



## Nahrungsergänzungsmittel

# Zwischen Boost und Bluff

Sie versprechen Gesundheit, Schönheit, Energie: Nahrungsergänzungsmittel boomen, nicht nur auf Social Media. Richtig eingesetzt können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente helfen, Nährstofflücken zu schließen. Doch manche Präparate schaden mehr als sie nützen.

**Claudia Rieß** beschreibt den richtigen Umgang mit Supplementen und weiß, wo Sie vertrauenswürdige Produkte finden.

Wer durch Supermärkte oder Drogerien geht oder durch die Feeds sozialer Netzwerke scrollt, stößt unweigerlich auf bunte Dosen, Kapseln und Pulver, die scheinbar mühelos mehr Energie, stärkere Abwehrkräfte oder strahlende Haut versprechen. Ob Vitamin C, Magnesium, Fischölkapseln, Vitamin B12 – knapp ein Drittel der Menschen in Deutschland greift mindestens einmal pro Woche zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM), jede\*r Sechste sogar täglich, Tendenz steigend. Die Präparate enthalten konzentrierte, teils hoch dosierte Vitamine und Mineralstoffe, die auch in herkömmlichen Lebensmitteln vorkommen. Die Werbung für die Pillen,

Pulver, Brausetabletten und Ampullen verheißt oft positive Effekte für Gesundheit, Schönheit oder Leistungsfähigkeit. Doch so verlockend die vollmundigen Versprechungen auch sein mögen – NEM sollten kein Ersatz für eine ausgewogene Kost sein. „Viele Menschen vergessen, dass Vitamine und Mineralstoffe in erster Linie über eine abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden sollten“, sagt Silke Noll, Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V. „Bei falscher Anwendung können sie sogar schaden und sollten nur dann eingesetzt werden, wenn ein konkreter Bedarf besteht, und nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin.“

## Seriöse Informationen

Eine gute Möglichkeit, sich über Nahrungsergänzungsmittel zu informieren, ist die Internetseite → [klartext-nahrungsergaenzung.de](https://klartext-nahrungsergaenzung.de) der Verbraucherzentralen. Hier werden Wirkversprechen eingeordnet, Risiken erläutert und Werbetricks entlarvt. Wer unsicher ist, findet Checklisten und leicht verständliche Artikel.



FOTOS: MIGUEL TAMAYO | adobestock; privat



**Silke Noll** ist Fachberaterin für den Bereich Lebensmittel und Ernährung im gleichnamigen Referat der Verbraucherzentrale Bayern.

## Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arznei

Tatsächlich ist der Großteil der Bevölkerung hierzulande ausreichend mit Nährstoffen versorgt. In bestimmten Situationen – etwa bei Kinderwunsch oder in der Frühschwangerschaft, wenn die Einnahme von **Folsäure** empfohlen wird – können Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich sinnvoll sein. Auch Babys, ältere Menschen, Bettlägerige sowie Veganer\*innen benötigen mitunter gezielt Vitamine wie D oder B12. In Einzelfällen, zum Beispiel bei starker Menstruation, kann auch Eisen (siehe Kasten auf Seite 52) ergänzt werden. Wichtig ist: Der Bedarf sollte individuell ärztlich abgeklärt werden.



Steckbriefe zu Folsäure, Jod, den Vitaminen D und B12 sowie Omega-3-Fettsäuren lesen Sie in **BIO 3/24**

## Gute Hersteller

Wählen Sie Produkte ohne unnötige Zusatzstoffe wie Farb-, Aroma- oder Konservierungsmittel. „Reinprodukt“ bedeutet nur die beworbene Substanz, sonst nichts. Gute Hersteller geben alle Inhaltsstoffe mit Herkunft, Dosierung und gegebenenfalls Studienbezug offen an. Vermeiden Sie Billigangebote aus dem Ausland mit unklarer Herkunft oder fehlenden Qualitätsnachweisen. Langjährige Firmen mit pharmazeutischem oder naturheilkundlichem Hintergrund sind beispielsweise Salus, Dr. Wolz, Pascoe Naturmedizin, Pflüger, GSE oder Biogena (aus Österreich).

