

SWR2 Wissen

Wie gesund sind Nahrungsergänzungsmittel?

Von Anja Schrum und Ernst-Ludwig von Aster

Sendung: Mittwoch, 12. Juli 2017, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Sonja Striegl

Produktion: SWR 2017

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Online-Teaser:

Vitamin D, Selen oder Zink: Jeder dritte Deutsche schluckt Präparate, weil er etwas für seine Gesundheit tun will. Doch wer die Höchstmengen überschreitet, schadet sich.

MANUSKRIPT

Geräusch-Take 1: *Musik, Klatschen, Rufen, Ansage...*

Take 1 - ältere Fahrer 1:

Du kannst auch son Energiepulver haben, du kannst das Leitungswasser mit nem Zitronengeschmack versetzten Energiepulver haben... Anderer: Aber ick finde, dat klebt immer so in die Haare, deshalb nehm ich nur Wasser, lachen...

Sprecherin:

Entspannt lehnen drei Senioren an der Absperrung zur Rennstrecke, neben sich ihre Hightech-Räder. Das Trio fachsimpelt über die richtige Ernährung.

Take 2 - ältere Fahrer 1:

Älterer 2: Ob sich das dann verträgt mit dem Müsliriegel oder dem Energieriegel oder mit dem wie auch immer – Powerbar... – Upps da isser wieder... Klatschen abblenden

Sprecherin:

Ein junger Radrennfahrer zischt vorbei. Auch die drei Senioren nehmen am Berliner Velothon teil. Ein Radrennen, bei dem mehr als 11.000 ambitionierte Hobbyfahrer starten.

Mit Magnesium als Nahrungsergänzung habe er gute Erfahrungen gemacht, sagt einer der drei:

Take 3 - Fahrer 2:

Schon regelmäßig, aber keine hohen Dosen. Nur ich hab für mich festgestellt, wenn ich´s nehme, regelmäßig nehme, besteht die Gefahr, dass man Krämpfe bekommt eher nicht.

Ansage:

„**Wie gesund sind Nahrungsergänzungsmittel?**“ Eine Sendung von Anja Schrum und Ernst-Ludwig von Aster.

Take 4 - Rennfahrer (mittleren Alters):

Gelegentlich nehme ich mal sowas, aber eigentlich übertreibe ich es nicht mit irgendwelchen Ergänzungsmitteln. Beim Rennen halt dann einen Riegel und so ein bisschen so ein Drink, wo so irgendwat drinn ist, aber mehr auch nicht. **abblenden**

Sprecherin:

Doch so mancher Radsport-Kollege ist skeptisch angesichts der Mengen an Pillen und Pülverchen, die mehr Leistung oder schnellere Regeneration versprechen und als Nahrungsergänzungsmittel frei verkäuflich sind:

Take 5 - Rennfahrer (schlank):

Ich bin da komplett raus mit solchen Dingen. Magnesium früher jeden Tag eine Magnesiumtablette, ich nehme die seit zwei Jahren nicht mehr, ich hab auch keine

Krämpfe. Ich sehe zu, dass ich ein bisschen Salz im Wasser habe, bisschen Zitronensaft für den Geschmack und das reicht auch.

Sprecherin:

Sein Kumpel mit Piratentuch und Popey-Oberarmen schluckt nach wie vor das eine oder andere:

Take 6 - Ex-Bodybuilder:

Ich nehme Kreatin, das nehme ich schon, weil ich dem Muskelabbau schon ein Stück weit entgegenwirken möchte. Damit die Muskulatur nicht komplett verloren geht. Vielleicht noch ein paar Aminos, aber die nehme ich auch so beim Fitness. Früher hab ich das erheblich anders getrieben, das brauch ich jetzt nicht mehr...

Geräusch-Take 2: *Wartest du schon lange? (Schließt Glastür auf)... Sie: Nee, eine Minute...*

Sprecherin:

An der Deutschen Sporthochschule in Köln schließt Hans Braun eine Glastür auf. Im Gang gleich dahinter hängt ein wissenschaftliches Poster. Es zeigt die Ergebnisse einer Studie des Sport- und Ernährungswissenschaftlers:

Take 7 - Hans Braun:

Da haben wir das Nahrungsergänzungsmittel-Verhalten von Nachwuchsathleten untersucht und da sieht man schon, dass der Nachwuchsleistungssportler auch zu 60 Prozent – je nach Altersgruppe steigt das ein bisschen an – regelmäßig auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreift.

