



Nährstoff-Booster oder unnötiges Risiko? Die größte Gefahr bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist die unkontrollierte Dosierung. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Brauchen ältere Menschen wirklich Nahrungsergänzungsmittel?

„Mehr Energie“, „Besseres Gedächtnis“, „Straffere Haut“, „Mehr Vitalität“, „Linderung von Gelenkschmerzen“: Werbeschaften wie diese preisen Nahrungsergänzungsmittel als einfache Lösungen an, die gerade für ältere Menschen verlockend wirken. „Doch Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel“, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Die größte Gefahr bei der Einnahme sei die unkontrollierte Dosierung. „Denn mehr ist nicht besser“, sagt Angela Clausen. Die Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale nennt drei Beispiele für Risiken, die mit der Einnahme einhergehen können.

WAS DURCH UNKONTROLLIERTE DOSIERUNG PASSIEREN KANN

1. Gerade bei fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin D könne eine Überdosierung zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. „Zu viel Vitamin D kann den Kalziumspiegel im Blut erhöhen, was zu Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Muskelschwäche führen kann“, so Clausen. In extremen Fällen könnten sich Nierensteine bil-

den oder sogar schwere Nierenschäden auftreten. 2. Auch die Einnahme von Brausetabletten ist für manche Menschen mit Risiken verbunden: „Sie enthalten häufig größere Mengen verstecktes Natrium, also einen Salz-Bestandteil, der bei Menschen mit Bluthochdruck diesen zusätzlich erhöhen kann“, klärt Clausen auf. 3. Besonders kritisch seien mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Angela Clausen: „Das gilt ganz besonders für Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Zutaten. Auch Laborwerte können verfälscht werden, so beeinflusst beispielsweise die Einnahme von Biotin einen Biomarker für Herzinfarkt.“

BESSER AM LEBENSSTIL UND AN DER ERNÄHRUNG ARBEITEN

Statt allerlei Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken und auf Wunder zu hoffen, sei das Gegenteil ratsam: In den meisten Fällen reichen aus Clausens Sicht ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf, Krafttraining gegen Muskelabbau und viel Zeit an der frischen Luft sowie

eine ausgewogene Ernährung aus, um den Nährstoffbedarf zu decken. ▶ So sei Kalzium vor allem in Milch und Milchprodukten sowie in kalziumreichen Mineralwässern enthalten. ▶ Vitamin B12 findet sich fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln. ▶ Jod steckt hauptsächlich in Seefisch und jodiertem Speisesalz. ▶ Vitamin B6 liefern Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch und verschiedene Nüsse. ▶ Folsäure ist reichlich in grünem Gemüse, Orangen, Tomaten, Vollkornprodukten und Erdnüssen enthalten. ▶ Vitamin D bildet der Körper durch Sonnenlicht selbst, ergänzt durch fetten Fisch, Eigelb und bestimmte Pilze. Wer wenig Zeit im Freien verbringt, sollte den Vitamin-D-Spiegel ärztlich kontrollieren lassen. ▶ Wichtig ist die Aufnahme von genügend Eiweiß. Ab 65 Jahren steigt der tägliche Bedarf laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung von 0,8 auf etwa 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen sowie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind proteinreich. (dpa)

Ausbildungsplatzsuche kann Rentenansprüche sichern

Schule vorbei, aber den passenden Ausbildungsplatz bislang nicht gefunden? Dann sollten Jugendliche und junge Erwachsene zumindest ihr Bemühen um eine solche Stelle bei der Agentur für Arbeit melden. Der Grund: So können sich Betroffene unter bestimmten Umständen zumindest Anrechnungszeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung sichern, teilt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) mit.

Von solchen Anrechnungszeiten profitieren Menschen im Alter zwischen 17 und 25 Jahren. Wer älter ist, bekommt die Suche nach einem Ausbildungsplatz nur dann anerkannt, wenn er oder sie unmittelbar zuvor beschäftigt oder selbstständig tätig gewesen ist und Beiträge in die Sozialversicherung geleistet hat. Weitere Voraussetzung für die Anerkennung von Anrech-



Noch auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz? Wer die Suche bei der Agentur für Arbeit meldet, kann sich unter Umständen Anrechnungszeiten für die Rente sichern. Foto: Christin Klose/dpa-mag

nungszeiten ist der DRV zufolge, dass die Ausbildungsplatzsuche mindestens einen Kalendermonat andauert. Nicht relevant ist hingegen, ob ein Schulabschluss vorliegt oder ob die Agentur für Arbeit in diesem Zeitraum Leistungen

zahlt. Anrechnungszeiten sind Zeiten, in denen Versicherte keine Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung leisten - etwa, weil sie durch Krankheit, Arbeitslosigkeit oder Ausbildungszeiten nicht arbeiten und

somit auch nicht einzahlen konnten. Sie verhindern Lücken in der Erwerbsbiografie, helfen beim Erreichen der 35-jährigen Wartezeit für eine vorgezogene Altersrente und werden bei der Rentenberechnung berücksichtigt. (dpa)

