

## „Sonstige Stoffe“ in Nahrungsergänzungsmitteln

### Bestenfalls überflüssig

Viele Menschen meinen, es lohne sich, die Nahrung durch bestimmte Konzentrate oder Mischprodukte zu ergänzen. Bei solchen Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich nicht nur um Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern oft auch um so genannte sonstige Stoffe. Mit solchen häufig zu Phantasiepreisen angebotenen Produkten werden immer wieder Menschen übers Ohr gehauen.

Die Palette der Nahrungsergänzungsmittel, die man in der Apotheke, im Reformhaus, beim Discounter, per Versand oder im Internet kaufen kann, ist unüberschaubar geworden. Dabei ist der Kauf solcher Produkte bei normaler Ernährung in der Regel völlig überflüssig. Darauf weist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) seit vielen Jahren hin.<sup>a</sup>

Zum einen sind zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nur für ganz bestimmte Personengruppen notwendig, etwa für Schwangere mit einem erhöhten Folsäurebedarf oder ältere Menschen, die zu wenig frisches Obst und Gemüse essen. Zum anderen gibt es zahlreiche Nahrungsergänzungen, die gänzlich andere Bestandtei-

le enthalten: die sogenannten sonstigen Stoffe. Dazu gehören Kieselerde und Muschelextrakte, Algen, exotische Pflanzen wie Noni und Spezielles vom Tier. Im Angebot sind unter anderem Colostrum Kapseln – gewonnen aus der einschießenden Milch nach dem Kalben der Kuh –, Haifischknorpel-Extrakte und Chitosan-Präparate aus dem Chitinpanzer von Krebsen. Daneben gibt es Produkte mit arzneiähnlichen Namen, wie Coenzym Q 10 (siehe Tabelle Seite 10).

#### Fehlende Kontrolle

Während es für Vitamine und Mineralstoffe immerhin einige EU-weit gültige Regelungen gibt,<sup>b</sup> sind die „sonstigen Stoffe“ ein großes Problem. Denn

### Der große Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln

#### Kontrolle:

Im Gegensatz zu Arzneimitteln bedürfen Nahrungsergänzungsmittel keiner Zulassung, um auf den Markt zu kommen. Wissenschaftliche Studien, die den Nutzen eines Mittels belegen und seine Sicherheit nachweisen, müssen der zuständigen Behörde nicht vorgelegt werden. Dies ist bei uns neuerdings das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Dort muss der Anbieter sein Produkt „anzeigen“. Das heißt konkret nur soviel: Er muss ein Muster des Etiketts, das für das Erzeugnis verwendet werden soll, einschicken und die Lebensmittelüberwachungsbehörden der Bundesländer werden in Kenntnis gesetzt. Punkt.

#### Werbung:

Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist nur die gesundheitsbezogene Werbung erlaubt, etwa die Formel „Stärkung der Abwehrkräfte“ oder der Satz „unterstützt und aktiviert nützliche Darmbakterien“ – alles Aussagen ohne wirklichen Wert. Für Arzneimittel darf hingegen krankheitsbezogen für die zugelassenen Anwendungsgebiete geworben werden, also mit Bezug auf eine Erkrankung und ihre Symptome, etwa „zur Behandlung von Heuschnupfen“.

bel), das wegen seiner anregenden Wirkung zu erhöhtem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Krämpfen führen kann,<sup>e</sup> oder AFA-Algen, die durch Verunreinigungen die Leber schädigen können.<sup>f</sup> Trotz solcher Gefahren dürfen die „sonstigen Stoffe“ bis

### Doppelstandards bei Kava Kava

Seit Mitte 2002 dürfen Arzneimittel, die Kava Kava (Rauschpfeffer) enthalten, in Deutschland nicht mehr verkauft werden. Die Präparate wurden damals sogar aus den Apothekenschubladen zurückgerufen. Der Grund: Die deutsche Überwachungsbehörde, das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), hatte bis dahin 41 Berichte erhalten, in denen meist schwere Leberschäden in Verbindung mit der Einnahme von Kava-Kava-haltigen Präparaten beschrieben waren. Drei Menschen starben. Sechs Personen konnten nur durch eine Lebertransplantation gerettet werden.<sup>a</sup>

Die für Verbraucherschutz zuständige Bundesbehörde

warnte im November 2002 „nachdrücklich“ vor Kava-Kava-haltigen Lebensmitteln bzw. Nahrungsergänzungsmitteln und vertrat die Auffassung, dass solche Produkte nicht verkauft werden dürfen.<sup>b</sup>

Dennoch wird Kava Kava auch heute noch in Nahrungsergänzungsmitteln angeboten, etwa für „Entspannung und Erholung“ oder für „natürlichen Schlaf“. Das macht deutlich, dass der Verbraucherschutz im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel nicht funktioniert.