„Nahrungsergänzungsmittel können keine Krankheiten heilen, lindern oder verhüten. Dies ist die Aufgabe von Arzneimitteln, die bezüglich ihrer Wirkungen und Nebenwirkungen geprüft und zugelassen werden müssen“, erklärt Silke Noll. Doch eine repräsentative Studie im Auftrag der Verbraucherzentrale zeigt: Rund ein Viertel der Befragten nimmt Nahrungsergänzungsmittel als eine Art natürliche Arznei wahr. Nahrungsergänzungsmittel gelten in Deutschland als Lebensmittel, im Gegensatz zu Arzneimitteln müssen sie vor dem Markteintritt keine Prüfungs- oder Genehmigungsverfahren durchlaufen. Auch gesetzliche Regeln, wie hoch die Inhaltsstoffe in den Pillen und Pulvern maximal dosiert sein dürfen, gibt es

nicht. Lediglich die allgemeinen Vorschriften für Lebensmittel und NEM sind für die Hersteller bindend. Beispielsweise müssten die Supplemente gesundheitlich unbedenklich sein. Sie dürfen also nicht schaden – das sagt nichts über ihren Nutzen aus.

## Apotheke, Drogerie oder Internet?

Wer meint, dass ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke besser oder hochwertiger als eins aus der Drogerie sei, irrt. Auch ein NEM aus der Apotheke durchläuft keine Arzneimittelzulassung. Allerdings bietet die Apotheke einen Vorteil: Hier erhalten Sie eine persönliche Beratung und werden über mögliche Wechselwirkungen oder empfohlene Höchstmengen informiert. Bei unbekanntem Online-Shops gilt hingegen besondere Vorsicht: „Fehlt das Impressum oder versteckt es sich hinter Briefkastenfirma in Drittstaaten, sollten Sie besser die Finger davon lassen“, rät Expertin Silke Noll. Achten Sie auf Internet-Prüfsiegel wie Trusted Shops, TÜV SÜD, Internet Privacy Standard oder EHI-geprüfte Online-Shops. Wenn Sie bei Versandapotheken bestellen, sollten Sie sich im Versandhandelsregister informieren, ob diese dort registriert sind (→ <https://kurzlinks.de/9z3r>).





## NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST  
AUS NORWEGEN

- 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- Angenehmer Geschmack
- Reich an EPA & DHA

www.norsan.de • post@norsan.de • 030 555 788 990

\*Gültig bis 31.12.2025, pro Kund\*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller\*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Sparen Sie 15 %  
Rabattcode:  
**BIO25\***

Omega-3 Öl.  
Direkt in  
das Essen ein-  
rühren

# Drei essenzielle Wirkstoffe

## Eisen – wichtig für Blutbildung und Sauerstofftransport

**Fe** Eisenmangel zählt zu den weltweit häufigsten Nährstoffdefiziten. In Deutschland sind vor allem Menstruierende, Schwangere, Stillende, Frühgeborene sowie Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen betroffen. Auch vegan lebende Personen nehmen oft zu wenig gut verfügbares (hämeisenfreies) Eisen auf. Symptome wie Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsstörungen oder Haarausfall können Anzeichen eines Mangels sein. Eisenpräparate sollten jedoch nur nach ärztlicher Diagnose und Laborkontrolle eingenommen werden. Eine überhöhte Zufuhr kann zu Organschäden führen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt eine maximale Tageszufuhr aus NEM von sechs Milligramm Eisen.

→ **Unser Tipp: Wenn Sie nach der Verwendung eines eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmittels eine**

**Dunkelfärbung des Stuhls bemerken oder an Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall leiden, kann die Ursache eine zu hohe Eisenaufnahme durch ein NEM sein.**