Sprecherin:

Befragt wurden junge Athleten ab 14 Jahren. Manche nahmen ein oder zwei Nahrungsergänzungsmittel, der „Spitzenreiter“ der Untersuchung schluckte täglich bis zu 45 Tabletten und sieben Esslöffel Pulver. Alles „verordnet“ vom Trainer.

Take 8 - Hans Braun:

Wenn man Sportler fragt, woher sie die Informationen beziehen und wer ihnen diese Produkte empfiehlt, dann sind es vor allen Dingen Eltern und Trainer... Und wir versuchen eben aufzuzeigen, dass das – nur weil die Leistungssport machen – eben nicht zwingend notwendig ist.

Sprecherin:

Braun befragte auch Olympiakader. Die Studie zeigt, dass Spitzenathleten noch weit häufiger zur Nahrungsergänzung greifen. Besonders beliebt sind Magnesium, Calcium, Vitamin C und Multi-Vitamin-Präparate. Fast 90 Prozent gaben an, in den vier Wochen vor der Umfrage mindestens *ein* Mittel genommen zu haben. Manche gar bis zu 17 verschiedene. Das aber sei nicht ohne Risiko, warnt Hans Braun. Bestehe doch die Gefahr, dass eines der Produkte verunreinigt ist. Das musste auch die Biathletin Evi Sachenbacher-Stehle erfahren. Ein Teekonzentrat – empfohlen vom Mentaltrainer – brachte sie bei den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi unter Doping-Verdacht. Denn der Tee war mit der Substanz Methylhexanamin

belastet, ein sogenanntes Stimulanz, das im Wettkampf verboten ist. Zunehmend greifen auch Breitensportler zu Produkten, die im Internet als „Workout-Booster“ oder „Fett-Burner“ beworben werden. Sie versprechen eine extreme „Fettschmelze“ oder einen verbesserten Muskelaufbau. Diese Produkte fallen meist schon durch ihr aggressives Marketing auf, erzählt Hans Braun in seinem Büro:

Take 9 - Hans Braun:

Dass diese Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile schon als kritisch gesehen werden, allein schon wegen ihres Marketings, ihrer Namen, weil diese doch häufiger mit solchen Substanzen angereichert waren oder beinhalteten, die nicht deklariert waren, und entsprechend dann erst zu diesem „Booster-Effekt“ geführt haben, dazu gehört eben auch wieder Methylhexanamin oder Sibutramin zum Beispiel oder Oxydrofin, das sind Dinge letztendlich, die häufig in solchen Produkten gefunden wurden.

Sprecherin:

Substanzen mit einem gefährlichen Nebenwirkungsspektrum, weshalb sie zum Teil als Arzneistoffe verboten sind. Sie werden aber illegalerweise unter die Nahrungsergänzungsmittel gemischt. Doch auch harmlose Substanzen können sich negativ auswirken - und zwar durch Überdosierung. Für Braun ein völlig unterschätztes Risiko. Der Ernährungswissenschaftler verweist auf eine Studie der ETH Zürich. Dort untersuchte man das Blut von 127 Hobby-Marathonläufern. Mancher Ausdauersportler setzt darauf, dass eine Eisenzufuhr den Sauerstofftransport im Blut verbessert:

Take 10 - Hans Braun:

Beim Zürich-Marathon wurden hier Untersuchungen gemacht, dass männliche Läufer sehr hohe Ferritin-Level, also ein Marker des Eisenstoffwechsels aufwiesen, die auf eine unsachgemäße Eisensupplementierung zurückzuführen waren und das sollte man nicht tun.

Sprecherin:

Nur zwei der 127 Männer litten unter einem Eisenmangel, 19 dagegen an einer Überladung. Eine längerfristige Eisenüberladung könnte Herz-Kreislaufkrankungen oder gar Krebs Vorschub leisten, befürchten Wissenschaftler.

Geräusch-Take 3: Tastatur

Sprecherin:

Ein Altbau in Berlin-Mitte. In einem der oberen Stockwerke surfen drei Männer konzentriert im Internet. Sie suchen nach unerlaubten und gefährlichen Angeboten:

Take 11 - Denis Raschke:

Jetzt sind wir hier gerade bei meinen Kollegen, die die online-Recherchen durchführen, hier fließen die Informationen zusammen, die Anbieter werden identifiziert, die Ergebnisse zusammengestellt.