#### Quellen

- a BfArM: Pressemitteilung vom 17. Juni 2002 [www.bfarm.de/cln\\_042/mn\\_424882/DE/Presse/mitteil2002/pm10-2002.html](http://www.bfarm.de/cln_042/mn_424882/DE/Presse/mitteil2002/pm10-2002.html)  
 b BgVW Pressedienst 25/2002 vom 23. Nov. 2002 [www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1770](http://www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1770)

weder deutsche noch europäische Gesetze regeln, was genau zu dieser Gruppe gehört und wie der Verbraucher vor gefährlichen Substanzen geschützt werden kann.<sup>c</sup> Gegenwärtig liegt die Verantwortung beim Anbieter, denn Nahrungsergänzungsmittel sind laut Gesetz Lebensmittel (siehe Kasten). Sie werden nur stichprobenartig geprüft oder falls ein Verdacht aufkommt. Schon mehrfach musste das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) die Öffentlichkeit warnen, etwa vor Gesundheitsschäden durch Kava-Kava (siehe Kasten), das die Leber angreifen kann,<sup>d</sup> Ephedra-Kraut (Meerträu-

Ende 2009 noch in Nahrungsergänzungsmitteln gerührt werden. Die Preise sind zum Teil reine Phantasie. So wird im Internet das Mittel Cardio® forte für 1489 Euro angeboten. Dieser Name und die Symbolik suggerieren eine herzstärkende Wirkung und könnte ebenso gut die Bezeichnung eines Arzneimittels sein. Mit der Angabe einer PZ-Nummer (PZN) werden viele Menschen ausgetrickst, kritisierte die Verbraucher-Zentrale Thüringen<sup>g</sup> (siehe Kasten Seite 10).

Eine angemessene Bewertung von Nutzen und Schaden müssen Nahrungsergänzungsmittel nicht durchlaufen. So

gesehen ist der Verbraucher eine Art Versuchskaninchen. Das könnte sich ändern, wenn die EU-Verantwortlichen sich zu einer Positivliste durchringen, in der nur die sicheren „sonstigen Stoffe“ enthalten sind und die alles Andere von der Verwendung ausschließt. Eine solche Positivliste existiert bereits für Vitamine und Mineralstoffe.

Risiken für Verbraucher abzuwenden, muss für den Gesetzgeber höchste Priorität haben. Wie soll denn der Laie erkennen, dass ein Präparat durch seine Regenwurmbestandteile (*Lumbricus*) mit Blei und Cadmium verseucht ist? Und davon, dass die Lebensmittelüberwachung solche Gefahren entdeckt, ist nicht auszugehen.

Wichtig ist aber auch, den Sinn der angebotenen Nahrungsergänzungen zu prüfen. Die Nutzenbelege sind oft an den Haaren herbeigezogen oder dubios. Das gilt zum Beispiel für die Modeerscheinung

„Zimtkapseln“ und ihre blutzuckersenkenden Effekte. Allerdings sind Zimtbestandteile und andere sonstige Stoffe keineswegs als Placebos zu bewerten. Vor allem bei hohen Dosierungen muss mit Unverträglichkeiten und Risiken gerechnet werden. Das trifft beispielsweise auch für das als „Zellschutz“ propagierte Betacarotin zu, über das wir in der letzten Ausgabe berichteten (GPSP 1/2006, Seite 4). Gerade bei Rauchern kann es, statt dem Lungengewebe Schutz zu bieten, die Entwicklung von Lungenkrebs fördern. Besonders bedenklich ist, dass die meisten Menschen davon ausgehen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht schaden können und in gutem Glauben nach der Devise verfahren: Viel hilft viel. Dabei weiß die Medizin seit langem: Die Dosis macht das Gift. Auf natürliche Schwankungen bei den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln ist der Organismus vorbereitet, auf spezielle Hoch-Konzentrate nicht.