## Magnesium – für Muskeln, Nerven und Energiehaushalt

**Mg** Ein echter Magnesiummangel ist in Deutschland selten. Wer sich ausgewogen ernährt, deckt seinen Bedarf in der Regel gut. Sinnvoll kann eine gezielte Einnahme jedoch sein bei erhöhtem Bedarf – etwa bei intensivem Sport, chronischem Stress, Diabetes, bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen oder bei älteren Menschen, die entwässernde Medikamente (Diuretika) nehmen. Auch bei Muskelkrämpfen, Herzrhythmusstörungen oder Migräneanfällen kann ein ärztlich begleiteter Magnesiumausgleich helfen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 300 Milligramm für Frau-

en und 350 Milligramm für Männer; bei Stress, starkem Schwitzen oder sportlicher Belastung kann der Bedarf höher sein. NEM sollten jedoch mit Bedacht eingesetzt werden: Eine dauerhaft erhöhte Aufnahme kann zu Verdauungsproblemen führen, sehr hohe Dosierungen auch zu Blutdruckabfall oder Muskelschwäche. Zudem behindern sich einige Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium oder Eisen gegenseitig bei der Aufnahme.

→ **Unser Tipp: Bei älteren Menschen können sich nächtliche Wadenkrämpfe bessern, wenn sie komplett auf alkoholische Getränke verzichten. Möglicherweise kann hier auch hoch dosiertes Vitamin K2 Abhilfe schaffen.**

## Kalzium – für stabile Knochen und Zähne

Kalzium ist essenziell für den Knochenstoffwechsel, die Muskelfunktion und die Blutgerinnung. Eine ausreichende Zufuhr ist besonders wichtig für Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden, sowie für ältere Menschen und insbesondere Frauen nach den Wechseljahren, die ein erhöhtes Risiko für Osteoporose haben. Auch Menschen mit einer Milchunverträglichkeit oder veganer Ernährung können zu wenig Kalzium aufnehmen. Auch hier gilt: Eine individuelle Bedarfsprüfung durch Fachpersonal ist sinnvoll. Denn Kalzium in Kombination mit Vitamin D kann zwar helfen, die Knochendichte zu erhalten. Eine unkontrollierte Zufuhr erhöht jedoch unter Umständen das Risiko für Nierensteine oder Gefäßverkalkungen. Eine tägliche Gesamtaufnahme von Kalzium aus NEM sollte 500 Milligramm nicht überschreiten.

→ **Unser Tipp: Für eine gute Versorgung eignen sich kalziumreiche Mineralwässer ab 150 Milligramm pro Liter.**



FOTOS: Graphicroyalty | adobestock; ILLUSTRATIONEN: MicroOne | adobestock



## Was steckt drin?

## Warum die Herkunft bei Nahrungsergänzung den Unterschied macht

Wir alle wollen uns wohlfühlen, klar denken, bei Kräften bleiben: Dabei ist es gut, zu wissen, was wir unserem Körper geben – und wo es wirklich herkommt. „Natürlich“ steht heute fast überall. Aber steckt es auch drin? Synthetische und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel sehen sich auf dem Etikett oft sehr ähnlich. Wir von GSE – organic supplements haben uns auf pflanzliche und biologische Nahrungsergänzungsmittel spezialisiert und erklären, warum unser Körper echte Pflanzenkraft besser verwerten kann.

**Pflanzlich vs. Synthetisch: Was unser Körper kennt, kann er besser verwerten**  
Synthetische Produkte setzen oft auf Quantität. Aber: Viel ist nicht automatisch besser. Pflanzen begleiten unsere Ernährung seit jeher – unser Körper (er)kennt die Inhaltsstoffe pflanzlicher Präparate daher einfacher und kann sie leichter aufnehmen. Sie liefern natürliche Co-Faktoren wie Enzyme, Bitterstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe – statt isolierter Substanzen. Ohne maßlose Überdosierung, ohne unnötige Zusätze.

**Echte Pflanzenkraft erkennen – so geht's**  
Es ist zwar gesetzlich geregelt, welche Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden dürfen, aber nicht, ob sie pflanzlichen Ursprungs oder künstlich hergestellt sein müssen. Gentechnik oder Lösungsmittel müssen bei synthetischen Produkten nicht deklariert werden. Bio-Produkte hingegen dürfen keine synthetischen Vitamine und auch keine Trägerstoffe aus Gentechnik enthalten.

