



Nahrungs- ergänzungsmittel – „Superpower“ oder Schwindel?

In der Apotheke, im Drogeriemarkt, sogar im Discounter und natürlich auch im Internet: Sie begegnen uns überall. Die vielen bunten Verpackungen, die uns von starken Abwehrkräften über dichteres Haar und reine Haut bis hin zu besserem Schlaf, höherer Konzentrationsfähigkeit und geistiger Vitalität alles versprechen. Doch was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich? Und brauchen wir sie wirklich?

Jeder kennt sie, viele nehmen sie: Das Geschäft mit den Nahrungsergänzungsmitteln boomt und ist in den letzten fünf Jahren jeweils um durchschnittlich sechs Prozent gewachsen. Ihr besonderer Reiz ist das Versprechen, relativ einfach und ohne große Anstrengungen mögliche Defizite einer einseitigen Ernährung auszugleichen und sich und seiner Gesundheit somit etwas Gutes zu tun – so jedenfalls der Anschein.

Doch dieser kann trügen. Ein Beispiel: Um den Stoffwechsel anzuregen und zu entschlacken, greifen viele Menschen lieber zu „Detox-Pillen“, als den eigenen Lebensstil kritisch zu hinterfragen und sich gesünder zu ernähren. Doch sind die Pillen auch genauso wirksam? In diesem Fall lässt sich ganz klar sagen: nein! Denn bei entwässernden Zutaten wie Wacholderbeeren, Brennnessel, Schachtelhalm, grünem Hafer, Löwenzahn usw. kann es zur erhöhten Ausscheidung wichtiger Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium) kommen. In Folge kann das sogar zu gefährlichen Entgleisungen des Elektrolythaushalts führen. Die sogenannte Aktivkohle, ebenfalls ein beliebter Wirkstoff in diesen Mitteln, bindet vermeintlich „schlechte“ Stoffe im Magen-Darm-Trakt – aber leider nicht nur die, sondern auch solche, die wir

brauchen, wie zum Beispiel Vitamine und Nährstoffe oder auch ärztlich verschriebene, notwendige Medikamente. Ein weiterer Stoff, der häufig die Basis für Detox-Produkte bildet, ist Zeolith. Er soll entgiften, doch enthält nicht selten selbst giftige Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber oder Arsen, die, wenn sie sich im Körper ablagern, das zentrale Nervensystem, die Leber, die Nieren oder die Bauchspeicheldrüse schädigen können. Auf diese Weise werden Detox-Pillen ganz schnell selbst toxisch. Die Verbraucherzentralen raten daher von ihnen ab und empfehlen stattdessen, die Aufnahme von potenziell schädlichen Stoffen über die Ernährung möglichst gering zu halten.

Am Beispiel der Detox-Produkte lässt sich gut aufzeigen, welche möglichen Limitationen und Risiken Nahrungsergänzungsmittel haben. Um sie „richtig“ anzuwenden, muss man wissen, was sie eigentlich sind und – vor allem – was sie nicht sind.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel!

Sie sind verpackt wie Medikamente, in Form von Pillen, Säften und Tinkturen, und suggerieren geprüfte Sicherheit. Doch anders als bei Arzneimitteln muss weder die Wirkung in Studien belegt

worden sein, noch müssen Angaben zu Wechselwirkungen oder zu Nebenwirkungen gemacht werden. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Es ist also nicht auf der Packung ersichtlich, dass die Einnahme einer „harmlosen“ Detox-Tablette die Wirkung von notwendigen Arzneimitteln aufheben oder wichtige Vitamine und Mineralstoffe aus dem Körper spülen könnte. Auch müssen die Inhaltsstoffe nicht auf ihre Sicherheit geprüft sein, wie am Beispiel von Zeolith deutlich wird. Letztlich weiß man also nicht, was man sich damit „einkauft“ – und das gilt nicht nur für Detox-Pillen, sondern für alle Nahrungsergänzungsmittel.

