

# Neues Deutschland

08.01.2008 / Gesund leben / Seite 14

---

## Heilung oder Schwindel?

Nahrungsergänzungen kosten viel Geld und sind meist überflüssig

Von Eva Glauber

**Wellness-Mittelchen, Zaubermagie gegen das Altern oder Nahrungsergänzung zur Vorbeugung gegen Krankheit werden zuhauf angepriesen. Für gesunde Menschen sind sie meist überflüssig. Mehr noch: In vielen Fällen schaden sie sogar.**

Bei der Reklame sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. »Vitalisierende Pflanzensäfte aus dem Land der 100-Jährigen« oder »Wurzeln einer asiatischen Pflanze gegen Demenz« werden da unter die Leute gebracht. Doch die Heilungsversprechen, die sich die Angst vor Krebs, Immunschwäche, Arthrose und allen möglichen Alterserscheinungen zu Nutze machen, sind offenbar lediglich Schall und Rauch. Die beworbenen Präparate »erleichtern das Portemonnaie, nicht aber das Älterwerden«, so die Verbraucherzentralen.

Deshalb haben die Konsumentenschützer jetzt die Internetseite [www.fitimalter.de](http://www.fitimalter.de) eingerichtet, auf der man sich eingehend über Nahrungsergänzungsmittel informieren kann. »Das ist die erste Seite im Internet, die sich fundiert und kritisch mit Nahrungsergänzungsmitteln auseinandersetzt«, sagt Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. Bei vielen Produkten kommt nach den Erfahrungen der Konsumentenschützer im wahrsten Sinne des Wortes Etikettenschwindel ins Spiel. »Die Verpackung enthält nicht immer das, was außen draufsteht«, konstatiert die Verbraucherzentrale Hamburg. Skepsis sei vor allem bei Werbung für Präparate ferner Herkunft und mit nicht nachprüfbar »Expertisen« von Ärzten aus exotischen Ländern geboten.

Vorsicht ist zudem angebracht, wenn große Wirksamkeit gegen eine breite Palette so unterschiedlicher Leiden wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Entzündungen, Krebs und Verdauungsprobleme versprochen wird. Misstrauen ist offensichtlich auch gegenüber dem Wortschwall von Vertretern für Nahrungsergänzungsmittel angesagt. Viele Anbieter verdienen sich laut Darstellung der Verbraucherzentralen mit dem Verkauf ein Zubrot, seien nach kommerziellen Gesichtspunkten geschult, hätten aber meistens keine medizinische oder ernährungswissenschaftliche Ausbildung.

Häufig ziehen Nahrungsergänzungsmittel den Konsumenten mit ihrem Placebo-Effekt nicht nur das Geld aus der Tasche, sondern schaden ihnen sogar. Besonders gefährlich sind die Risiken und Nebenwirkungen für Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, an einer chronischen Krankheit leiden oder kurz vor einer Operation stehen. Doch auch völlig gesunden Zeitgenossen kann die dauerhafte Einnahme zusätzlicher Vitamine, Mineralien und Spurenelemente schaden. Deshalb soll der Arzt über die Einnahme solcher konzentrierten Mittel informiert werden. Das gilt ganz besonders bei der Bestellung der Präparate im Internet, weil sie hier oft keinerlei Kontrollen unterliegen.

Das bedeutet nicht, dass Nahrungsergänzungsmittel in bestimmten Lebenssituationen nicht hilfreich sein können. Für Senioren mit Ess-Schwierigkeiten, chronisch Kranke, die ständig Medikamente einnehmen müssen, oder Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen kann die Einnahme durchaus sinnvoll sein. Sie sollte allerdings immer vom behandelnden Arzt verschrieben werden, empfehlen die Verbraucherzentralen dringend. Häufig könnten Mangelerscheinungen allein mit Hilfe einer Ernährungsberaterin und Änderung des Speisezettels behoben werden. Im Zuge der vom Bundesministerium für Verbraucherschutz geförderten Kampagne »Gesund essen – besser leben« werden übrigens kostenlose Seminare für interessierte Senioren angeboten.

Viele Produkte mussten die Verbraucherzentralen als »nicht empfehlenswert« einstufen, weil einzelne Stoffe in zu hohen Konzentrationen darin vorkommen. Da es bis zur Definition einheitlicher Werte in der Europäischen Union keine rechtsverbindlichen Mindest- oder Höchstmengen gibt, haben die Konsumentenschützer sich dabei an den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln orientiert.

### Zu viel schadet

- Die langfristige Einnahme von Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin kann die Sterblichkeit steigern.
- Langfristig viel Vitamin A aufzunehmen steigert das Risiko für Osteoporose bei Frauen.
- Hochdosierte Vitamin-C-Gaben erzielen arzneimittelähnliche Effekte und können Herzkrankheiten, Krebserkrankungen, Nieren- und Lebererkrankungen fördern.
- Beta-Carotin kann bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko steigern.
- Eine langfristig zu hohe Eisenaufnahme kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen steigern.
- Bei der Überdosierung von Mangan können Nebenwirkungen auftreten.
- Langanhaltende erhöhte Zinkzufuhren können Anämien und Veränderungen der Blutzellen verursachen.

VZ Hamburg/ND

---

URL: <http://www.neues-deutschland.de/artikel/121987.html>