Udo Lindenberg grüßt CSD: „Lasst uns Haltung zeigen“

„Bunte Republik Deutschland“ heißt ein Album von Udo Lindenberg - viele bunte Herzen setzte der 80-Jährige in einem Instagram-Gruß an die Teilnehmer des Christopher Street Day. Der Sänger schreibt: „Lasst uns Haltung zeigen. Gegen Hass und Hetze. Gegen Gewalt. Gegen Ausgrenzung und beknackste Prüderie. Für Vielfalt. Für Respekt. Für Menschlichkeit. Für ein friedliches Miteinander. Für die wunderbare LGBTQIA+-Community.“ Dazu postete Lindenberg ein Video, auf dem er mit Dragqueen Olivia Jones tanzt.

Zehntausende Menschen nahmen in Hamburg an einer Demonstration zum Christopher Street Day teil. Nach Angaben von Polizei und Veranstaltern waren bisher rund 300.000 Menschen auf den Straßen. Olivia Jones lief an der Spitze des bunten Zuges. (dpa)

Udo Lindenberg (r) unterstützt die LGBTQ+-Community. Hier begrüßt er Olivia Jones. Foto: Marcus Brandt/dpa



Anzeige

Gold wieder im Aufwind: Warum sich der Blick auf die eigenen Werte gerade jetzt lohnt

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

August 2026

Aktueller Goldkurs: 4.345,39 USD/Feinunze

Wir sind jetzt auch am Samstag von 10 bis 14 Uhr für Sie da!

Braunschweig. Am Goldmarkt können bereits wenige Tage einen deutlichen Unterschied machen. Genau das zeigt sich derzeit wieder: Nach einer wechselhaften Phase hat der Goldpreis zuletzt kräftig zugelegt. Allein in dieser Woche ging es zeitweise um rund sieben Prozent nach oben. Für Besitzer von Gold und Schmuck rückt damit eine alte Frage wieder in den Mittelpunkt: Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt für einen Verkauf? Hinter der jüngsten Bewegung stehen mehrere Faktoren. Vor allem die Erwartungen an die amerikanische Geldpolitik haben sich verändert. Marktteilnehmer rechnen inzwischen weniger stark mit weiteren Zinserhöhungen in den USA, während sich zugleich einige Inflations Sorgen abgeschwächt haben. Für Gold kann ein nachlassender Zinsdruck unterstützend wirken, da das Edelmetall selbst keine laufenden Zinsen abwirft. Ob daraus allerdings ein dauerhafter Aufwärtstrend entsteht, kann niemand seriös vorhersagen. Gerade Gold zeigt immer wieder, wie schnell sich die Richtung verändern kann, wenn neue Wirtschaftsdaten, politische Entwicklungen oder Entscheidungen der Notenbanken die Erwartungen der Anleger verändern. Auch bei der Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig beobachtet man die aktuelle Entwicklung genau. Ein Experte des Niedersächsischen Edelmetallhändlers ordnet die Situation zurückhaltend ein: „Nach einem so deutlichen Anstieg fragen sich viele natürlich, ob sie noch weiter warten sollten. Den Höchstkurs erkennt man aber immer erst im Nachhinein. Wer Gold besitzt, das ohnehin nicht mehr genutzt wird, sollte deshalb weniger darüber spekulieren, was vielleicht noch kommt, sondern sich anschauen, welchen Gegenwert die eigenen Stücke heute bereits haben.“

Auf den perfekten Zeitpunkt warten? Für Besitzer von Goldschmuck, Münzen oder anderen Edelmetallen wird aus der Entwicklung damit eine ganz praktische Frage. Entscheidend muss nicht sein, den theoretisch höchsten Goldkurs zu erwischen. Viel wichtiger kann sein, ob der aktuell erzielbare Gegenwert bereits eine attraktive Gelegenheit bietet. Dabei braucht niemand

Niedersächsische

GOLD BÖRSE

BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG

Damm 38

38100 Braunschweig

TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh

www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr

Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:

N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig

größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUF

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.

2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.

3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.

4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.

5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

guten Anlass, seinen heutigen Gegenwert zu erfahren – und daraus eine Entscheidung zu machen. Denn manchmal ist nicht der höchste Kurs der beste Zeitpunkt – sondern der Zeitpunkt, an dem aus einem ungenutzten Wert wieder etwas Nutzbares wird.

EINKAUFEN / ENTDECKEN / ERLEBEN

Wolfsburg

Alles was unsere Stadt zu bieten hat!

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen in unserem Wegweiser! Mit Ihren Angeboten und Dienstleistungen machen Sie sich dauerhaft sichtbar!

WolfsburgerAllgemeine

Wolfsburg

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo