

## Gesund ins neue Jahr: Brauche ich wirklich Supplements?

**Die SRH University bietet am 22. Januar 2025 eine Online-Schnuppervorlesung im Bereich Ernährungstherapie und Ernährungsberatung an. Im Fokus der Veranstaltung steht die Frage, ob Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig sind und wie eine gesunde Ernährung den Studien- bzw. Berufsalltag unterstützen kann.**

In einer Welt, in der Gesundheit und Wohlbefinden zunehmend in den Mittelpunkt rücken, greifen immer mehr Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln, um ihre Ernährung zu optimieren und spezifische Gesundheitsziele zu erreichen. Laut einer repräsentativen Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung im Jahr 2021 nimmt allein ein Drittel der Bevölkerung mindestens einmal pro Woche Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Doch trotz der weit verbreiteten Nutzung – sei es z. B. zur Unterstützung des Immunsystems oder zur Steigerung der Leistungsfähigkeit – herrscht oft Unsicherheit über die Wirksamkeit und Sicherheit dieser Produkte.

Um umfassend über diese Aspekte zu informieren, lädt die SRH University am 22. Januar 2025 ab 16 Uhr zu einer Online-Schnuppervorlesung mit Dr. Sara Ramminger, Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Ernährungstherapie und Ernährungsberatung, ein. Im Vortrag wird nicht nur wissenschaftlich fundiert erörtert, ob Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig sind, sondern auch wie eine gesunde Ernährung den Studien- bzw. Berufsalltag unterstützen kann.

„Mit der richtigen Ernährung können wir unsere Konzentrationsfähigkeit, Energie und Gesundheit maßgeblich beeinflussen und stärken – besonders in stressigen Phasen“, so Dr. Sara Ramminger. In diesem Zusammenhang wird sie in der Veranstaltung auch aufzeigen, welche typischen „Ernährungsfehler“ Studierende machen und wie diese vermeidbar sind.

### **Vitamin-D - Gefahrenzone Winter?**

Zu den häufigsten Nährstoffmängeln gehört der Vitamin-D-Mangel. Normalerweise wird der Bedarf hauptsächlich über die körpereigene Synthese aus den UVB-Strahlen der Sonne gedeckt. Doch gerade Menschen, die sich nur wenig im Freien aufhalten, können Schwierigkeiten haben, ihre Vitamin-D-Speicher in den Sommermonaten ausreichend zu füllen, um damit auch über den Winter zu kommen. „Eine ergänzende Zufuhr von Vitamin D kann bei bestimmten Personengruppen, insbesondere im Winter, sinnvoll sein. Generell ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln jedoch kein Ersatz für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Lebensweise. Daher rate ich auch immer zu einer individuellen Beratung durch entsprechende Fachkräfte“, ergänzt Dr. Sara Ramminger.

Interessierte können sich unter folgendem Link für die kostenfreie Veranstaltung anmelden:

<https://www.eventbrite.de/e/gesund-ins-neue-jahr-brauche-ich-wirklich-supplements-tickets-1132196473129?aff=oddtcreator>