**Bei GSE trifft Tradition auf Innovation**  
GSE steht seit 30 Jahren für Qualität und Transparenz. Alle Produkte basieren auf echtem Pflanzenwissen, strengen Bio-Kriterien und nachhaltiger Beschaffung. Wir kennen jedes Produkt. Und übernehmen Verantwortung von der Idee bis zur Auslieferung. Bei GSE steht am Anfang jeder Rezeptur eine klare Frage: Wie können wir das Produkt so entwickeln, dass es einerseits wirksam und andererseits auf das absolut Notwendigste reduziert ist. Wer auf Natürlichkeit setzt, verdient Produkte, die klar deklariert, verantwortungsvoll entwickelt und auf das Wesentliche reduziert sind.

## Schon gewusst?

Auch als „natürlich“ deklarierte Produkte dürfen synthetische Anteile enthalten – die Bezeichnung ist nicht geschützt. Nur „Bio“ und „100 % pflanzlich“ bieten echte Orientierung.

Woran erkenne ich echte Pflanzenkraft?

- ✓ Klare Quellenangabe: z. B. „Vitamin C aus Acerola-Kirsche“
- ✓ Konkrete Formulierungen wie „100 % pflanzlich“ oder „Bio-zertifiziert“
- ✓ Lebensmittel statt Einzelstoffe: z. B. Eisen aus Curryblatt statt Eisengluconat
- ✓ „Bio“- oder „GVO-frei“-Siegel: keine Gentechnik, keine Lösungsmittel

Lieber pflanzlich statt synthetisch!



Jetzt scannen und mehr erfahren.

## 7 goldene Regeln

für den sicheren Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM):

1. NEM dienen dazu, die Ernährung zu ergänzen, und nicht dazu, Krankheiten zu behandeln.
2. Lassen Sie einen möglichen Mangel über eine Blutuntersuchung feststellen. Dann schließen Sie lieber dosiert Einzellücken statt Multivitamin-Cocktails auf Verdacht einzunehmen.
3. Beachten Sie Grenzwerte und überschreiten Sie bei fettlöslichen Vitaminen niemals die tägliche Höchstmenge.
4. Wechselwirkungen mit Arzneimitteln: Befragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin und vergleichen Sie Packungsbeilagen.
5. Hinterfragen Sie Werbeversprechen: „Detox“, „Hormonbalance“ oder „Fettverbrenner“ sind oft reine Fantasie.
6. Bio garantiert bei NEM strenge Vorgaben für pflanzliche Rohstoffe.
7. Eine vollständige Zutatenliste mit exakten Mengenangaben ist Pflicht. Fehlen sie, lassen Sie das Präparat lieber links liegen.

„Made in Germany“ auf den Produkten kann ebenso irreführend sein, denn häufig werden nur Endabfüllung oder Etikettierung hierzulande vorgenommen. 75 Prozent der von der Verbraucherzentrale NRW überprüften Produkte machten keinerlei Angaben zur Herkunft der Rohstoffe. Hier lohnt es, auf etablierte Firmen zurückzu-

greifen (vgl. Kasten auf Seite 51). Gut zu wissen: Auch ein hoher Preis ist kein Qualitätsbeweis. „Für Magnesium sind 30 Euro pro Monat selten gerechtfertigt“, sagt Silke Noll. Vergleichen Sie Dosierung, Prüfsiegel und Transparenz – oft schneiden mittelpreisige Präparate genauso gut oder besser ab als Luxuskapseln.

### Vorsicht vor Social-Media-Hypes!

Besonders auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube werden Nahrungsergänzungsmittel angepriesen. Influencerinnen vermarkten Detox-Pulver, Schlafgummis, Immunbooster oder „Happy Hormone“-Kapseln mit spektakulären Vorher-nachher-Stories – und ohne wissenschaftliche Basis. Doch die Versprechen wirken glaubwürdig, da sie in einem persönlichen, alltagsnahen Stil präsentiert werden, verbunden mit vermeintlich authentischen Erfahrungsberichten. „Genau hier liegt die Gefahr“, warnt Silke Noll. „Die Werbung suggeriert Wirkung und Sicherheit, obwohl die Produkte nicht geprüft sind. Sobald ein Produkt Wunderwirkungen verspricht, sollten bei den Verbrauchern die Alarmglocken schrillen.“