Für Menschen, die auf Medikamente angewiesen sind, ist es daher immer wichtig, zunächst ärztlichen Rat einzuholen und zu fragen, ob sich die Inhaltsstoffe mit den verschriebenen Arzneimitteln vertragen oder überhaupt für sie geeignet sind.

werden können. Historisch gesehen, war das ein großer Durchbruch, denn jahrhundertlang gab es schwere Erkrankungen, die von Vitaminmangel herrührten. Beispielsweise Rachitis, eine Krankheit, die durch Vitamin-D-Mangel hervorgerufen wird und bei Kindern zu vermindertem Wachstum oder schweren Knochenmissbildungen führt. Insbesondere zu Zeiten von Hungersnöten oder Kriegen hatte die Erkrankung Hochkonjunktur. Mit der Möglichkeit, Vitamin D synthetisch herzustellen und die Ernährung damit zu ergänzen, verschwand das Krankheitsbild aus vielen Industrieländern. Ebenso wie Skorbut, eine Krankheit, die durch Vitamin-C-Mangel ausgelöst wird und häufig bei Seefahrern vorkam, da auf weiten Reisen die Versorgung mit Obst und Gemüse unzureichend war. Auch diese Krankheit gehört der Vergangenheit an, und zwar letztlich auch, weil es Nahrungsergänzungsmittel gibt.

MENSCHEN MIT ERKRANKUNGEN SOLLTEN IMMER RÜCKSPRACHE MIT DER ÄRZTIN ODER DEM ARZT HALTEN, AUCH WENN DAS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SCHEINBAR NICHTS MIT DER GRUNDERKRANKUNG ZU TUN HAT ...

Beispielsweise besteht bei Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion oder Diabetes mellitus die Gefahr, dass Calcium, welches man zur Vorbeugung von Osteoporose und zur Stärkung der Knochen einnimmt, nicht ebendort – in den Knochen – landet, sondern stattdessen in den Blutgefäßen eingebaut wird und der Gefäßverkalkung Vorschub leistet. Deswegen gilt: Menschen mit Erkrankungen sollten immer Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt halten, auch wenn das Nahrungsergänzungsmittel scheinbar nichts mit der Grunderkrankung zu tun hat, sondern einem ganz anderen Zweck dienen soll.

Nahrungsergänzungsmittel sind rein juristisch Lebensmittel, aber ...

Sie können Wirkungen auf den Körper haben, und zwar die erwünschten, aber mitunter auch unerwünschte. Selbst für gesunde Menschen ist es daher wichtig, sich über mögliche Nebenwirkungen zu informieren. Das ist beispielsweise auf dem Online-Portal „Klartext Nahrungsergänzung“ der Verbraucherzentralen (<https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de>) möglich.

Rechtlich gesehen, zählen Nahrungsergänzungsmittel zu den Lebensmitteln – und sollen genau das leisten, was ihr Name aussagt: Sie sollen die Ernährung ergänzen, und zwar um die Stoffe, die nicht in einem ausreichenden Maße zugeführt

... sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können punktuell aber sinnvoll sein

Bis heute gibt es Situationen, Lebensphasen und Personenkreise, bei denen die Ergänzung eines oder mehrerer bestimmter Stoffe sinnvoll ist. Zum Beispiel bei veganer Ernährung, vor und während der Schwangerschaft, bei Mangelernährung, bei Diäten unter 1.200kcal oder nach einer Schlauchmagen- oder Magen-Bypass-OPs zur Behandlung von Adipositas.

Die Notwendigkeit, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ist aber grundsätzlich angesichts des reichhaltigen Angebots an gesunden Lebensmitteln geringer geworden. Eine vielseitige Kost mit viel Obst und Gemüse deckt bis auf wenige Ausnahmen den Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen. Und wer schlechte Essgewohnheiten hat, beispielsweise hauptsächlich Zucker, Fette und Kohlenhydrate isst, kann den Körper auch nicht „austricksen“, indem er Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel zuführt. Zwar lässt sich dadurch ein unmittelbarer Vitaminmangel vermeiden, aber das Risiko, dass Übergewicht und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder beispielsweise Darmkrebs entstehen, ist damit nicht gebannt. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und viel Bewegung bleiben die einzige wirksame Alternative, um sich vor diesen Krankheiten zu schützen!

Nahrungsergänzungsmittel können weder Krankheiten heilen noch Wunder bewirken!

Insgesamt lag der Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln im deutschen Einzelhandel im Jahr 2023 bei 1,78 Milliarden Euro [1], in Apotheken sogar bei gut 3 Milliarden Euro [2] – und der Trend hält weiter an. Viele Menschen erhoffen sich durch diese Produkte Gesundheit, Vitalität und ein langes Leben. Doch können sie das leisten? Und was sind die Schattenseiten? Könnten sie gar gefährlich sein? Wir sprachen mit der Ökotrophologin und Ernährungsexpertin Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW, wann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist und wann nicht.

Frau Clausen, was sind die beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, zu denen Menschen gern greifen?

