



## GEPANSCHTES

## IMPRESSUM

© 2018 *Gute Pillen – Schlechte Pillen*.

Diese Zeitschrift erscheint ohne Einflussnahme von Industrie, Behörden oder sonstigen Institutionen und finanziert sich durch Abonnements. *GPSP* wird getragen von den kritischen Fachorganen *arzneitelegramm*<sup>®</sup>, *DER ARZNEIMITTEL-BRIEF*, *Arzneiverordnung in der Praxis* und *Pharma-Brief*.

Redaktion: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Public Health Reinhard Bornemann, Dr. rer. nat. Elke Brüser (Textchefin), Dr. med. Dietrich von Herrath, Prof. Dr. med. Bernd Mühlbauer, Heike Plank MA, Dipl.-Soz. Jörg Schaaber MPH, Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ablfs (verantwortlich), Dr. Iris Hinneburg (Social Media)

GastautorInnen: Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker), Dipl.-Biol. Stephanie Heyl, Dr. Iris Hinneburg (Apothekerin), Prof. Dr. Sylvia Säger, Dipl.-Biol. Cornelia Stolze

Titelbild: Annika Ucke

Cartoon: Thomas Kunz

Redaktion: August-Bebel-Str. 62,  
33602 Bielefeld, Deutschland,

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

Herausgeber: *Gute Pillen – Schlechte Pillen – Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH*, Berlin, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath

Herstellung und Abonnements: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn, Töpchimer Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7452047; Fax (030) 7453066, [abo@GP-SP.de](mailto:abo@GP-SP.de)

Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise: 6 Ausgaben pro Jahr. Abonnement für Einzelpersonen 24,90 €, für Praxen, Firmen, Behörden und sonstige Institutionen 49 € (jeweils inkl. Versand). Kündigung des Abonnements: drei Monate zum Jahresende. Preise für Mehrfachabos auf Anfrage. Einzelpreis 4,50 €, alle Preise inkl. MwSt. Daten der regelmäßigen Bezieher werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 14.6.2018  
*GPSP*-Heft 5/2018 erscheint am 12.9.2018

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

## Nahrungsergänzungsmittel: Zwischen überflüssig und gefährlich

Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel boomt. Nach einer Umfrage der Verbraucherzentralen kauft hierzulande jeder Dritte solche Produkte. Rund 1,2 Milliarden € sind sie den Deutschen jährlich wert. Die Summe repräsentiert jedoch lediglich Verkäufe über den deutschen Einzelhandel sowie über Versandapotheken. Wieviel Geld zusätzlich über Bestellungen bei irgendwelchen Internethändlern ausgegeben wird, bleibt offen. Dieses Marktsegment ist unkontrolliert und unüberschaubar.

Der Boom wird vielfach auf ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein zurückgeführt. Dass jedoch eine Ergänzung unserer Nahrung mit Vitaminen und Mineralstoffen, pflanzlichen oder sonstigen Stoffen überhaupt sinnvoll ist, bezweifeln wir. Das Geld dürfte in einer abwechslungsreichen Ernährung, die auf Obst und Gemüse der Saison und der Region basiert, besser angelegt sein.

Im Gegensatz zu Arzneimitteln werden Nahrungsergänzungsmittel nicht behördlich auf Nutzen und potenzielle Schädlichkeit überprüft. Sie unterliegen dem Lebensmittelrecht. Für Lebensmittel gilt: Sie müssen vor allem sicher sein. Die Verantwortung hierfür liegt ausschließlich bei den Herstellern, Importeuren bzw. Anbietern (siehe Interview S. 19). Doch diese haben vor allem Interesse daran, Umsatz zu machen. Produzenten und Anbieter vermitteln daher oft den Eindruck, dass ihre Produkte völlig ohne Risiko sind und die

Gesundheit verbessern können, ohne dass sie dies durch Studien belegen müssen. Und manche Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur überflüssig, sondern geradezu gefährlich. Dabei handelt es sich um Produkte, die chemische Wirkstoffe enthalten, die nicht auf der Packung deklariert sind („gepanschte“ Produkte), und überwiegend um Nahrungsergänzungsmittel aus zweifelhaften Quellen im Internet. Grundsätzlich sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel – sofern man überhaupt hierfür Geld ausgeben will – über Händler in Deutschland oder der europäischen Union kaufen, da dann zumindest eine gewisse Kontrolle des Händlers stattfindet, erkennbar am europäischen Qualitätslogo mit dem weißen Kreuz auf grünem Grund (*GPSP* 5/2015, S. 14). Wo immer möglich, nennt *GPSP* auffällig gewordene Produkte im Klartext, damit sich Verbraucherinnen und Verbraucher konkret informieren und schützen können.

In den zwei Monaten seit der letzten Ausgabe von *GPSP* haben wir 12 weitere illegale Produkte aufgespürt. Im Internet ([www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)) finden Sie Näheres zu rund 2.000 illegalen Nahrungsergänzungsmitteln. Damit haben Sie Zugriff auf die weltweit umfangreichste öffentlich zugängliche Datenbank zu gepanschten Produkten. Doch auch diese entspricht leider nur der Spitze des Eisbergs, weil eine systematische Überprüfung von Nahrungsergänzungsmitteln fehlt.