Sprecherin:

Dr. Denis Raschke leitet die „Fahndungstruppe“. Offiziell trägt sie den Namen „Gemeinsame Zentralstelle zur Kontrolle des Internethandels“. „Gemeinsam“ weil Bund und Länder sich die Finanzierung teilen. Angesiedelt ist die Gruppe beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, kurz BVL:

Take 12 - Denis Raschke:

Die Nahrungsergänzungsmittel, die spielen eine sehr große Rolle bei unseren Recherchen. Und da sind es ganz häufig die Produktgruppen: Schlankheitsmittel, Bodybuilding-Präparate, Potenzmittel, zumindest werden diese Produkte als solches beworben.

Sprecherin:

Das Internet – ein Markt der kaum begrenzten Möglichkeiten. Versprochen wird alles. Geliefert vieles. Unter dem Namen „Nahrungsergänzung“. Oft angereichert mit Stoffen, die sonst nur in Apotheken auf Rezept zu haben sind.

Take 13 - Denis Raschke:

Sehr, sehr häufig ist es dann so, dass in diesen Produkten gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe gefunden werden, dass die nicht zulässig beworben werden, etc. Wenn uns diese Informationen erreichen, recherchieren wir diese Produkte, schauen, wo sitzen die Anbieter, irgendwo hinter diesen Angeboten sitzen Menschen, sitzen Händler... **abblenden**

Sprecherin:

Doch nur wenn die in Deutschland sitzen, können hiesige Behörden eingreifen. Für die Überprüfung vor Ort sind dann die Bundesländer zuständig, genauer: die Lebensmittelkontrolleure.

Take 14 - Evelyn Breitweg-Lehmann:

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein ganz normales Lebensmittel.

Sprecherin:

Einige Stockwerke unter den Internet-Fahndern blickt Dr. Evelyn Breitweg-Lehmann streng durch die Brille. Vor sich einen Stapel Unterlagen. Sie leitet das Referat „Grundsatzangelegenheiten bei Lebensmitteln“ und ist damit auch zuständig für Nahrungsergänzungsmittel.

Take 15 - Evelyn Breitweg-Lehmann:

Das wird häufig verwechselt, weil Nahrungsergänzungsmittel aussehen wie Arzneimittel, es sind aber keine Arzneimittel...

Sprecherin:

Arzneimittel werden kontrolliert und auf ihre Wirksamkeit überprüft. Lebensmittel werden lediglich registriert. Die Verantwortung für sein Produkt trägt allein der Hersteller. Das BVL bekommt von ihm eine Mitteilung, eine sogenannte „Anzeige“. Breitweg-Lehmann blickt kurz auf einen Zettel. Es ist nicht einfach, bei Nahrungsergänzungsmitteln den Überblick zu behalten.

Take 16 - Evelyn Breitweg-Lehmann:

Seit 2006 bis heute wurden bei uns 51.901 Nahrungsergänzungsmittel angezeigt. Diese sind natürlich nicht mehr alle auf dem Markt. Wenn sie sich allerdings das Jahr 2016 anschauen, sind allein im Jahr 2016 8.521 Nahrungsergänzungsmittel angezeigt worden...

Sprecherin:

„Angezeigt worden“ – das bedeutet, dass der Hersteller Produktnamen, Herkunftsland, Etiketten-Entwurf und eine Angabe der Inhaltsstoffe übermittelt.

Take 17 - Evelyn Breitweg-Lehmann:

Leider Gottes haben wir für sämtliche Zusatzstoffe, also Farbstoffe, Rieselhilfsstoffe ganz genaue und exakte Regelungen, was in der Tablettenhülle in der Kapselhülle als Farbstoff drin ist, ist ganz exakt geregelt. Die Zutaten dagegen sind nicht exakt geregelt, da gibt es europaweit im Lebensmittelrecht allgemeine Regelungen.

Sprecherin:

Die Farbe der Kapselhülle: klar geregelt. Die Inhaltsstoffe: kaum geregelt. Von A wie Vitamin A bis Z wie Zink – Vitamine, Mineralien und „sonstige Stoffe“ dürfen enthalten sein. So sieht es die „Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel“ vor. „Sonstige Stoffe“ – das ist ein unerschöpfliches Reservoir für Angebote aller Art.

