



## **Bluthochdruck: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen weder Therapie noch gesunde Ernährung**

Heidelberg, 21. Januar 2026

**Nahrungsergänzungsmittel leisten oft weniger, als sie versprechen. Sie unterliegen keiner Zulassung oder Prüfung auf Wirksamkeit und Sicherheit. Im schlimmsten Fall können sie sogar zu gesundheitlichen Schäden führen. „Das gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel, die damit werben, den Blutdruck zu senken“, warnt Prof. Dr. Markus van der Giet, Vorstand der Deutschen Hochdruckliga e. V. „Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruckerkrankungen sollten Nahrungsergänzungsmittel auf keinen Fall als Ersatz für blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.“ Zur Vorbeugung von Bluthochdruck oder zur Unterstützung einer medikamentösen Behandlung empfiehlt die medizinische Fachgesellschaft eine gesunde Ernährung.**

Ob Kalium, Magnesium oder Multivitaminpräparate: Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln in der Hoffnung, ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Historisch gesehen war die Einnahme sinnvoll, denn jahrhundertlang gab es schwere Erkrankungen, die von Vitaminmangel herrührten. Doch Krankheiten wie Rachitis oder Skorbut gehören der Vergangenheit an. Heutzutage ist der Zugang zu vitaminreichen Lebensmitteln kein Problem mehr, sodass bei einer ausgewogenen Ernährung kein Mangel entsteht. Hinzu kommt: Anders als Medikamente unterliegen Nahrungsergänzungsmittel keiner behördlichen Zulassung. Die Hersteller müssen Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit der Produkte nicht in klinischen Studien und Laboruntersuchungen nachweisen.

### **Medikamente bei Bluthochdruck unverzichtbar**

Das gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel, die eine natürliche Blutdrucksenkung versprechen. Ihre Wirkung ist wissenschaftlich nicht belegt. Informationen zu Gegenanzeigen und möglichen Nebenwirkungen fehlen in der Regel. Manche enthalten zum Beispiel Kalium, welches in hohen Dosen zu Herzrhythmusstörungen oder Muskelschwäche führen kann. „Für uns Mediziner ist es schwer nachvollziehbar, warum manche Menschen wissenschaftlich geprüfte Blutdruckmedikamente ablehnen, aber durch den Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln bedenkenlos gesundheitliche Risiken in Kauf nehmen“, sagt Prof. van der Giet. Bei Bluthochdruck sei eine wirksame Einstellung nur mit Medikamenten möglich.



### **Gesundheitliche Risiken statt Blutdrucksenkung**

Van der Giet rät Bluthochdruckpatientinnen und -patienten nicht nur von Nahrungsergänzungsmitteln zum Zweck der Blutdrucksenkung ab. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können den Blutdruck sogar in die Höhe treiben. Ein Beispiel sind Nährstoffe in Form von Brausetabletten, die große Mengen verstecktes Natrium enthalten können, um den Sprudeleffekt zu erzeugen. Menschen mit Bluthochdruck sollten aber weitgehend auf Salz (Natriumchlorid) verzichten. „Aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe, ungeeigneter Dosierungen und falscher Versprechungen können Nahrungsergänzungsmittel für Menschen mit Bluthochdruck und anderen Erkrankungen unwissentlich zum Problem werden. Wir Verbraucherzentralen setzen uns daher intensiv für eine transparentere Kennzeichnungspflicht und eine Meldestelle für Nebenwirkungen ein“, erklärt Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW ([www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)). Einige Präparate können auch mit Medikamenten wechselwirken. Pillen mit Grapefruit-Extrakt beispielsweise, die als „natürliche Antibiotika“ angepriesen werden, verstärken die Wirkung einiger Blutdrucksenker. Wichtig ist es daher, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln den pharmakologischen Rat einzuholen.

### **Gesunde Ernährung als wirksame Medizin**

Die Deutsche Hochdruckliga setzt sich seit Jahren für eine gesunde Ernährung ein. Sie empfiehlt zur Prävention von Bluthochdruck sowie auch zur unterstützenden Behandlung dieser Erkrankung die sogenannte Dash-Diät, eine salzarme Variante der mediterranen Kost. „Die positiven Wirkungen dieser Diät auf die Gesundheit sind wissenschaftlich gut belegt. Insgesamt gibt es zur medizinischen Wirksamkeit einer gesunden Ernährung viele solide wissenschaftliche Daten. Bereits 2009 zeigte [eine große Studie](#), dass 78 Prozent aller Hypertonie-Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil ganz verhindert werden können“, betont Prof. Dr. Ulrich Wenzel, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie am Universitätsklinikum Hamburg und ehemaliger Präsident der Deutschen Hochdruckliga. Ein Vortragsvideo des Experten sowie die wichtigsten Empfehlungen zur blutdruckfreundlichen Ernährung hat die Deutsche Hochdruckliga auf ihrer Website zusammengefasst: [www.hochdruckliga.de/betroffene/bluthochdruck-und-ernaehrung](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/bluthochdruck-und-ernaehrung).

### **Über uns**

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)<sup>®</sup> | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



### **Service für die Medien**

Gerne vermitteln wir Ihnen Expertinnen und Experten und Betroffene für Interviews.

### **Pressekontakt**

Yvonne Kaul

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

[presse@hochdruckliga.de](mailto:presse@hochdruckliga.de)

Telefon: +49 62 21 5 88 55-42

Mobil: +49 170-329 293 7

[www.hochdruckliga.de/presse](http://www.hochdruckliga.de/presse)