### Nur so viel wie nötig

Auch wenn sie zu den Lebensmitteln zählen, unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von ihnen, denn sie enthalten die Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in konzentrierter, isolierter Form. „Dadurch sind schneller Überdosierungen möglich“, weiß Silke Noll. Wasserlösliche Vitamine wie C und B-Komplex werden bei Überschuss ausgeschieden. Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) können sich jedoch im Körper anreichern und zu gesundheitlichen Problemen führen. „Ein Überschuss an Vitamin D kann beispielsweise Osteoporose begünstigen, zu viel Vitamin E das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen und eine übermäßige Zufuhr von Vitamin A Kopfschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit verursachen“, erklärt die Expertin.

Viele NEM enthalten pflanzliche Stoffe, die zu Wechselwirkungen mit Arzneimitteln führen können. Dadurch kann sich deren Wirkung verstärken oder verringern. Auch die Labor-Ergebnisse von Blut- oder Urinuntersuchungen können sich dadurch verändern. Noll rät: Wenn Medikamente eingenommen werden müssen, sollte man sich vor dem Einkauf eines NEM ärztlichen Rat einholen oder sich in der Apotheke eingehend informieren, ob die Gefahr von Wechselwirkungen besteht und wie sich diese gegebenenfalls durch zeitliche Abstände umgehen lassen.

Nahrungsergänzungsmittel können Lücken schließen – nicht mehr, nicht weniger. Ihr Nutzen entfaltet sich nur, wenn ein echter Mangel besteht und Dosierung, Qualität und Verträglichkeit stimmen. Denn, wie Silke Noll es treffend formuliert: „Gesundheit gibt es nicht in der Kapsel, sondern auf dem Teller – und im bewussten Umgang mit dem, was wir zusätzlich einnehmen.“

### BUCHTIPPS



**VITAMINE, MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE**  
Dr. Angela Bechthold,  
test 2024, 208 Seiten, 12,90 Euro



**DER NÄHRSTOFF-KOMPASS**  
Prof. Dr. Martin Smollich,  
GU 2025, 384 Seiten, 24,99 Euro

# Wie Kreativität unseren Alltag verzaubert

Jeder Mensch besitzt schöpferische Kräfte und diese zu nutzen, wirkt Wunder! Ob beim Töpfern, Dichten, Backen oder Musizieren: Kreatives Tun schenkt uns freudvolle Momente, senkt den Stresspegel und füllt unsere Energiereserven wieder auf. Völlig unabhängig davon, wie „gut“ das Ergebnis ist. – Lassen Sie sich inspirieren und den schöpferischen Funken überspringen!

TEXT: ANNETTE LÜBBERS

„E in kreatives Leben ist ein erweitertes Leben. Es ist ein größeres Leben, ein glücklicheres Leben und ein verdammt viel interessanteres Leben“. Das schreibt Elizabeth Gilbert, die Autorin des Bestsellers „Eat Pray Love“ in ihrem Buch „Big Magic. Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen“. Was aber ist das, Kreativität? Letztendlich ist jeder Vorgang in unserem Leben, aus dem etwas Neues und bisher nicht in der Welt Gewesenes resultiert, ein kreativer Akt: der getöpferte Kaffeebecher, das gemalte Bild, das geschriebene Gedicht, der vertonte Text.

Es sind zunächst einmal unsere Gedanken, die kreativ sein müssen, damit Neues entstehen kann. Je weiter entfernt ein Gedanke von der üblichen Norm ist, desto kreativer kann man ihn nennen. Um kreativ zu werden, gilt es, Möglichkeiten oder Mittel, kreativ zu sein, zu finden und diejenige auszuwählen, die wirklich zu uns passt.