Am häufigsten werden Multivitamin- und Magnesiumpräparate eingenommen. Erstere sollen das Immunsystem stärken und haben besonders in der Erkältungszeit Hochsaison. Magnesium wird von vielen Menschen substituiert, die unter nächtlichen Wadenkrämpfen leiden. Dieser Mineralstoff wird zudem gern von Freizeitsportlern eingenommen, oft auch nur, weil es vermeintlich dazugehört, so nach dem Motto „*Ich bin erst richtig sportlich, wenn ich auch Magnesium nehme*“. Sehr beliebt bei Sportlerinnen und Sportlern ist außerdem Kreatin. Das soll beim Muskelaufbau helfen und die Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport erhöhen, die Einnahme erfolgt daher meistens in den Tagen und Wochen vor Wettkämpfen. Weitere „*Blockbuster*“ der Nahrungsergänzungsmittelindustrie sind Omega-3-Quellen, wie z. B. Chiasamen, Fisch- bzw. Algenöl und Vitamin-D-Präparate.

Das allein sind viele Präparate – brauchen wir die alle wirklich? Wann oder wem raten Sie zu einer gezielten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?

Grundsätzlich benötigen wir nicht alle diese Mittel, schon gar nicht, wenn wir uns bunt und abwechslungsreich ernähren. Wenn das aber nicht der Fall ist, kann man über Nahrungsergänzungsmittel nachdenken. Wer z. B. nie Milchprodukte isst, sollte über eine Kalzium- und gegebenenfalls auch Jodsubstitution nachdenken, wenn er oder sie partout – aus welchen Gründen auch immer – die Ernährung nicht umstellen kann oder möchte.

Es gibt auch verschiedene Personengruppen oder auch Lebensphasen, in denen eine Supplementierung einzelner Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll ist. Dazu gehören beispielsweise die (Vor-)Schwangerschaft und die Stillzeit. Für die Entwicklung des Kindes ist es wichtig, dass Frauen in diesen Phasen Folsäure und Jod substituieren. Eine weitere Gruppe, die an Nahrungsergänzungsmitteln denken sollte, sind Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Hier ist in der Regel eine B12-Ergänzung erforderlich, da B12 nicht in ausreichendem Maß über die Nahrung aufgenommen wird und ein Mangel zu Nervenschäden und Blutarmut führen kann. Sinnvoll können Nahrungsergänzungsmittel auch bei hochbetagten Menschen sein. Wichtig ist da zum Beispiel das Vitamin D. Das wird im höheren Alter nicht mehr in dem gleichen Maß wie bei jungen vom eigenen Körper via Sonneneinstrahlung auf der Haut produziert. Daher sollte bei Menschen ab 65 Jahren der Vitamin-D-Spiegel überprüft und ein Mangel ausgeglichen werden.

Wer sollte mit Nahrungsergänzungsmitteln vorsichtig sein, für wen sind sie nicht geeignet?

Kinder sollten grundsätzlich nur nach Rücksprache mit der Kinderarztpraxis Nahrungsergänzungsmittel bekommen. Und wir wissen aus einer aktuellen Studie [3], dass zahlreiche Menschen Nahrungsergänzungsmittel aus der falschen Motivation heraus einnehmen, und zwar, um Krankheiten zu bekämpfen. Es ist aber so, dass Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Menschen gedacht sind. Das ist vielen nicht klar. Denn für Menschen, die aufgrund bestimmter Krankheiten, z. B. eines Diabetes mellitus, eine besondere Stoffwechsellage haben, gibt es spezielle Produkte „*zum Diätmanagement bei Krankheit xy*“. Darüber klärt die Ärztin/der Arzt auf, gibt Hilfestellungen oder verordnet eine entsprechende Ernährungsberatung. Kommt es krankheitsbedingt zu einem bestimmten Nährstoffmangel, z. B. zu einem Vitamin-D-Mangel bei Osteoporose, hat das die Ärztin/der Arzt im Blick und verschreibt dann ein entsprechendes Vitamin- oder Mineralstoff-Arzneimittelpräparat. Die Kosten dafür werden – genau wie für die Laboruntersuchung – von der Krankenkasse übernommen.

Das heißt, kranke Menschen sollten ganz von Nahrungsergänzungsmitteln absehen?