Take 18 - Evelyn Breitweg-Lehmann:

Die sonstigen Stoffe, die sind das Problem. Sie wissen, dass häufig in Nahrungsergänzungsmitteln Pflanzen, Pflanzenextrakte, pulverisierte Pflanzen, alle möglichen chemischen Stoffe enthalten sind, die tatsächlich oder tatsächlich nicht gesund sein sollen oder die tatsächlich gefährlich sind oder giftig sein können.

Sprecherin:

So wie etwa Nahrungsergänzungspräparate aus Rotschimmelreis. Sie sind immer noch als natürliche Cholesterinsenker im Angebot, obwohl die Behörden schon seit Jahren vor drohenden Muskel- und Nierenschädigungen warnen.

Knapp 200 Millionen Packungen Nahrungsergänzungsmittel werden jedes Jahr in Deutschland verkauft, rund ein Drittel der Bevölkerung schluckt regelmäßig Pülverchen und Pillen. Im Glauben, der Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Geräusch-Take 4: Verkehr / Kreuzung**Sprecherin:**

Eine Frau im geblühten Kleid sitzt vor einem Berliner Bistro auf der Holzbank. Sie nippt an einem Kaffee mit Sojamilch. Hinter ihr, in einem Eckhaus, sind vegane Schuhe im Angebot. Eine Restaurantkette wirbt für vegane Bio-Gerichte. Ein Supermarkt bietet ausschließlich vegane Lebensmittel. Dort hat sie eingekauft.

Take 19 - Kundin:

Chips, aber mit Meersalz. Und Meersalz ist nicht schädlich für den Körper, das andere Salz, das Kochsalz ist schädlich für den Körper, da achte ich auch drauf (lacht) und Rohkost-Schokolade.

Sprecherin;:

Als Veganerin ernähre sie sich bewusst, sagt sie. Und achte auch darauf, was ihrem Körper fehlt, wenn sie komplett auf tierische Produkte verzichtet.

Take 20 - Kundin:

B12 ist schon Tatsache, dass da ein Mangel mit der Zeit vorherrscht... und auf alles andere muss man selber achten, dann vielleicht auf Eisen achten, das sind vielleicht so in Anführungsstrichen die zwei Sachen, die am schlimmsten sein können, die fehlen.

Sprecherin:

Und die muss sie ausgleichen. Durch eine ausgewogene Ernährung und durch einige Mittel zur Ergänzung der veganen Kost.

Take 21 - Kundin:

Mineralstoffe, Vitamine, Enzyme... Spirulina und Chlorella sind ganz gut, Gerstengras, da ist fast alles drinne im Gerstengras, sollte man fast täglich trinken, das sind so die besten Zutaten, die man zu sich nehmen kann.

Sprecherin:

Im Frühjahr 2016 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ein Positionspapier zur veganen Ernährung. Darin kommt sie zu dem Schluss, dass Veganer auf jeden Fall Vitamin B12 substituieren sollten, resümiert Silke Restemeyer, die Pressesprecherin der Gesellschaft.

Take 22 - Silke Restemeyer:

Es ist so, dass man einen relativ großen Speicher an Vitamin B12 hat, dass das vielleicht die ersten Jahre auch gar nicht auffällt, je nachdem, wie voll der Speicher war, kann der eben auch einige Jahre mich mit Vitamin B12 noch versorgen, aber unser Rat ist tatsächlich, dass man seinen B12-Status vom Arzt überprüfen lässt und auch dass man tatsächlich immer supplementiert.

Sprecherin:

Beim kompletten Verzicht auf tierische Lebensmittel erhöht sich – laut DGE – auch bei einigen weiteren Nährstoffen das Risiko für Defizite. Das gilt für Omega3-Fettsäuren, Kalzium, Eisen, Jod, Zink, Selen sowie Vitamin D. Doch anders als beim Vitamin B12 kann hier eine ausgewogene und durchdachte Ernährung vor einem Mangel bewahren:

Take 23 - Silke Restemeyer:

Wenn ich entsprechend die volle Bandbreite an allen Lebensmitteln ausnutze, wie Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Samen, Nüsse und auch hochwertige Pflanzenöle,

dann kann ich eigentlich meinen Bedarf ganz gut decken, wenn ich entsprechend auch gut kombiniere.

