

***Presseinformation***

**Nahrungsergänzungsmittel: notwendig oder überflüssig?**

**Vortrag von Prof. Glaeske bei der BKK24**

Die Volkshochschule Schaumburg und die Krankenkasse BKK24 laden zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein. Am Dienstag, den 16. Oktober kommt der renommierte Gesundheitsexperte und wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Universität Bremen nach Obernkirchen. Der kostenlose Vortrag zum Thema „Nahrungsergänzungsmittel: notwendig oder überflüssig?“ startet um 18 Uhr in der BKK24-Hauptverwaltung am Sülbecker Brand 1.

Unter anderem wird sich Prof. Glaeske mit folgenden Fragen beschäftigen: Haben Sie ein schlechtes Gewissen wegen Ihrer Ernährung? Glauben Sie, dass Ihnen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fehlen? Und gehören Sie zu der großen Gruppe von Menschen, die deshalb Nahrungsergänzungsmittel kaufen? Werden diese Mittel aber wirklich benötigt und halten die Produkte, was die Werbung verspricht?

Hintergrund: Es gibt in der Zwischenzeit zunehmend mehr Zweifel und auch Warnungen, ob diese ergänzenden Mittel sinnvoll sind und ob es nicht zu problematischen Überdosierungen, Neben- und Wechselwirkungen kommen kann. So kann beispielsweise Vitamin D in hohen Dosierungen zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit führen, Glucosamin beeinflusst die Wirkungen von Marcumar und Vitamin E kann die Blutgerinnung stören.

Anmeldungen zu dem Vortrag von Prof. Glaeske sind bei der Volkshochschule unter Telefon 05722 95730 möglich.