Zumindest sollen sie diese nicht ohne Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt einnehmen. Denn es kann auch bei Nahrungsergänzungsmitteln zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen. Um ein drastisches Beispiel zu nennen: Sogenannte Antioxidantien, die oft als „*Zellschutzmittel*“ angepriesen und

daher gern von Krebspatientinnen und -patienten gekauft werden, können die Wirkung einer Chemotherapie abschwächen – das ist für die Betroffenen dann fatal. Ein weniger dramatisches Beispiel, aber für Ihre Leserinnen und Leser relevant: Viele Vitamin-Brausetabletten enthalten sehr viel Salz und sind nicht in Einklang mit einer salzarmen Diät bei Bluthochdruck zu bringen.

Kommen wir zurück zu gesunden Menschen, die ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen wollen, um vielleicht einem Mangel vorzubeugen. Gibt es die Gefahr der Überdosierung?

In gewisser Weise ja. Denn ein Grundproblem ist, dass es für Nahrungsergänzungsmittel keine Höchstmengen gibt. Die Verbraucherzentralen setzen sich für eine verpflichtende Kennzeichnung ein. Solange es diese nicht gibt, muss man sich an die Dosierempfehlung des Herstellers halten, dieser garantiert für die Sicherheit seines Produkts. Aber schon wer zwei Produkte mit dem gleichen Nährstoff nutzt, kann unter Umständen zu viel aufnehmen. Zumindest soll eine solche Höchstmenge aber für einzelne „kritische“ Stoffe bald gesetzlich verpflichtend werden. Denn Verbraucherinnen und Verbraucher denken häufig, alles Freiverkäufliche sei bedenkenlos, und meinen: „Viel hilft viel.“ Derzeit bietet nur die Nährwerttabelle einen Anhaltspunkt. Sie gibt an, wie viel Prozent des Tagesbedarfs eines Erwachsenen die Tagesdosis abdeckt. Daran sollte man sich orientieren. Mehr als 100 Prozent sind nicht nötig. Auch sollte von den Konsumenten und Konsumentinnen bedacht werden, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht in gleicher Weise wie Arzneimittel im Hinblick auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft werden, bevor sie auf den Markt gelangen, auch Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen müssen nicht angegeben werden, im Übrigen nicht einmal der Zucker-, Kalorien- oder Salzgehalt wie bei anderen Lebensmitteln. Damit können sie für Menschen mit Diabetes oder Bluthochdruck zum Problem werden. Wir Verbraucherzentralen setzen uns daher intensiv für eine transparente Kennzeichnungspflicht ein.

Sind Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke besser als günstige Produkte aus dem Drogeriemarkt?

Nein, das ist nicht der Fall. Auch teurere Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke unterliegen nur dem Standard eines „Nahrungsergänzungsmittels“, nicht dem von Arzneimitteln. Ein Vorteil kann sein, dass die Beratung in der Apotheke vielleicht etwas besser ist, zumal die Apothekerin/der Apotheker mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten im Blick haben kann. Andererseits besteht wie im Drogeriemarkt natürlich auch für



Angela Clausen

ist seit 1995 bei der Verbraucherzentrale NRW, seit 2000 als wissenschaftliche Mitarbeiterin. Sie ist Mitglied der bundesweiten Netzwerkgruppe „Lebensmittelqualität und Sicherheit“ und der AG „Lebensmittel im Gesundheitsmarkt“ der Verbraucherzentralen, seit 2006 arbeitet sie zusätzlich als Fachjournalistin für Ernährung und Re-

dakteurin für die Fachzeitschrift „KnackPunkt“ (Herausgeber: Verbraucherzentrale NRW).

Apotheken ein Verkaufsinteresse. Der Markt mit Nahrungsergänzungsmitteln ist lukrativ ...

Apropos lukrativ – es gibt ja auch immer wieder gewisse „Moden“, vom „Vitamin-Booster“ bis zum „Detox-Präparat zur Entgiftung“ – woran erkenne ich, was sinnvoll ist und was eher ein leeres Werbeversprechen?

Je größer der Marketing-Aufwand, desto wahrscheinlicher, dass leere Versprechen dahinterstehen. Insbesondere in sozialen Medien werden Nahrungsergänzungsmittel teils mit nicht zugelassenen Gesundheitsversprechen beworben. Viele Menschen nehmen deshalb Nahrungsergänzungsmittel fälschlicherweise als eine Art natürliches Arzneimittel wahr, obwohl es sich dabei letztlich um ein Lebensmittel handelt. Nahrungsergänzungsmittel können bei einseitiger Ernährung oder für bestimmte Personengruppen wie Veganerinnen und Veganer oder Schwangere gewisse Mängel an bestimmten Stoffen ausgleichen, die nur über die Ernährung schwer zu beheben sind, das allein ist ihre Daseinsberechtigung – sie können aber keine Krankheiten heilen und schon gar keine Wunder wie Verjüngung oder Ähnliches bewirken.