Sprecherin:

Allerdings rät die DGE Schwangeren, Stillenden und ihren Babys sowie Kindern bis ins Jugendalter von einer veganen Ernährung ab. Und auch, wer sich ungesund ernährt, sollte nicht darauf hoffen, durch Ergänzungsmittel die Folgen seiner Fehlernährung auszugleichen. Trotz aller Werbeversprechen. Denn Obst und Gemüse liefern nicht nur Vitamine, sondern hunderte andere Stoffe, die mit den Vitaminen zusammen wirken. Ein Effekt, den es bei isolierten, synthetischen Stoffen nicht geben kann.

Take 24 - Silke Restemeyer:

Es ist so, dass Studien bisher nicht den Nachweis erbracht haben, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens durch die Einnahme von Vitaminpräparaten oder Mineralstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können. Es ist sogar so, dass dem fehlenden Nutzen dieser Einnahme das Gesundheitsrisiko durch zu hohe Zufuhrmengen gegenübersteht und das insbesondere dann, wenn ich auf hochdosierte Präparate zurückgreife und gleichzeitig noch angereicherte Lebensmittel zu mir nehme.

Sprecherin:

Ab wann wird die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gefährlich? Kann diese Form der „Lebensmittel“ krank machen? Beim Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin versuchen Dr. Karen Hirsch-Ernst und ihre Kollegen seit Jahren diese Fragen zu klären.

Take 25 - Karen Hirsch-Ernst:

Ein Beispiel... für einen Nährstoff, mit dem wir uns intensiver beschäftigt haben in letzter Zeit, das ist das Vitamin D. Viele Verbraucher nehmen zum Beispiel in der Winterzeit zusätzlich Vitamin D-Präparate um ihren Vitamin D-Status zu verbessern.

Sprecherin:

Das Vitamin wird nach Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Gerade in der dunklen Jahreszeit greifen daher viele Menschen zu den Präparaten. In der Hoffnung, etwa einer Osteoporose vorzubeugen. Allerdings:

Take 26 - Karen Hirsch-Ernst:

Wenn über längere Zeit hohe Mengen an Vitamin D aufgenommen werden, kann das Risiko steigen, zum Beispiel für Nierenveränderungen, für Nierensteine, oder Gefäßverkalkungen, um einige Beispiele zu nennen.

Sprecherin:

Vitamin D-Präparate werden als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Aber auch als verschreibungspflichtige Arzneimittel. Einmal als Lebensmittel, unkontrolliert. Das andere Mal als Arzneimittel, von staatlicher Seite auf Qualität und Wirksamkeit geprüft. Dabei enthalten einige Nahrungsergänzungsmittel bis zu viermal mehr

Vitamin D als Arzneimittel. „Auch für die Fachwelt schwer nachvollziehbar“, kritisiert etwa die Apothekerzeitung.

Take 27 - Karen Hirsch-Ernst:

Da gibt es eine Expertenkommission, die haben darüber diskutiert, ab welcher täglichen Dosis so ein Supplement noch als Nahrungsergänzung dienen könnte. Und nicht als Arzneimittel anzusehen wäre. Und die Empfehlung war eine tägliche Aufnahme von 20 Mikrogramm pro Tag. Das heißt alle Produkte, die mehr als 20 Mikrogramm als Tagesdosis enthalten würden, würden nicht mehr einer Nahrungsergänzung dienen, sondern würden eher in dem therapeutisch-medizinisch-pharmakologischen Bereich anzusiedeln sein.

Sprecherin:

Und wären damit ein Arzneimittel. Eine Empfehlung, die allerdings nur von wenigen Herstellern befolgt wird. Im Gegenteil: Einige Pharmafirmen haben Vitamin D-Produkte als Nahrungsergänzungsmittel registrieren lassen, um so ihre Verkaufszahlen zu steigern. Mehr Vitamine gleich mehr Gesundheit – für den Verbraucher geht diese Rechnung aber nicht auf.

Take 28 - Karen Hirsch-Ernst:

Es gibt tolerierbare Höchstmengen und Aufnahmemengen für Vitamine und Mineralstoffe, die durch die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ... erarbeitet worden sind. Und diese Höchstmengen beziehen sich auf die Menge einer täglichen Aufnahme aus allen Lebensmittelquellen, die möglichst nicht überschritten werden sollte, über einen längeren Zeitraum, streng genommen, lebenslang, nicht überschritten werden sollte.

