

## **NEM – eine erste Annäherung**

Als ich meiner Mutter von den Erschöpfungsphasen meiner damals pubertierenden Söhne erzählte, empfahl sie mir Nestrovit. Sie kaufte mir auch gleich eine Packung und ich gab ihnen davon, ohne mich darüber weiter zu informieren. Schliesslich bekamen wir diese Schokolade auch schon als Kinder. Und wir liebten sie. Keiner meiner Söhne war allerdings besonders angetan davon und sie sahen auch keine Notwendigkeit, Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, schliesslich fanden sie, sie würden sich ausgewogen und vielseitig ernähren.

Über diesen Aufruf, einen Blogbeitrag zum Thema zu schreiben, fragte ich ein paar Freunde aus meinem Bekanntenkreis, wie sie es mit Nahrungsergänzungsmitteln so handhabten. Es stellte sich heraus, dass alle sporadisch ohne Rücksprache mit Spezialist\*innen im Ernährungsbereich schon verschiedene Produkte ausprobiert hatten. Dass die meisten keine Wirkung gezeigt hätten und dass sie dann auch wieder damit aufgehört hätten. Zwei Freunde, die intensiv Sport bzw. Bodybuilding treiben, nehmen über verschiedenste Produkte Zusatzstoffe zu sich. Sie würden einfach ausprobieren, denn es gäbe besonders in diesem Bereich kaum kompetente Ernährungsberater\*innen, die auf die individuellen Bedürfnisse von Sportler\*innen eingehen könnten.

Wie wir als Kinder, ich als Mutter, alle die darauf Angesprochenen: alle probierten und probieren immer wieder je nach Bedürfnis aus, nehmen etwas ein, je nach Befindlichkeit, solange man es für nötig empfindet. Bei den Nicht-Sporttreibenden dauert die Einnahme meist auch nicht besonders lange, weil keine Wirkung für sie feststellbar ist. Diejenigen hingegen, die intensiv Sport treiben, haben sich dafür ein NEM-Arsenal mit verschiedensten Energiepräparaten eingerichtet, ohne das sie auch kaum noch leben möchten. Sie haben sich an die energiespendende und aufputschende Wirkung gewöhnt. Niemand hat Bedenken geäussert über mögliche Langzeitfolgen. Ich war auch über mich erstaunt, wie unreflektiert ich bisher mit dieser Thematik umgegangen bin.

Momentan sehe ich für mich keine Notwendigkeit, NEM zu mir zu nehmen, obwohl ich auch Phasen kenne, in denen ich mich müde und erschöpft fühle. Allerdings habe ich mir den zeitlichen «Luxus» eingerichtet, dass ich auch tagsüber schlafen kann, wenn die nächtlichen Stunden als Erholung nicht ausreichen. Ich bin froh, dass ich seit einigen Jahren nicht mehr leisten muss, als ich von meinem Energiehaushalt in der Lage bin.

Ich kann mir aber gut vorstellen, dass es im Spitzensport oder für Menschen, die auch beruflich viel leisten und arbeiten oder sich auch mentalen Herausforderungen stellen müssen, Sinn machen könnte, solche Mittel zu sich zu nehmen. Ich bin aber der Meinung, dass man das über eine längere Zeit für sich ausprobieren müsste. Wäre ich in dieser Lage, würde ich es nur über einen Spezialist\*in tun und mich besonders auch damit befassen, welchen Einfluss es auf meinen Stoffwechsel haben könnte.