

Bas Kast: "Der Vitamin- und Nährstoff-Kompass. Das Fazit neuester Studien zu Supplements als Bausteine für ein langes und gesundes Leben"

Orientierung im Gesundheitsdschungel

Von Michael Lange

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 11.03.2026

Bas Kast ist Bestseller-Autor. Nach dem „Der Ernährungskompass“ und „Kompass für die Seele“ kommt nun „Der Vitamin- und Nährstoffkompass“ – und schießt direkt nach Erscheinen auf Platz 3 der Bestsellerliste im Bereich Sachbuch. Was auch zeigt, die Sehnsucht nach Rat in Sachen Nahrungsergänzungsmitteln ist groß - und Bas Kast, studierter Biologe, hat das richtige Gespür für Trends.

Die Regale in den Drogerien und Apotheken werden von Jahr zu Jahr voller. Immer mehr Nahrungsergänzungsmittel machen sich gegenseitig Konkurrenz. Sie versprechen Muskelaufbau, stabile Knochen, gute Verdauung, verbesserte Immunabwehr, geistige Fitness, gesunden Schlaf oder schlicht ein langes Leben. Der erfolgreiche Autor Bas Kast versucht mit seinem neuen Buch, gesundheitsbewussten Leserinnen und Lesern Orientierung zu bieten. Er erklärt die tatsächliche oder angebliche Wirkungsweise zahlreicher Vitamine, Mineralien und anderer Substanzen, bewertet unzählige Studien und gibt persönliche Empfehlungen.

Wissenschaft im Dienst der Verbraucher

Der Vitamin-Kompass ist kein reiner Ratgeber. Vielfach bietet der Autor in verständlicher Sprache wissenschaftlichen Hintergrund. Er erklärt die Funktion verschiedener Organe, den Aufbau von Zellen und Geweben und das Zusammenwirken der Biomoleküle. Welche Stoffe sind reichlich vorhanden? Woran mangelt es? Bas Kast liefert aber nicht nur einen Überblick, er gibt eine Richtung vor, eine Hilfestellung für Verbraucher, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Bas Kast

Der Vitamin Kompass. Das Fazit neuester Studien zu Supplements als Bausteine für ein langes und gesundes Leben

C. Bertelsmann/ München 2026

448 Seiten

25,00 Euro

Der Hauptteil des Buches ist dann doch ein Ratgeber für den Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. Den neuesten Trend aus den sozialen Medien stellt der Autor ebenso auf den Prüfstand wie überlieferte Weisheiten. Was sollen die angepriesene Substanz bewirken? Sind die Versprechen gerechtfertigt? Für wen sind die jeweiligen Mittelchen geeignet? Könnte es zu Nebenwirkungen kommen? Welche Dosierung ist ratsam? Die Liste der Fragen ließe sich beliebig fortsetzen. Dass der Autor kein Mediziner ist, mag dabei sogar von Vorteil sein. Nicht als besserwissender Heilkundiger, sondern als gesundheitsbewusster Verbraucher begegnet er seinen Lesern auf Augenhöhe und macht sich auf die Suche nach hilfreichen Informationen.

Im Dschungel der Studien

Zu allem findet Bas Kast eine oder meist mehrere Studien. Da bleibt es nicht aus, dass die genannten Studien sich mitunter widersprechen. Mehrfach verweist der Autor auch auf Mängel. So manche Studie hat zu wenige Teilnehmer, andere sind zur Beantwortung der gestellten Frage schlicht ungeeignet. Oft handelt es sich um beobachtende Untersuchungen, die keinen Nachweis liefern, ob der gemessene Effekt wirklich auf die getesteten Nahrungsergänzungsmittel zurückzuführen ist. Der Wettstreit der Studien, das wird schnell deutlich, ist nicht leicht zu durchschauen. Nicht selten lobt Bas Kast zunächst die Wirkungsweise einer Substanz und nennt eine Studie, die das bestätigt. Trotzdem sollte man nicht gleich in die Apotheke rennen, denn im nächsten Kapitel folgt eine andere Studie, die das Ergebnis in Frage stellt, woraufhin der Autor prompt auch seine Empfehlung relativiert.

Letztlich muss die Auswahl der Substanzen und deren Dosierung auf den persönlichen Bedarf abgestimmt werden. Veganer brauchen andere Vitamine und Mineralstoffe als Fleischesser, Sportkanonen haben einen anderen Bedarf als Übergewichtige oder Stubenhocker. In einer Art Fazit wählt Bas Kast mehrfach sein eigenes Beispiel, das sicher nicht für jeden gilt. Der Autor ist schlank, sportlich und ein wahrer Gesundheitsapostel, der streng auf gesunde Ernährung achtet. Mehrfach beschreibt er, was er sich in seinen Joghurt rührt oder in seinen täglichen Smoothie mischt.

Was ihn jedoch wohltuend von anderen „Gesundheitspäpsten“ unterscheidet: Er ist bereit, eigene Überzeugungen in Frage zu stellen, wenn das die entsprechende Studie nahelegt. Auch wenn der Vitamin-Kompass einige Schwächen aufweist, bisher gibt es nicht besseres in diesem Bereich. Das Buch erfüllt eine wichtige Aufgabe, indem es den Hype, den soziale Medien erzeugen, in Frage stellt und den zahlreichen Versprechen der Werbung auf den Zahn fühlt.