzlichen Nutzen noch einen Mangel, den es auszugleichen gilt. Bei einem vermuteten Mangel ist eine fachkundige Abklärung sinnvoller als eine Selbstdiagnose anhand allgemeiner Listen.

Die Ernährung bleibt die Basis

Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert nicht nur einzelne Vitamine. Sie bringt unterschiedliche Lebensmittel, Ballaststoffe und viele weitere Bestandteile zusammen. Wer sich ausgewogen ernährt, ist nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als gesunder Erwachsener in der Regel ausreichend mit essenziellen Nährstoffen versorgt.

Für den Alltag ist ein einfacher Ansatz oft hilfreicher als komplizierte Regeln: Essen Sie vielfältig, berücksichtigen Sie Gemüse und Obst, wählen Sie passende Eiweißquellen und achten Sie auf eine insgesamt ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr. Nahrungsergänzungsmittel können eine solche Grundlage nicht ersetzen.

Beginnen Sie mit einem Blick auf Ihre Gewohnheiten: Welche Lebensmittel kommen häufig auf den Tisch, welche nur selten? Notieren Sie einige

typische Mahlzeiten und Getränke, ohne gleich jeden einzelnen Nährstoff berechnen zu wollen. So werden alltagstaugliche Veränderungen greifbarer. Geschmack, Verträglichkeit, Zeit und Budget gehören zu einer Ernährung, die langfristig zu Ihnen passt.

Wann Ergänzungen sinnvoll sein können

Es gibt Situationen, in denen eine gezielte Ergänzung empfohlen oder zumindest prüfenswert ist. Dazu können bestimmte Lebensphasen, eine vegane Ernährung, eine nachgewiesene Unterversorgung oder besondere medizinische Umstände gehören. Welche Nährstoffe und Mengen passend sind, lässt sich nicht aus einer allgemeinen Produktbeschreibung ableiten.

Wenn Sie schwanger sind, stillen, dauerhaft Medikamente einnehmen oder mit einer chronischen Erkrankung leben, besprechen Sie die Einnahme mit einer qualifizierten Fachperson. Das gilt besonders, wenn Sie mehrere Präparate kombinieren oder sehr hohe Dosierungen erwägen. Manche Stoffe können sich in der Gesamtaufuhr addieren oder mit Arzneimitteln wechselwirken.

Klären Sie bei einer empfohlenen Ergänzung nicht nur das Produkt, sondern auch Menge, Dauer und Anlass. Fragen Sie nach, wann die Einnahme überprüft werden sollte und ob weitere Präparate berücksichtigt werden müssen. So wird aus einer allgemeinen Empfehlung ein nachvollziehbares Vorgehen, das zu Ihrer Situation passt.

Ein Produkt richtig beurteilen

Lesen Sie ein Etikett in einer festen Reihenfolge: zuerst die empfohlene Tagesportion, dann die darin enthaltenen Nährstoffmengen, anschließend Zutaten und Anwendungshinweise. Prüfen Sie auch, wie viele Tagesportionen die Packung enthält. Die Zahl der Kapseln allein sagt noch nicht, wie lange ein Produkt bei der vorgesehenen Einnahme reicht.

Die Abkürzung NRV bezeichnet die Nährstoffbezugswerte für die Kennzeichnung. Der zugehörige Prozentwert erleichtert den Vergleich von Produkten, beschreibt aber nicht Ihren persönlichen Bedarf. Er ist auch keine sichere Höchstmenge. Entscheidend bleibt, welche Mengen Sie insgesamt aufnehmen und ob für Sie ein konkreter Anlass zur Ergänzung besteht.

Prüfen Sie schließlich, ob das Produkt praktisch zu Ihnen passt. Bei einem Pulver zählen die Zubereitung und ein geeignetes Maß für die Tagesportion; bei Kapseln die Anzahl pro Tag und die Zutaten der Kapselhülle. Lesen Sie Allergie- und Warnhinweise aufmerksam. Begriffe wie „natürlich“, „hochdosiert“ oder „Premium“ beantworten diese Fragen nicht.

Qualität ohne große Versprechen

Gute Produktinformationen sind konkret und überprüfbar. Dazu gehören nachvollziehbare Zutaten, klare Mengenangaben, Hinweise zur Anwendung und erreichbarer Kundenservice. Bei einem Prüfsiegel lohnt sich die Nachfrage: Was wurde geprüft, von wem und für welches Produkt? Eine Prüfung einzelner Eigenschaften ist kein pauschaler Nachweis für jede Werbeaussage.

Gesundheitsbezogene Werbeaussagen unterliegen in der Europäischen Union besonderen Regeln. Eine veröffentlichte Studie zu einem Stoff erlaubt nicht automatisch dieselbe Aussage über ein bestimmtes Produkt. Auch ein persönlicher Erfahrungsbericht beweist nicht, dass ein Mittel eine Krankheit verhindert, lindert oder heilt.

Achten Sie darauf, wie eine Aussage begründet wird. Ein Studienergebnis lässt sich nur einordnen, wenn unter anderem die untersuchte Personengruppe, die eingesetzte Menge und die Dauer bekannt sind. Skepsis ist angebracht, wenn eine Beschreibung sichere Wirkungen verspricht, Medikamente pauschal abwertet oder eine Ergänzung grundsätzlich für alle Menschen empfiehlt.