Vielen Dank für das Gespräch!

- [1] <https://www.aerztezeitung.de/Politik/Markt-fuer-Nahrungsergaenzungsmittel-boomt-448656.html>
- [2] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1040811/umfrage/umsatz-mit-nahrungsergaenzungsmitteln-in-deutschland/>
- [3] Zühlsdorf A, Jürkenbeck k, Schulze M et. al. Nahrungsergänzungsmittel: Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen. https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-05/Ergebnisbericht%20zur%20Studie%20NEM_28052025_0.pdf

Das Online-Portal „Klartext Nahrungs-ergänzung“ – ein Service der Verbraucherzentralen



Die Verbraucherzentralen Deutschlands haben unter Federführung der Verbraucherzentrale Hessen und der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt sowie mit Unterstützung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ein Online-Portal rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel geschaffen. Dieses bietet Orientierung und gibt wichtige Hinweise, was bei welchen Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten ist, ob sie empfohlen werden oder davon abgeraten wird.

Unter www.klartext-nahrungsergaenzung.de finden Interessierte Wissenswertes zu Nahrungsergänzungsmitteln: vom Umgang mit diesen Produkten im Alltag über Fragen zur Herstellung sowie Faktenwissen zu verschiedenen Substanzen bis hin zu Warnungen. Via Suchfunktion findet man ganz einfach alle Informationen zu bestimmten Mitteln. Die Verbraucherinnen und Verbraucher werden auch für falsche Versprechungen und sogenannte Fake-Werbung sensibilisiert – denn nicht selten werben Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln ohne Erlaubnis mit KI-generierten Konterfeis von Prominenten oder mit Logos von deutschen Behörden. Diese empfehlen aber niemals spezielle Produkte, weder Nahrungsergänzungsmittel noch Arzneimittel oder Medizinprodukte wie Blutzuckermessgeräte, Inhalatoren oder Detox-Pflaster. Aussagen wie „Eine Zulassung durch das BfArM ist beantragt“ oder „vom BfArM geprüft“ stimmen nicht!

Quelle: www.verbraucherzentrale.de/wissen/vertraege-reklamation/werbung/vorsicht-fakewerbung-prominente-als-lockvoegel-fuer-nahrungsergaenzungsmittel-106106

Ein Blick in das Portal lohnt sich allemal vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungsmittels!

Nahrungsergänzungsmittel und Bluthochdruck: was Betroffene wissen müssen

Nahrungsergänzungsmittel können blutdrucksenkende Medikamente nicht ersetzen

Menschen mit Bluthochdruck haben oft den Wunsch, ihre Medikamente abzusetzen, und suchen nach Alternativen aus der Naturheilkunde oder dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel. Doch wenn eine vorherige Lebensstilumstellung mit gesunder Kost und viel Bewegung keine ausreichende Besserung zur Folge hat, gibt es keine Alternativen zu Blutdrucksenkern. Die Medikamente sind geprüft, sie wirken, man weiß, in welcher Dosis sie eingenommen werden müssen, man kennt mögliche Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Wechselwirkungen, sprich: Sie sind sicher. Nahrungsergänzungsmittel, die damit beworben werden, dass sie zu einer Blutdrucksenkung führen, können hingegen problematisch, mitunter sogar gefährlich sein:

- ▶ **Apfelessigprodukte** richten in moderaten Mengen zwar keinen Schaden an, senken aber auch nicht den Bluthochdruck.
- ▶ **Aroniabeerenprodukte** sollen unter anderem auch den Blutdruck senken können. Doch die Zusammensetzung der in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzten Aronia-Extrakte ist meist nicht bekannt, auch sind in den Kernen der Aroniabeere geringe Mengen an Amygdalin enthalten, welches im Körper bei hoher Dosierung giftige Blausäure freisetzen kann.
- ▶ **Granatapfelextrakte** können blutdrucksenkend wirken, doch sind oft mit Schadstoffen belastet.
- ▶ **Kalium** soll zur Stabilisierung des Blutdrucks beitragen. Doch eine Überdosierung von Kaliumprodukten kann unter anderem Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche verursachen. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sollte eine Tagesdosis von 500 mg Kalium nicht überschritten werden.
- ▶ **Magnesium** wirkt blutdrucksenkend – allerdings nur, wenn ein Magnesiummangel im Blut vorherrscht. Bei Menschen mit normalen oder hohen Magnesiumwerten im Blut konnte die blutdrucksenkende Wirkung nicht

beobachtet werden [1]. Betroffene sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt sprechen und um ein Blutbild bitten. Fehlt Magnesium, wird die Ärztin/der Arzt zur Unterstützung der Bluthochdrucktherapie den Mangel ausgleichen. Magnesium kann bei Bedarf zusätzlich genommen werden, aber kann nicht dauerhaft Bluthochdruckmedikamente ersetzen.