Sprecherin:

Dafür muss erst einmal feststehen, wie viel von welchem Vitamin oder Mineral der Durchschnittsbürger überhaupt zu sich nimmt. Das ist ein schwieriges Unterfangen. Die Vitamin- und Mineralversorgung der Bevölkerung ändert sich und wird unübersichtlicher. Denn mittlerweile setzen immer mehr Lebensmittelhersteller ihren Produkten Vitamine oder Mineralien zu.

Take 29 - Karen Hirsch-Ernst:

Man steht vor der Situation, dass zum Teil Anreicherung praktiziert wird, auf der anderen Seite Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt sind mit bestimmten Mengen an Vitaminen, und darüber hinaus eine Aufnahme über die übliche Ernährung erfolgt. Das ist das Dilemma und wie will man da den Verbraucher schützen, wenn man die ganzen Quellen berücksichtigen muss?

Sprecherin:

Seit Jahren rechnen Hirsch-Ernst und ihre Kollegen daher. Und versuchen ihre Kalkulationen den neuen Entwicklungen anzupassen. Beta-Karotin etwa wurde lange Zeit unter Rauchern als Krebsrisiko-Senker gehandelt. Doch Studien zeigen, dass ab einer bestimmten Dosis vermehrt Lungenkrebsfälle auftreten.

Take 30 - Karen Hirsch-Ernst:

Es sind viele Produkte auf dem Markt mit Zusatz von Beta-Karotin, das ist im Moment ein Thema, was diskutiert wird, wie im Moment damit umgegangen werden könnte, sollte, es sind etliche Fragen, die da noch offen sind, zum Teil werden auch höhere Mengen zugesetzt, um dem Rechnung zu tragen, das im Laufe der Zeit Vitamine abgebaut werden, zerfallen, so dass wir da auch mit gewissen Unschärfen arbeiten müssen...

Sprecherin:

Für zwölf potentiell riskante Stoffe von Beta-Karotin bis Kupfer haben die Wissenschaftler schon vor Jahren Höchstmengen errechnet. Sie definieren eine noch verträgliche Zufuhr *zusätzlich* zur normalen Ernährung. Bei Beta-Karotin beträgt dieser Wert z. B. 2 Milligramm für einen Erwachsenen. Bei Calcium 500 Milligramm und bei Eisen 0 Milligramm. Seit mehr als zehn Jahren liegen diese Höchstwerte auf dem Tisch. Ohne, dass sie in gesetzliche Regelungen umgesetzt wurden:

Take 31 - Karen Hirsch-Ernst:

Dazu kann ich nur sagen: Das BfR beschäftigt sich mit Risikobewertung. Und wir können aufgrund dieser Bewertung auch bestimmte Risiken aufzeigen oder Empfehlungen abgeben. Letzten Endes wie dann eine Umsetzung erfolgt, das obliegt dem Gesetzgeber bzw. dem Risikomanagement, also inwieweit Produkte aus dem Handel gezogen werden, verboten werden, auf irgendwelchen Listen landen, mit verbotenen Stoffen.

Sprecherin:

Verboten ist bisher kaum etwas, geregelt wenig. Derweil wächst der Nahrungsergänzungsmittel-Markt weiter. Unkontrolliert. Für die meisten Menschen, die sich ausgewogen ernähren, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln schlicht überflüssig, betont Hirsch-Ernst immer wieder.

Auch viele Kranke hoffen, mittels Nahrungsergänzung, etwas für ihre Gesundheit tun zu können. Jutta Hübner, Professorin für integrative Onkologie am Universitätsklinikum Jena.

Take 32 - Jutta Hübner:

Wir wissen ungefähr so über alle Krebserkrankungen, die Hälfte unserer Patienten tut irgendwas und in Deutschland gilt: 70 Prozent davon machen irgendwas Stoffliches, also die schlucken irgendwelche Tabletten oder lassen sich sogar etwas spritzen und davon ist der größte Teil im Nahrungsergänzungsmittel-Bereich.

Sprecherin:

Krebs-Patienten sollten unbedingt ihren Arzt informieren, wenn sie Nahrungsergänzungsmittel nehmen, mahnt Jutta Hübner. Zum Beispiel wenn es um Antioxidantien wie Vitamin E oder C während der Therapie geht...