Marina Büning ist Bildhauerin, Grafikerin, Male- rin und Fotografin. Den künstlerischen Werde-

gang hat sie nicht in die Wiege gelegt bekommen. Ihre Eltern waren keine Künstler, aber ihre Mutter war interessiert und nahm die Kleine mit in Kunstvereine und zu Ausstellungen. Trotzdem schlug Marina Büning erst einmal einen traditionellen Weg ein. Sie machte Abitur, studierte Volkswirtschaft und arbeitete in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. „Drei Jahre habe ich das ertragen“, erzählt sie. „Nach einem langen therapeutischen Prozess wusste ich: Das ist es nicht.“ Sie jobbte halbtags für die Kulturbehörde in Hamburg und in der verbliebenen Zeit nahm sie sich Lehrer\*innen, die sie in Tonbearbeitung, Bildhauerei und Fotografie weiterbildeten

### Die Magie des kreativen Moments

Der künstlerische Ausdruck ist für unser Leben wichtig, auch wenn wir keine Karriere in diesem Bereich anstreben. Warum das so ist, erläutert Marina Büning so: „Kreativ zu sein, in welcher Form auch immer, verbindet uns in der Tiefe mit uns selbst. In jedem von uns ist ja der Drang angelegt, kreativ zu sein. Wenn wir diesem Drang nachgeben und zulassen, Neues in

die Welt zu bringen, dann verschalten sich unterschiedliche neuronale Netze in unserem Gehirn.“

Tatsächlich werden immer dann, wenn wir Neues lernen, Neues denken und Neues kreieren, neue Nervenzellen gebildet und unser Gehirn gestaltet sich dadurch ein klein wenig um. Lange glaubte die Wissenschaft, diese Prozesse seien mit der Pubertät abgeschlossen. Ein Irrtum, wie die Forschung zu Neurogenese und Neuroplastizität zeigt. Leider werden Kinder in unserem hochgradig zielorientierten Bildungssystem kaum dazu angeleitet, ihre Kreativität ziellos und spielerisch auszuleben. Mit ein Grund, warum wir Kreativsein als Erwachsene manchmal regelrecht (wieder) lernen müssen – und lernen sollten. Denn wie fit und gesund wir selbst und unser Gehirn bleiben, das hängt auch von unserem mehr oder weniger kreativen Lebensstil ab. Kreative Beschäftigung gleich welcher Art sorgt für Stressabbau und Wohlbefinden, kann ein Ventil für Gefühle sein, das Selbstwertgefühl steigern und die Selbstwirksamkeit fördern.

### Warum Gestalten gut für die Seele ist

Wie aber finden wir bei all den Angeboten das uns Eigene, das, was unser Leben wirklich bereichert? Marina Büning setzt auf Intuition und auf freudvolles Ausprobieren, bis wir etwas finden, was uns gefehlt hat oder was uns tut: „Ton zum Beispiel kann uns erden und uns auf den Boden bringen, wenn wir eher in der Luft schwebende Menschen sind. Ohne Ziel vor sich hinzumalen, kann sehr stressabbauend und beruhigend sein und uns geradezu meditative Momente schenken“, sagt sie.

Menschen werden in sehr unterschiedlichen Bereichen kreativ: zum Beispiel in der Bearbeitung von Ton, beim Malen, Schreiben, im Garten, am Herd oder beim Nähen. In jedem Fall braucht das Ausleben unserer Kreativität einen Raum, in dem wir uns wohlfühlen, einen Raum, der eine unterstützende Atmosphäre hat. „Licht“, sagt Marina Büning, „spielt bei vielen kreativen Beschäftigungen eine wichtige Rolle. Aber es muss nicht gleich ein Atelier sein. Manchmal reicht auch eine eigene Ecke am Fenster, in der wir in Ruhe gelassen werden und deren Ausgestaltung uns inspiriert.“



**Marina Büning** ist Bildhauerin, Grafikerin, Malerin und Fotografin. Als Kunstmentorin unterstützt sie andere Menschen dabei, ihre Kunst weiterzuentwickeln. Sie lebt und arbeitet in einer kleinen Gemeinde nördlich von Rom.

