

Pillen und Pulver von A-Z im Test

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
AFA-Algen	<p><i>Süßwasseralgen, z.B. aus dem Klamath-See in Oregon.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Wirken besonders aufs Gehirn und können Demenz, Angstattacken oder Depressionen bekämpfen."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Verunreinigungen mit Mikrozystinen möglich, die Krebs erzeugend, nervenschädigend und giftig für die Leber sein können.</p> <p>Fazit: Überflüssig, möglicherweise gefährlich, daher nicht empfehlenswert</p>
Algen (Spirulina)	<p><i>Süßwasseralge aus Wasserfarmen.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Günstig bei Allergien, als Antiaging-Präparat gegen Alterserscheinungen. Appetithemmende Wirkung beim Abnehmen."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>
Aloe Vera	<p><i>Saft eines in der Wüste wachsenden Liliengewächses.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Immunstärkung, z.B. bei Krebs, AIDS oder Multiple Sklerose, gegen Arthrose und zur Blutreinigung."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Magen, Darm- oder Nierenreizungen sowie allergische Reaktionen möglich.</p> <p>Fazit: Überflüssig, Nebenwirkungen möglich, daher nicht empfehlenswert.</p>
Apfelessig	<p><i>Ausgangsbasis ist Apfelmost oder Apfelsaftkonzentrat, dessen Alkohol von Essigsäurebakterien vergoren wird.</i></p> <p>Werbeversprechen: Soll gegen alle möglichen Leiden helfen. "Senkt erhöhte Blutfettwerte, hilft bei Asthma, Orangenhaut oder bei der Gewichtsreduktion."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt</p> <p>Fazit: Als Lebensmittel für den Salat in Ordnung, sonst überflüssig und nicht empfehlenswert.</p>

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
Coenzym Q 10	<p><i>Stoff, der durch Fermentation oder durch chemische Synthese hergestellt wird.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Für eine ausreichende Energieproduktion ab 40, für Herz- und Kreislauf, fängt freie Radikale ab. Stoppt vorzeitigen Alterungsprozess."</p>	<p>Kommt in jeder Körperzelle und in fast allen Nahrungsmitteln vor. Es wird vom Körper in ausreichender Menge produziert. Eine Stärkung der Abwehrkräfte oder das Verhindern von Alterungsprozessen konnten durch Studien nicht bewiesen werden. Bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems eventuell positive Wirkungen, dafür ärztlichen Rat einholen. Mögliche Nebenwirkungen: Bei hochdosierter längerfristiger Einnahme, kann es zu Appetitverlust, Übelkeit, Durchfällen und Zellschäden kommen.</p> <p>Fazit: Bei gesunden Menschen überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>
Fischöl- oder Leinölkapseln, Perillaöl	<p><i>Aus Lachsöl (z.B. Fischabfälle) oder den reifen Samen von Flachs (Leinsamen) gewonnen. Perilla ist eine asiatische Pflanze.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Für eine gesunde und cholesterinbewusste Ernährung."</p>	<p>Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren wurde bisher bei Erwachsenen noch nicht festgestellt. Zur Vorbeugung eines erhöhten Blutfett- oder Cholesterinspiegels werden eine fettarme Ernährung mit wenig Fleisch, wöchentlich (nicht zu magerem) Seefisch sowie Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, z.B. Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- oder Weizenkeimöl, empfohlen. Bei bestimmten Erkrankungen kann die Einnahme entsprechender hochdosierter Medikamente nach ärztlicher Verordnung sinnvoll sein.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Verlängerte Blutgerinnungszeiten und spontane Blutungsneigung. Bei größeren Mengen: Erbrechen, Übelkeit, erschwerte Blutzuckereinstellung und Herz-Rhythmus-Störungen.</p> <p>Fazit: Nicht ohne ärztliche Verordnung einnehmen. Ein bis zwei Seefischmahlzeiten pro Woche und Pflanzenöle liefern ausreichende Mengen an Omega-3-Fettsäuren.</p>