Take 33 - Jutta Hübner:

Da man sich bildlich gesprochen vorstellen kann über Chemotherapie, andere Medikamente, Strahlentherapie, die wirken an der Tumorzelle durch Oxidation. Dann kann man sich schon als Laie vorstellen: Ein Antioxidanz dazu ist keine gute Idee,

weil das möglicherweise die Wirkung der Therapie abschwächen kann. Über die Ernährung darf ich das machen, weil da nicht so hohe Spitzen im Blut ankommen, aber nicht über solche Tabletten.

Sprecherin:

Auch von hochdosiertem Vitamin C als Infusionslösung hält Hübner nichts. Derzeit würden solche Infusionen „gehypert“, wie die Onkologin formuliert. Obwohl Studien keine Effekte belegen. Trotzdem bieten Ärzte die Vitamin C-Infusionen als Selbstzahler-Leistung an.

Take 34 - Jutta Hübner:

Das wird gerne „gelgelt“ oder auch Heilpraktiker machen das. Die Idee ist, den Patienten vor den Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie zu schützen. Und hier kommt jetzt genau das, was ich gesagt habe: Ja, das verhindert eine Oxidation und schützt damit gesunde Zellen vielleicht wirklich – bewiesen ist das nicht. Aber das bedeutet ja auch, dass ich die Tumorzelle schütze und damit einen Schaden anrichte beim Patienten.

Sprecherin:

Doch was kann der Patient machen? Für Selen gibt es Hinweise, dass es schützend wirken könnte und eventuell die Verträglichkeit der Krebs-Therapie verbessert. Doch bislang sind auch diese Befunde umstritten. UND: Zu hohe wie zu niedrige Spiegel können negative Folgen haben – auch das haben Studien gezeigt. Selen sollte deshalb nicht längerfristig ohne eine Blutspiegel-Kontrolle und nur in Abstimmung mit dem behandelnden Onkologen genommen werden. Wer seinen Selenspiegel ganz ohne Pillen verbessern möchte, könnte auf natürliche Quellen zurückgreifen.

Take 35 - Jutta Hübner:

Gibt so ein, zwei Tipps, man sagt: Paranüsse und Kokosnüsse haben relativ viel. Also ein bis zwei am Tag von den Paranüssen ist vielleicht gar nicht so schlecht und dann ist man da entspannt.

Sprecherin:

Während bei Selen die Fachwelt noch streitet, ist die Datenlage beim Vitamin D klarer. Erste Untersuchungen zeigen, dass Patienten mit einem höheren Vitamin D-Spiegel bei verschiedenen Krebserkrankungen länger überleben als Patienten mit einem niedrigen Spiegel.

Geräusch-Take 5: *(Öffnet Glasschrank,) soll ich das mal rausholen?*

Sprecherin:

Bei der Verbraucherzentrale Hamburg öffnet Armin Valet (Aussprache: französisch / Valeh) einen Glasschrank und greift sich eine Packung:

Take 36 - Armin Valet:

Dann haben wir hier „GelenkPlus“ mit verschiedenen Inhaltsstoffen mit Glukoseaminosulfat, da gibt es keinerlei Studien, die zeigen oder nachweisen, wissenschaftlich korrekt, dass das hilft. Und dann gibt es von A-Z irgendwelche

Mineralien und Vitamine die dann buntgemischt sind und dem Verbraucher suggerieren, dass man dadurch gesünder wird.

Sprecherin:

Anschauungsmaterial. Für die Verbraucherberatung. Seit Jahren beschäftigen sich die Verbraucherschützer mit Nahrungsergänzungsmitteln und verklagen Hersteller, die unzulässig für ihre Produkte werben. Zum Beispiel einen Produzenten, der mit der Formulierung: „Neutralisiert oxidativen Stress, schützt die Körperzellen“ auf Kundenfang ging. Die Verbraucherschützer klagten gegen diese Aussagen und gewannen. Schon lange fordern Valet und seine Kollegen strengere Regelungen von der Politik. Bisher ohne Erfolg. Derweil wächst der Markt ungebremst. Angeheizt durch Werbekampagnen, die an das Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher appellieren.

Take 37 - Armin Valet:

Wir haben die Forsa beauftragt eine repräsentative Umfrage zu machen. Und da sind zwei wichtige Ergebnisse herausgekommen. Zum einen: Knapp die Hälfte denkt wirklich, dass Nahrungsergänzungsmittel der Gesundheit förderlich sind, das heißt, sie bringen das in Verbindung, dass man damit vielleicht Krankheiten lindern könnte oder noch gesünder werden kann, das ist aber nicht der Fall.