Viptamin heute

Die folgende Übersicht erleichtert die Orientierung im Viptamin-Sortiment. Die Produkte unterscheiden sich in Zusammensetzung und Darreichungsform. Ob eines davon zu Ihrer Ernährung passt, lässt sich aus dem Namen allein nicht ableiten. Vergleichen Sie vor einer Bestellung die aktuelle Zutatenliste, Tagesportion und Anwendungshinweise.

- **Multivitamin Komplett Forte:** ein Pulver mit einer Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Zutaten. Produkt ansehen
- **Bio Protein:** ein separates Eiweißpulver. Produkt ansehen
- **Natürliche Alpha-Liponsäure:** ein eigenständiges Kapselprodukt. Produkt ansehen
- **Ubiquinol Q10:** ein eigenständiges Kapselprodukt. Produkt ansehen
- **Omega-3-Fischöl:** ein separates Fischölprodukt. Produkt ansehen

Rezepturen und Verfügbarkeit können sich ändern. Eine Übersicht über das verfügbare Sortiment finden Sie im aktuellen Produktüberblick. Für Zutaten, Mengen und Anwendung sind die Angaben zum jeweiligen Produkt und auf dessen Verpackung maßgeblich.

Worauf es bei der Auswahl ankommt

Eine Marke kann Orientierung bieten. Für die Auswahl eines konkreten Produkts sind jedoch überprüfbare Angaben hilfreicher als ein vertrauter Name allein. Die Fragen aus diesem Buch gelten deshalb ebenso für Viptamin: Sind die Zutaten verständlich beschrieben? Ist die Tagesportion klar? Werden Hinweise und Grenzen nachvollziehbar erklärt?

Trennen Sie dabei drei Ebenen: Produktmerkmale beschreiben zum Beispiel Form und Zusammensetzung. Persönliche Erfahrungen schildern, was einzelne Menschen wahrgenommen haben. Wissenschaftliche Untersuchungen gehen einer bestimmten Frage unter festgelegten Bedingungen nach. Diese Informationen ergänzen einander, haben aber nicht dieselbe Aussagekraft.

Halten Sie vor einem Kauf fest, was Ihnen wichtig ist und welche Fragen offenbleiben. Nutzen Sie den Kundenservice für Produktdetails und eine qualifizierte Beratung für gesundheitliche Fragen. Auch die Entscheidung, zunächst nichts zu ergänzen, kann das Ergebnis einer sorgfältigen Prüfung sein.

Häufige Fragen

Brauche ich grundsätzlich ein Multivitamin?

Nein. Für gesunde Menschen mit ausgewogener Ernährung ist eine zusätzliche Einnahme nach Einschätzung der DGE im Regelfall nicht nötig. Ob in Ihrem Fall eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt von Ihrer Situation ab.

Ist eine höhere Dosierung immer besser?

Nein. Eine höhere Menge kann unnötig sein und bei bestimmten Nährstoffen das Risiko einer Überversorgung erhöhen. Berücksichtigen Sie die Gesamtaufuhr und holen Sie bei Unsicherheit fachlichen Rat ein.

Kann ein Nahrungsergänzungsmittel eine Behandlung ersetzen?

Nein. Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, keine Arzneimittel. Beschwerden und Erkrankungen gehören medizinisch abgeklärt; ändern Sie verordnete Behandlungen nicht aufgrund einer Produktbeschreibung.

Wie erkenne ich Überschneidungen zwischen Produkten?

Vergleichen Sie die Nährstoffmengen pro empfohlener Tagesportion und achten Sie auf Stoffe, die mehrfach vorkommen. Beziehen Sie auch angereicherte Lebensmittel ein. Wenn die Kombination unübersichtlich wird, nehmen Sie Ihre Produktliste oder die Packungen zu einem Beratungsgespräch mit.

Ihre Checkliste

1. Prüfen Sie zuerst Ihre Ernährung und den konkreten Anlass für eine Ergänzung.
2. Lesen Sie die Tagesportion, Zutaten, Allergene und Anwendungshinweise vollständig.
3. Berücksichtigen Sie andere Präparate und angereicherte Lebensmittel.
4. Hinterfragen Sie pauschale Wirkungsversprechen und Vorher-nachher-Geschichten.
5. Besprechen Sie besondere Lebenssituationen, Erkrankungen und Medikamente fachkundig.
6. Klären Sie Menge, Dauer und Überprüfung einer empfohlenen Ergänzung.

Quellen und Hinweise

Die allgemeinen Informationen dieses Buchs stützen sich auf Veröffentlichungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, des Bundesinstituts für Risikobewertung und der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit. Die Europäische Kommission informiert über die Regeln für nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben.

- DGE: Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln
- BfR: Bewertung von Vitaminen und Mineralstoffen
- EFSA: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
- Europäische Kommission: EU-Register der Health Claims

Überarbeitete Auflage 2026. Stand: September 2026. Dieses Buch vermittelt allgemeine Informationen und ersetzt keine persönliche medizinische Beratung, Untersuchung oder Behandlung. Produktangaben können sich ändern; maßgeblich sind aktuelle Produktseite und Verpackung.