Gelatine	<p><i>Wird durch Auskochen von Tierknochen, Knorpel, Häuten oder anderen Schlachtabfällen (Schwein oder Rind) gewonnen.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Stärkung der Gelenke, für einen geschmeidigen Bewegungsablauf."</p>	<p>Bringt keinen besonderen ernährungsphysiologischen Nutzen, insbesondere nicht für Knorpel und Gelenke. Studienlage nicht überzeugend. Kommt auch in zahlreichen Lebensmitteln vor, z.B. Süßwaren.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
Gelee Royal	<p><i>Sekret aus den Kopfdrüsen von Bienen (Bienenköniginnenfuttersaft).</i></p> <p>Werbeversprechungen: "Aktiviert den gesamten Organismus, stärkende Wirkung."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Allergien, Asthma, Erbrechen, Durchfall oder Blutdruckabfall.</p> <p>Fazit: Überflüssig, Nebenwirkungen möglich, daher nicht empfehlenswert</p>
Ginkgo	<p><i>Alkoholischer Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Zur Behandlung altersbedingter Gedächtnisstörungen und Demenz. Gegen Durchblutungsstörungen, Schwindel und Ohrensausen."</p>	<p>Unumstritten ist die Durchblutungsförderung. Bei der Behandlung von Gedächtnisstörungen eventuell kleine Verbesserungen möglich, doch kein Mittel vermag den Zerfall von Nervenzellen im Gehirn aufzuhalten. Keine positiven Effekte bei Ohrgeräuschen.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Übelkeit, Durchfälle, Allergien und Hemmung der Blutgerinnung.</p> <p>Fazit: Nur als Arzneimittel (keine Nahrungsergänzung), und nur unter ärztlicher Kontrolle verwenden</p>
Haifischknorpel	<p><i>Pulverisierter und getrockneter Knorpel von Haifischen.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Zur Stärkung der Gelenke, gegen Osteoporose oder Arthritis, zur Vorbeugung oder Heilung von Krebs."</p>	<p>Die orale Einnahme von Haiknorpeln wird von Wissenschaftlern als wirkungslos bezeichnet, da er im Magen von der Magensäure zersetzt wird. Dem Deutschen Krebsforschungsinstitut sind keine Belege für eine tumorspezifische Wirkung bekannt.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>
Himalaja-Salz	<p><i>Aus Salzlagerstätten, meist aus Pakistan.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus und wirkt Blutdruck regulierend. Beinhaltet lebenswichtige Mineralstoffe."</p>	<p>Besteht wie anderes Kochsalz auch fast ausschließlich aus Natriumchlorid (97%). Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt. Sehr teures Produkt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Bei Bluthochdruck ist eine erhöhte Salzzufuhr bedenklich.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
Kieselerde	<p><i>Kristalline Formen von Siliziumdioxid, z.B. Quarz oder Christobalit. Beide sind vergleichbar mit normalem Sand.</i></p> <p>Werbeversprechen: „Schönere Haare, festere Fingernägel und straffere Haut.“</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Wirkung auf Haare, Haut oder Nägel sind nicht belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Wird Quarzstaub eingeatmet, kann er zu Lungentumoren führen. Für die orale Aufnahme können Gesundheitsgefahren nicht ausgeschlossen werden. Bei dauerhafter Einnahme kann die Niere geschädigt werden.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>
Lecithin	<p><i>Wird meist aus Sojabohnen gewonnen, die tierische Herkunft (aus Eiern) spielt kaum noch eine Rolle.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Fördert das Wohlbefinden älterer Menschen. Unterstützt die Leistungsfähigkeit von Gehirn und Nerven, erhält die körperliche Leistungsfähigkeit."</p>	<p>Unser Körper kann Lecithin selbst in ausreichenden Mengen herstellen. Kommt in vielen Lebensmitteln vor, in Fertiggerichten oft als Zusatzstoff (E 322).</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>