## Einige „sonstige Stoffe“ in Nahrungsergänzungsmitteln

### Kräuter- und Pflanzenextrakte

Apfelessig, Tomatenextrakt, Rotweineextrakt, Traubenkernextrakt, Knoblauchpulver, Zimextrakt

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Carotinoide, Flavonoide, Phytoöstrogene, Phytinsäure

### Produkte tierischen Ursprungs

Chitosan, Colostrum, Grünlippmuschel, Haifischknorpelextrakt

### Makromolekulare Naturstoffe

Kieselerde, Mumijo (eine Mineralerde)

### Definierte organische Verbindungen

Coenzym Q 10, Glucosaminsulfat

### Enzyme und Mikroorganismen

Bromelain, Papain, probiotische Kulturen

## Quellen

- a BfR/BgVV Pressemitteilung 15/1996: Bei ausgewogener Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig!
- b EU-Richtlinie 2002/46/EG über Nahrungsergänzungsmittel (Nem)
- c Bundesgesundheitsblatt 2006, Bd.49, Nr. 1, S. 81-87: Sonstige Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln
- d BgVV Pressemitteilung 25/2002: BgVV warnt vor Kava-Kava-haltigen Produkten [www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1770](http://www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1770)
- e BfR/BgVV Pressemitteilung 9/2002: Schwere Gesundheitsschäden durch Ephedra-Kraut [www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1007](http://www.bfr.bund.de/cms5w/sixcms/detail.php/1007)
- f BfR/BgVV und BfArM Pressemitteilung 8/2002: Nahrungsergänzungsmittel aus AFA-Algen können keine medizinische Therapie ersetzen
- g Verbraucherzentrale Thüringen. Der Trick mit der Pharmazentralnummer. Pressemitteilung vom 28.4.20005 [www.vzth.de/presse\\_print.php?id=247](http://www.vzth.de/presse_print.php?id=247)
- h Gute Pillen – Schlechte Pillen, Nr. 2, 2005, S. 4

## Zum Beispiel Cardio® forte

Zu den Tricks, mit denen der Verbraucher übers Ohr gehauen wird, gehört nicht nur das große Apotheken-Emblem in der Werbung, sondern auch eine Ziffer, die nach offizieller Registrierung aussieht. In Wirklichkeit handelt es sich bei der Pharmazentralnummer (PZN) nur um eine Kennzeichnung für den Apotheken-Handel, praktisch eine Bestellnummer für diesen Artikel. Sie wird beispielsweise auch für Wattebällchen vergeben. Um eine PZN zu erhalten, muss der Anbieter gerade mal 55 Euro bezahlen.

Vor allem ältere Menschen werden oft zu Informations-



veranstaltungen gelockt, wo derartige Präparate ver-

kauft werden. Angeblich als Sonderangebot und beispielsweise für einen Betrag unter 1000 Euro, also offenbar billiger als in der Apotheke. Von dem Verkaufspreis dort könne sich jeder überzeugen, der seinen Apotheker

nach dem Mittel fragt – zum Beispiel auf der Veranstaltung per Telefonanruf. Das funktioniert tatsächlich, denn jeder Artikel mit PZN ist in den Apothekencomputern gelistet. Dass solche Mittel jedoch in der Apotheke geordert werden, ist unwahrscheinlich. Der exorbitante „empfohlene Verkaufspreis“ ermöglicht vor allem eins: das Mittel auf Kaffeefahrten für ein paar hundert Euro weniger und damit als angeblich günstiges „Schnäppchen“ anbieten zu können.

## Aktuelle Warnungen vor Nahrungsergänzungsmitteln

Die kanadische Gesundheitsbehörde warnt vor Schlankheitsmitteln, die im Internet angeboten werden: Emagrece Sim<sup>®</sup>, auch als brasilianische Diät-Pille bekannt, und Herbathin<sup>®</sup> können Wirkstoffe enthalten, die nicht auf den Packungen deklariert sind. Dabei handelt es sich um Stoffe, die verschreibungspflichtig sind und die Müdigkeit oder Erregung, Angst, Depression oder sogar Selbstmordge-

danken auslösen und die Reaktionsfähigkeit im Verkehr beeinträchtigen können.<sup>a</sup>

Praktisch zeitgleich beschlagnahmte die US-amerikanische Nahrungs- und Arzneimittelbehörde FDA drei Nahrungsergänzungsmittel, die Ephedrin enthalten und als Schlankmacher beworben wurden. Die FDA warnte erneut, dass solche stimulierend wirkenden Mittel den Blutdruck erhöhen und sogar

zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können.<sup>b</sup>

Wir raten vom Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln, vor allem aus nicht näher bekannten Internetquellen ab. Auch Gesundheitsämter, wie das der Stadt Köln, empfehlen angesichts der erneuten Warnungen vor riskanten Nahrungsergänzungsmitteln, sich bei Diäten und anderen Versuchen, das Gewicht zu reduzieren, „nicht auf die Angebote

im Internet zu verlassen. Besser sind die Vorschläge von qualifizierten Ernährungsberatern, Apothekern oder Ärzten“.<sup>c</sup>