- ▶ **Sekundäre Pflanzenstoffe** haben eine blutdrucksenkende Wirkung. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass sich diese positiven Ergebnisse auf eine ballaststoff-, obst- und gemüsereiche Kost beziehen, nicht auf einzelne herausgelöste Inhaltsstoffe. Dosisabhängig können isolierte Pflanzenstoffe hingegen negative Wirkungen haben, sie sind auch nicht für die Dauereinnahme geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel in Form von Brausetabletten können Bluthochdruck verstärken

Menschen mit Bluthochdruck nehmen oft wegen anderer Krankheiten und „Wehwechen“ Nahrungsergänzungsmittel ein, z.B. Multivitaminbrausetabletten in der Erkältungszeit. Doch verschiedene Inhaltsstoffe können Bluthochdruck begünstigen und verstärken.

Checkliste: Was ist vor Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels zu bedenken?

- ▶ Was soll das Nahrungsergänzungsmittel für mich tun – und gibt es wissenschaftliche Erhebungen, dass die Substanz leistet, was sie verspricht?
- ▶ Ist die Substanz in Deutschland erlaubt? (Gilt insbesondere bei Bestellungen im Internet.)
- ▶ Gibt es möglicherweise Verbraucherwarnungen dazu? (Gilt insbesondere bei Bestellungen im Internet.)
- ▶ Welche Inhaltsstoffe sind enthalten, von denen Nebenwirkungen oder sogar potenzielle Gefahren ausgehen könnten (z.B. Schadstoffe oder Schwermetalle)?
- ▶ Wichtig für Menschen mit Allergien: Welche Allergene sind enthalten? Vertrage ich die angegebenen Zusatzstoffe (Farbstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe, Aromen)?
- ▶ Für Menschen mit bestehenden Krankheiten: Kann das Mittel ggf. die Wirkung meiner Medikamente oder notwendiger Therapien beeinträchtigen (Wechselwirkungen)? Welche Inhaltsstoffe sind enthalten, die bei meiner Erkrankung ungünstig sind, wie z.B. ein hoher Zuckergehalt eines Nahrungsergänzungsmittels bei Diabetes mellitus oder ein hoher Salzgehalt bei Bluthochdruck?

Quelle: www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzungsmittel-ja-oder-nein-28786 (modifiziert und gekürzt)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, DIE DAMIT BEWORBEN WERDEN, DASS SIE ZU EINER BLUTDRUCKSENKUNG FÜHREN, KÖNNEN HINGEGEN PROBLEMATISCH, MITUNTER SOGAR GEFÄHRLICH SEIN.

- ▶ Brausetabletten enthalten oft hohe Mengen Natrium, damit sie sprudeln. Das meiste Natrium stammt aus Kochsalz. Der Salzgehalt in Brausetabletten entspricht durchschnittlich 0,67g Salz pro Tagesdosis. 5g pro Tag sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) die empfohlene Höchstmenge für Erwachsene. Da Kochsalz den Blutdruck steigen lässt, wird Menschen mit Bluthochdruck eine salzarme Ernährung empfohlen. Sie sollten bei Nahrungsergänzungsmitteln möglichst auf andere Darreichungsformen ausweichen.

Doch auch andere Nahrungsergänzungsmittel können Salz enthalten. In Deutschland wird zwar auf Lebensmitteln der Salzgehalt genannt, bei Nahrungsergänzungsmitteln ist diese Angabe jedoch freiwillig. Das verführt zur Beimengung

höherer Salzmengen. Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigte, dass der Salzgehalt von Nahrungsergänzungsmitteln, die in Deutschland verkauft werden, höher war als der auf den Verpackungen angegebene Wert in den USA [2]. ■

Quellen: Soweit nicht anders ausgewiesen, stammen die Informationen von <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de>

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7827637/>

[2] <https://bmjopen.bmj.com/content/13/11/e076302>