Sprecherin:

Zum anderen: Knapp die Hälfte der Verbraucher glaubte laut der Umfrage auch, dass Nahrungsergänzungsmittel staatlich kontrolliert und auf ihre Wirksamkeit überprüft würden. Ein Irrglaube. Valet stellt die Packung zurück in den Glasschrank und geht in sein Büro nach nebenan:

Take 38 - Armin Valet:

Schon vor vielen Jahren wurde angeregt, Höchstmengen festzulegen für Mineralstoffe und Vitamine, das ist bis jetzt nicht umgesetzt worden, die Lobby ist extrem stark, sie versucht es immer wieder zu torpedieren, obwohl die Argumente auf der Hand liegen, dass wir nicht mehr so einen Wildwuchs haben.

Sprecherin:

Bisher konnten sich die deutschen Gesundheitspolitiker nicht dazu durchringen, den Markt auch nur ansatzweise zu regulieren. Da die Politik seit Jahren nicht reagiert, gehen nun die Verbraucherschützer in die Offensive. In die Informations-Offensive. Valet startet seinen Rechner und ruft das Portal „www.klartext-nahrungsergaenzung.de“ auf.

Take 39 - Armin Valet:

Wir haben hier verschiedene Kategorien, wir haben einmal Produkte und Informationen, da klären wir wirklich unabhängig auf, welche Risiken mit Nahrungsergänzungsmitteln verbunden sind, rechtliche Informationen, wie darf geworben werden, weil das ist auch ein ganz schwieriger Bereich, dass die Hersteller versuchen mit massiver Werbung, die sie eigentlich nicht machen dürfen, ihre Produkte zu bewerben.

Sprecherin:

Im Forum können sich die Verbraucher austauschen und besonders dreiste Werbeversprechen melden. Im Hintergrund arbeitet ein Beratungsteam der Verbraucherzentralen.

Take 40 - Armin Valet:

Wir haben Experten in jedem Bundesland und versuchen gute und ausgewogene Antworten zu liefern. Und hier, ganz wichtig, man kann sich hier beschweren, wenn ein Nahrungsergänzungsmittel auffällt, das nicht in Ordnung ist, ... wo man unsicher ist, ob das so korrekt ist, kann man sich hier melden.

Sprecherin:

Doch trotz des neuen Informationsangebotes bleiben die Verbraucherschützer bei ihren alten Forderungen:

Take 41 - Armin Valet:

Die erste und wichtigste Forderung ist: Wir brauchen Höchstmengen, das es nicht sein kann, dass wir überdosierte Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt haben, die eher dem Verbraucher schaden als ihm letztendlich was bringen. Wir brauchen eine Positivliste für Stoffe, die da rein dürfen, es ist ja noch ein ganz grauer Markt mit Pflanzenextrakten, Pflanzenstoffen, wo wir gar nicht genau wissen, was die machen und in welcher Menge die wirklich hilfreich sind. Und natürlich brauchen wir ein Zulassungsverfahren, es kann nicht sein, dass Nahrungsergänzungsmittel ohne jede Kontrolle auf den Markt kommen...

Sprecherin:

Solange die Politik nicht reagiert wird der Verbraucher sich selbst über Nutzen und Gefahren der Nahrungsergänzungsmittel informieren müssen.

Weiterführende Links:

www.klartext-nahrungsergänzung.de

www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/640334/Datei/1821/Brosch%C3%BCre_Komplement%C3%A4rmedizin-f%C3%BCr-Krebspatienten.pdf

Service:

SWR2 Wissen können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de oder als **Podcast** nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Die **Manuskripte** von SWR2 Wissen gibt es auch **als E-Books für mobile Endgeräte** im sogenannten EPUB-Format. Sie benötigen ein geeignetes Endgerät und eine entsprechende "App" oder Software zum Lesen der Dokumente. Für das iPhone oder das iPad gibt es z. B. die kostenlose App "iBooks", für die Android-Plattform den in der Basisversion kostenlosen Moon-Reader. Für Webbrowser wie z. B. Firefox gibt es auch sogenannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books:

Mitschnitte aller Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

Bestellungen per E-Mail: SWR2Mitschnitt@swr.de

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de