### Mut statt Muse

Nun gibt es Menschen, die von sich behaupten, so gar kein Talent für Kreatives zu haben. Marina Büning lächelt und sagt: „Ich glaube nicht so sehr an Talente. Abgesehen vielleicht von der Musik und dem Gesang, für die auch biologische Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Alles andere ist eine Frage der Anziehung, der Motivation, der Freude und des Dranbleibens.“ Und wenn die Bilder nach vielen Monaten des fleißigen Übens mit Pinsel oder Stift noch immer eher kläglich aussehen? „Jeder kreativ arbeitende Mensch muss eines wissen: Lernen erfolgt in Kurven. Die schwierigsten Phasen sind die sogenannten Plateauphasen. Man hat das Gefühl, komplett zu stagnieren, aber diese Phasen braucht es, damit es weiter aufwärts gehen kann.“

Ohnehin sei technisches Können zwar ein wichtiges Element der künstlerischen Entwicklung, aber längst nicht das einzige. Marina Büning erinnert sich zum Beispiel an einen Fotografen von der amerikanischen Elite-Universität Harvard, den sie eine Zeitlang unterrichtete. Der sei technisch richtig gut gewesen, aber seine Fotos eher langweilig und seelenlos. „Sein Problem: Er ging das Risiko des Scheiterns nicht ein. Erst nachdem er das begriffen hatte, wurden seine Fotos zu Kunst.“

FOTO: privat

Man könnte auch sagen: Es braucht Mut, um sich beim Experimentieren auf nicht vorhersehbare Ergebnisse einzulassen. Und Mut, anderen die eigenen Werke zu zeigen, vor allem, wenn sie, freundlich gesagt, Kopfschütteln auslösen. „Kritisch mit seinen Werken umgehen, sollte man natürlich“, sagt Marina Büning. „Aber das ist nicht zu verwechseln mit dem inneren Kritiker, der grundsätzlich alles kleinreden will, was wir tun. Von äußerem Lob sollte sich aber niemand in seiner künstlerischen Entwicklung abhängig machen. Zumal es im Bereich Kunst immer mehrere Meinungen gibt.“ Erfolg müsse ohnedies jede\*r für sich definieren: Erfolg ist für viele, drangeblieben zu sein und sich im kreativen Prozess auf sich selbst eingelassen und mit sich auseinandergesetzt zu haben. Oder am eigenen Tun Freude zu empfinden, unabhängig von dem, was am Ende des Tages an „künstlerisch Wertvollem“ herauskommt.

→ Lesen Sie weiter auf Seite 58

### BUCHTIPPS



#### BIG MAGIC. NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND UND ES WIRD DIR GELINGEN

Elizabeth Gilbert, Fischer 2017, 320 Seiten, 12 Euro



#### KREATIVITÄT. WIE SIE UNS MUTIGER, GLÜCKLICHER UND STÄRKER MACHT

Melanie Raabe, Btb 2020, 352 Seiten, 20 Euro

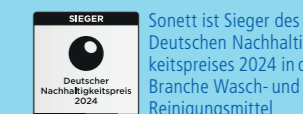
ILLUSTRATIONEN: Dedraw Studio | adobestock

# Sonett – so sensitiv

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Für zarte Kinderhaut und sensible Menschen ist die „Serie sensitiv“ sehr gut geeignet. Alle Produkte sind duftneutral, frei von Erdölentsiden, Enzymen, Gentechnik und Nanotechnologie. Die Öle für unsere Seifen stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Alle Sonett Produkte sind zu 100 % biologisch abbaubar. Mehr Information unter [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu) **Sonett – so gut.**



Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online Shop.

# Kreativität als Lebenselixier

Ihre Schöpferkraft auszuleben, ist für sie ein Grundbedürfnis. Drei Frauen erzählen, was ihnen das Kreativsein bedeutet.

## „Da rückt der Alltag automatisch in den Hintergrund“

„Nach dem ersten Glasurbrand war ich Feuer und Flamme! Die schier unendlichen Möglichkeiten von Gestaltung, Farben, Material und Techniken begeistern mich beim Töpfern. In jedem Detail kann man dabei seine individuellen Vorlieben verwirklichen und zaubert dabei Einzigartiges. Meistens krei-ere ich Gebrauchskeramik, damit das Geschaffene im Alltag nützlich und präsent ist. Eine Töpferin muss sich mit allen Sinnen auf den Schaffensprozess einlassen, da rückt der Alltag automatisch in den Hintergrund. Die Ergebnisse sind nie zu einhundert Prozent vorhersehbar. Das erzeugt Vorfreude und immer neue Motivation. Ich habe schon als Kind vieles ausprobiert, aber nur für kurze Zeit. Meine Kreativität hat jetzt langfristig ein Zuhause gefunden und ich teile dieses gerne mit anderen. Zusammen mit dem Ton habe ich übrigens auch das Spinnen entdeckt. Deshalb heißt meine Werkstatt Tonspinnerei.“

Sandra Scharrenberg aus Ratingen arbeitet mit Ton.