### Quellen

- a Health Canada Warning vom 22. Febr. 2006; [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/2006/2006\\_10\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/2006/2006_10_e.html)
- b FDA News vom 24. Febr. 2006; [www.fda.gov/bbs/topics/NEWS/2006/NEW01325.html](http://www.fda.gov/bbs/topics/NEWS/2006/NEW01325.html)
- c Stadt Köln: Gefährliche Schlankheitsmittel im Internet; [www.stadt-koeln.de/presse/mitteilungen/artikel/2006/01/05233/index.html?reload=true](http://www.stadt-koeln.de/presse/mitteilungen/artikel/2006/01/05233/index.html?reload=true)

## Nachwirkungen

### Neosino Nano-Produkte: Auf Sand gebaut

Mit besonders fein gemahlene Mineralien will die Neosino AG die Leistungen von Sportlern steigern. Der Deutsche Sportbund stieg auf Empfehlung von Bayern München ein und machte Werbung für diese „Nano-Produkte“ (wir berichteten in **GPSP 2-2005, S. 8-9**). Neben den nicht belegten Heilsversprechen stellte sich jetzt heraus, dass das Produkt nicht einmal Nano-Teilchen enthält.

Das Fernsehmagazin Panorama nahm den Bericht in **GPSP** zum Anlass, das angebliche Nano-Produkt vom renommierten Max-Planck-Institut in Potsdam untersuchen zu lassen.<sup>a</sup> Das Ergebnis: Die Teilchen sind 1000-mal so groß wie auf der Packung angegeben. Das ernüchternde Urteil von Prof. Markus Antonietti vom Institut: „Sie könnten auf einen ganz normalen Bolzplatz gehen und den Staub, den Sie dort aufwirbeln würden, einnehmen, das hätte genau die gleiche Wirkung, wie die Dinge, die in diesen Kapseln enthalten sind. Die Leute schlucken sozusagen Bolz-

platz in Kapseln.“<sup>b</sup> Dieses Urteil kann eigentlich nicht verwundern, denn der Erfinder gab selber preis, dass der Rohstoff aus einer gewöhnlichen Sandgrube stammt. Als Geschäftsidee eignet sich dies allemal: 2004 machte die Neosino-Gruppe 220.000 Euro Umsatz. Durch die Umwandlung in eine Aktiengesellschaft wurde daraus ein Unternehmen mit einem Börsenwert von über 200 Millionen Euro.<sup>a</sup> Was Aktionäre allerdings kurzfristig beflügelt hat, sollte die Verbraucher abschrecken.

Wenn Prominente wie der Fußballarzt von Bayern-München, Müller-Wohlfahrt,

oder Spieler wie Roy Makaay für Nahrungsergänzungen wie die Neosino-Produkte werben, geht es um das weitere Füllen ohnehin schon praller Geldbörsen, aber nicht um die Gesundheit der Verbraucher. Diese ist solchen Werbetreibenden – salopp ausgedrückt, hier aber auch im wahrsten Sinne des Wortes – einen Dreck wert.

### Sportbund reagiert

Immerhin hat der Deutsche Sportbund (DSB) auf Grund der Kritik die Zusammenarbeit mit Neosino nun eingestellt. Der DSB begründet das mit seiner allgemein kritischeren

Haltung gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln im Rahmen der Anti-Doping-Strategie.<sup>c</sup> Trotz Einschaltung der Börsenaufsicht und einer drohenden Klage wegen irreführender Heilungsversprechen gegen den Vereinsarzt<sup>d</sup> wird bei Bayern-München vorerst gemauert. Die Neosino-Produkte werden weiter auf der Vereins-Homepage verkauft.<sup>e</sup>

### Quellen

- a Das Wundermittel des FC Bayern – dubiose Geschäfte mit Nano-Technologie. Panorama Nr. 665 von 9.3.2006 [www.ndrtv.de/panorama/archiv/2006/0309/nanotechnologie.html](http://www.ndrtv.de/panorama/archiv/2006/0309/nanotechnologie.html)
- b Dr. Dr. hc. M. Antonietti, Max-Planck-Institut für Kolloid- und Grenzflächenforschung, zit. nach Panorama vom 9.3.2006
- c Neosino Aktie schnipst zurück. Boerse ARD 10.3.2006 [http://boerse.ard.de/content.jsp?key=dokument\\_152412](http://boerse.ard.de/content.jsp?key=dokument_152412)
- d Erste Klage in Vorbereitung. Tagesschau 13.3.2006 [www.tagesschau.de/aktuell/meldungen/0\\_1185\\_01D5313378\\_00.html](http://www.tagesschau.de/aktuell/meldungen/0_1185_01D5313378_00.html)
- e Placebo-Affäre bei Bayern-München. Spiegel-online 10.3.2006. Am 27.3. noch auf <http://shop.fcbayern.de/>

Foto: Wikimedia

