

Vitaminpillen & Co.: „Oft überflüssig, manchmal sogar gefährlich“

Eine Milliarde Euro geben Verbraucher im Jahr für „Nahrungsergänzungsmittel“ aus. Jeder Dritte nimmt sie, im Glauben, etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun. Ein Bremer Pharma Professor warnt vor solchen Präparaten: Viele bewirkten nichts, andere seien überdosiert.



Nahrungsergänzungsmittel: "Für gesunde Personen, die sich normal ernähren, in der Regel überflüssig", urteilt das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Knoblauchdragees gegen Arterienverkalkung, Ginseng für mehr Leistungsfähigkeit, Kürbiskapseln zur Kräftigung der Blasenfunktion: Bei vielen öffentlichen und geheimen Leiden versprechen Pillen, Pulver, Brausetabletten und Säfte Linderung, in jeder Drogerie stehen sie griffbereit vor einem im Regal. „Hochdosiert“ steht auf der Verpackung, „Kurpackung“, „extra stark“ oder „klinisch getestet“. Überzeugend sind sie aufgemacht – wie Arzneimittel. Aber erfüllen sie auch, was sie versprechen?

Auf dem Markt ohne amtliche Prüfung auf Nutzen und Verträglichkeit

Ob oder wie derlei Präparate helfen, ist umstritten. „Dennoch nimmt jeder Dritte in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel ein“, sagt Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben“-Instituts, einer gemeinsamen Einrichtung der Uni Bremen und der Krankenkasse BKK2 für Fragen von Prävention und Gesundheitsförderung. „Die Versprechen für eine bessere Gesundheit und mehr Leistungsfähigkeit sind einfach zu verführerisch.“ Weitgehend unbekannt sei jedoch, dass diese Mittel an der Grenze zwischen Lebens- und Arzneimitteln „vor der Markteinführung weder auf Wirksamkeit noch auf Sicherheit von Behörden geprüft“ würden, sagt der Professor für Arzneimittelversorgungsforschung, der auch Mitglied des Sachverständigenrats der Bundesregierung für das Gesundheitswesen war. „Ein amtliches Siegel für den Nutzen oder die Verträglichkeit fehlt.“

Tabletten, Kapseln: „Lebensmitteluntypische Darreichungsformen“

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) definiert Nahrungsergänzungsmittel als „Produkte, die aus Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung in konzentrierter Form bestehen“. Hierzu zählen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, aber auch Ballaststoffe, Pflanzen oder Kräuterextrakte. Obwohl sie in „lebensmitteluntypischen Darreichungsformen“ angeboten würden – als Tabletten, Pulver oder in Tropffläschchen –, seien sie „keine Arznei, sondern Lebensmittel“, heißt es beim BfR. Nahrungsergänzungsmittel „dürfen nicht dazu bestimmt sein, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten“. Anders als Arzneimittel durchlaufen die genannten Präparate demnach kein

Zulassungsverfahren. Für deren Sicherheit sind die Hersteller verantwortlich, ihre Kontrolle ist Aufgabe der Lebensmittelüberwachungsbehörden der Länder.

Überdosierung kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen

Viele Verbraucher griffen dennoch zu Nahrungsergänzungsmitteln – aus Unsicherheit oder etwa um bei unausgewogener Ernährung ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen, beobachtet der Bremer Gesundheitswissenschaftler Glaeske. „Dabei sind viele Wirkstoffe in den Nahrungsergänzungsmitteln auch überdosiert – mit allen Problemen“. Vitamin D könne in zu hohen Dosierungen zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit führen, zu viel Vitamin E die Blutgerinnung stören. Und Glucosamin – ein natürlicher Aminosucker, der als Bestandteil von Präparaten Knorpel und Gelenke gesund erhalten soll – könne sogar zu schweren Blutungen führen: nämlich bei Patienten, die Marcumar gegen Blutgerinnung einnehmen müssten.

Gerd Glaeske: „Deutschland ist kein Mangelland“

Nach Glaeskes Einschätzung hätten die Deutschen Mittel zur Ergänzung von Nahrung überhaupt nicht nötig. „Deutschland ist kein Mangelland“, sagt der Bremer Gesundheitswissenschaftler. „Wir sind mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Durchschnitt gut versorgt.“ Jeder Bundesbürger esse im Jahr statistisch 250 Kilogramm Obst und Gemüse – weit mehr als in den Jahrzehnten zuvor. Mit einem Konsum von rund 40 Litern Fruchtsaft oder Fruchtnektar im Jahr könne man die Deutschen ohne Übertreibung als „Saft-Weltmeister“ bezeichnen. Prävention habe viel mit Lebensstil und Ernährung zu tun, resümiert der Gesundheitsexperte aus Bremen, „profitorientierte Produkte sind überflüssig“.

Foto: Fotolia (Kunstzeug)

Autor: Adalbert Zehn

Lesen Sie weitere Nachrichten zu diesen Themen: [Arzneimittel](#), [Ernährung](#), [Prävention](#)