## „Zeichnen und Schreiben bringen mich manchmal in einen regelrechten Flow“

„Ich habe vor zwei Jahren in einer Online-Akademie Livarto das Zeichnen von der Pike auf gelernt. Zusammen mit einer wunderbaren Community und richtig guten Lehrerinnen und Lehrern. Mittlerweile verfasse ich nicht nur selbst Blogs, sondern gestalte auch Blogs für die Akademie. Immer neue Techniken erlernen macht mir sehr großen Spaß. Ich lerne ständig dazu und freue mich über jedes Erfolgserlebnis. Wenn ich nicht zeichne, dann schreibe ich. Beide Beschäftigungen bringen mich tief in die Konzentration, manchmal sogar in einen regelrechten Flow. Ich bin dann ganz bei mir und tauche aus diesen Phasen mit dem Gefühl einer tiefen Ruhe und Gelassenheit wieder auf. Früher bin ich eher praktischen Tätigkeiten nachgegangen. Zum Beispiel habe ich auf dem Land mal Zwergseidenhühner gezüchtet. Auch das hat großen Spaß gemacht.“

Dagmar Thurmann lebt im Sarntal bei Bozen. Sie schreibt und zeichnet.

FOTOS: privat

## „Beide Beschäftigungen machen mich wunderbar zufrieden“

„Ich hatte viele Jahre einen Balkon, den ich nach und nach begrünt habe. Irgendwann sah er aus wie ein Dschungel und ich träumte von einem Garten, in den ich meine Pflanzen auswildern konnte. Jetzt habe ich seit mehr als 20 Jahren einen kleinen Reihengarten. In dieser schnelllebigen Zeit entschleunigt mich die Natur. Bäume wachsen langsam, aber beständig. Im Garten lerne ich, geduldig zu sein. Und ich schaffe für die Tiere mit viel Liebe und Kreativität kleine Oasen. Dabei vergesse ich alles um mich herum und versinke in der Betrachtung all der bunten Blüten und kleinen Tierchen. Wenn der Nachbarskater auf meinem Schoß liegt, zwingt er mich zum Stillsitzen und Lauschen – etwa auf das Singen der Vögel. Das Gärtnern liefert mir auch viele wunderbare Motive für mein zweites Hobby: das Fotografieren. Beide Beschäftigungen machen mich sehr glücklich und wunderbar zufrieden.“

Elke Schwarzer ist eine begeisterte Gärtnerin. Sie lebt in Bielefeld.



Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

## zivilisatoselos

Zivilisatose ist der Sammelbegriff für die zahlreichen Krankheiten des modernen Menschen. Sei es Adipositas, Diabetes mellitus, Rheuma, Gicht, Migräne, Schuppenflechte oder Neurodermitis.

Die Autoren teilen die Betroffenen in drei unterschiedliche Stoffwech-seltypen ein. Den Ausscheider mit seinen Hautkrankheiten, den Strukturverzehrer, dem es buchstäblich an die Knochen geht und den Ablagerer, der Fettpolster oder Zysten bildet, um Schadstoffe abzulagern. Zu welchem Typ gehören Sie? Unter Einhaltung der „Drei Gebote der Gesundheit“ lassen sich Symptome lindern und Krankheitsursachen eliminieren.

Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper und seine Funktionen besser verstehen, um so dauerhaft gesund zu werden und zu bleiben.

ISBN 978-3-933874-30-6  
390 Seiten · 39,50 €  
Verlag Peter Jentschura ·  
Tel.: +49 (0) 25 34-973 35-0

Leseproben:  
[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)