Muschelextrakte, z.B. Grünlippmuschel pulver	<p><i>Verarbeitete Muscheln in Pulverform.</i></p> <p>Werbeversprechen: "Für eine gute Gelenkfunktion, insbesondere bei älteren Menschen. Wichtiger Baustein für Gelenke, Knorpel und Bindegewebe."</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert</p>
Noni oder Morinda-Saft	<p><i>Saft der Früchte des indischen Maulbeerbaums (Morinda).</i></p> <p>Werbeversprechen: "Anti-Krebs-Wirkung, entzündungshemmend, Wiederherstellung von Energie und Spannkraft im Alter."</p>	<p>Keinerlei Vorzüge gegenüber anderen Fruchtsäften. Mögliche Nebenwirkungen: Nicht mehr als 30ml pro Tag trinken, da eventuell Leberkomplikationen möglich. Häufig überteuert.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
OPC (Oligomere Proanthocyanide)	<p><i>Gehören zu den Bioflavonoiden, z.B. aus Traubenkern- oder Traubenschalenextrakten.</i></p> <p>Werbeversprechen: „Positive Wirkungen auf Arterien, Besenreiser, Durchblutung und Sehkraft.“</p>	<p>Werbeversprechen zur angeblichen Heilwirkung nicht wissenschaftlich belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Mögliche negative Effekte einer Langzeiteinnahme sind derzeit nicht abzuschätzen</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert. Natürlicherweise kommen OPC in Weintrauben, Traubensaft oder Traubenkernöl vor.</p>
Phytoöstrogene	<p><i>Auch Pflanzenhormone genannt. Sekundäre Pflanzenstoffe, die im Körper ähnlich wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen wirken. Oft aus Soja oder Rotklee gewonnen.</i></p> <p>Werbeversprechen: „Folgende Beschwerden können gelindert werden: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen...“</p>	<p>Allenfalls geringfügiger Einfluss auf Hitzewallungen und andere Menopausensymptome belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Akut: Übelkeit, Verstopfungen, Schwellungen oder Rötungen. Langfristig: Isoflavone können in isolierter Form und hoher Dosierung die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und das Brustdrüsengewebe verändern. Es ist nicht auszuschließen, dass das ohnehin erhöhte Brustkrebsrisiko von Frauen in den Wechseljahren weiter steigen kann.</p> <p>Fazit: Da die positiven Wirkungen nicht ausreichend belegt sind und die Risiken weitgehend unbekannt, raten wir von der Einnahme ab.</p>
Taurin	<p><i>Wird chemisch hergestellt (aus Ethylen, Ammoniak und Natriumsulfid).</i></p> <p>Werbeversprechen: "Kann Fettpölsterchen Flügel verleihen, Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter."</p>	<p>Muss nicht mit der Nahrung zugeführt werden. Positive Effekte auf Stimmung, Konzentration, Gewichtsabnahme oder psychomotorische Leistungsfähigkeit nicht belegt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen bei der Aufnahme höherer Konzentrationen: Herabsetzung der Leistungsfähigkeit, eingeschränktes Durstgefühl, Krampfanfälle oder Blutdrucksenkung.</p> <p>Fazit: Überflüssig, daher nicht empfehlenswert.</p>

Inhaltsstoffe/ Produkt	Das steckt dahinter	Unsere Beurteilung
Traubensilberkerze	<p><i>Extrakte aus der gleichnamigen Pflanze</i></p> <p>Werbeversprechen :“Hilft bei Wechseljahresbeschwerden“</p>	<p>Traubensilberkerze-Präparate sind sowohl als Arzneimittel als auch als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen: Leberfunktionsstörungen und Hepatitis. Bei Symptomen einer Leberschädigung wie Müdigkeit, Appetitverlust, Gelbfärbung von Haut und Augen, Oberbauchbeschwerden etc. Einnahme sofort stoppen und Arzt aufsuchen.</p>