



Personaltrainer Hans

Hans Ottersbach

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Informationen und Empfehlungen

Hans Ottersbach
h.ottersbach@live.de

1. Informieren Sie sich

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind durch ihre dosierte Form als Tabletten, Pulver oder Ampullen Arzneimitteln sehr ähnlich. Im Gegensatz zu Medikamenten gibt es jedoch für diese Lebensmittel keine Standards z.B. für Pflanzenextrakte. Festgelegt ist nur, welche Vitamine und Mineralstoffe verwendet werden dürfen. Weder Wirkung noch Sicherheit werden vorab von den Behörden geprüft. Für die Sicherheit sind die Hersteller bzw. Verkäufer verantwortlich. Werbeaussagen müssen stimmen – kontrolliert wird das aber erst im Nachhinein, von Konkurrenten, Verbraucherschutzorganisationen und der Lebensmittelüberwachung.

2. Natürlich heißt nicht sicher

Nicht alles was natürlich ist, ist auch wirklich sicher. Schließlich gibt es viele giftige Pflanzenstoffe. Denken Sie nur an Fliegenpilz, Tollkirsche oder Goldregen. Seien Sie skeptisch, wenn ein Produkt behauptet, es hätte keine Nebenwirkungen, weil es ganz natürlich sei. Begriffe wie „standardisiert“, „geprüft“, „zertifiziert“ haben keine echte Aussagekraft und stehen eher für ein Qualitätsmanagement in der Produktion und nicht zwangsläufig für Wirksamkeit.

3. Neben- und Wechselwirkungen sind möglich

Manche Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit Medikamenten wie beispielsweise Blut Gerinnungshemmern, Anti-Baby-Pille oder Antidepressiva haben, diese also in ihrer Wirkung abschwächen oder auch verstärken. Das gilt ganz besonders für Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenstoffen wie Goji oder Ginkgo.

Außerdem können einige NEM leichte, vorübergehende Nebenwirkungen wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Bei länger anhaltenden Problemen sollten Sie sich an ihren Arzt wenden.

Außerdem sind Verfärbungen von Urin und Stuhl möglich.

4. Seien Sie sich bewusst, dass verbotene Arzneistoffe enthalten sein können

Betroffen davon sind insbesondere Schlankheitsmittel und Fatburner, Produkte zur Steigerung von Potenz und Libido sowie Nahrungsergänzungsmittel für Sportler (Muskelaufbau, Body-Building). Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aussage „100 % pflanzlich“ vor allem bei solchen Produkten und insbesondere aus dem Ausland längst nicht immer stimmt.

5. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und/oder Apotheker

Ihr Arzt sollte über alles Bescheid wissen, was Sie außerhalb von verschriebenen Medikamenten (von allen Ärzten) für Ihre Gesundheit einnehmen, egal ob es sich um Nahrungsergänzungsmittel, mit Vitaminen oder z.B. Eisen angereicherte Lebensmittel (wie Säfte) oder frei verkäufliche Medikamente handelt, und egal, von wem Sie Ihnen empfohlen wurden. Nur dann kann er Ihre Laborwerte richtig einschätzen, den Überblick behalten und dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht. Damit Sie den Überblick behalten gibt es unser

[Formular](#) zum Download. Bei Fragen zu Wechselwirkungen hilft man Ihnen auch in der Apotheke weiter.

Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln: Was ist erlaubt? Was ist verboten?

Für Nahrungsergänzungsmittel wurde per Gesetz lediglich festgelegt, welche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt werden dürfen. Viele andere eingesetzte Substanzen, wie auch Höchstmengen der zugesetzten Stoffe sind jedoch nicht geregelt. Verbraucher sind dadurch potentiellen Risiken ausgesetzt.

Das Wichtigste in Kürze:

- Derzeit ist nur der Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln (ohne Höchstmengen) geregelt.
- Der Großteil der Stoffe, sog. sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung wie bspw. Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und Pflanzen- oder Kräuterextrakte ("Botanicals") ist nicht geregelt.
- Für die "Botanicals" fehlen zudem Definitionen und Vorgaben zur Sicherung der Qualität



Welche Stoffe sind für den Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln erlaubt?

Für den Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln sind europaweit eine Reihe bestimmter Vitamine und Mineralstoffe zugelassen. In den erweiterten Anhängen der zugrunde liegenden [Nahrungsergänzungsmittel-Richtlinie](#) (Nem-RL) der EU ist eine Positivliste zu finden, in der alle erlaubten Vitamin- und Mineralstoffverbindungen aufgeführt sind. Dort nicht genannte Vitamine und Mineralstoffe dürfen folglich nicht zur Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden (bspw. Germanium).

Bei einer zu hohen Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen (Überdosierung) ist mit unerwünschten, teils gesundheitsschädlichen Wirkungen zu rechnen. Die in der Nem-RL vorgesehenen Höchstmengen-Regelungen zur Vermeidung nachteiliger Wirkungen auf die Gesundheit gibt es auch mehr als 10 Jahre nach Verabschiedung der europäischen Richtlinie nicht.

Nachteilige Wirkungen durch zu hohe Dosierung sind vor allem bei fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A, D, E, K) und bei Spurenelementen wie Eisen oder Fluor möglich. Daher empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bestimmte Nahrungsergänzungsmittel nur unter ärztlicher Kontrolle einzunehmen, einige sind für Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Für andere Nährstoffe wie Betacarotin (Provitamin A) empfiehlt das BfR (rechtlich nicht verbindliche) Höchstmengen. Hier finden Sie eine [genaue Auflistung](#).

Welche Stoffe sind nicht geregelt?

Neben Vitaminen und Mineralstoffen können Nahrungsergänzungsmittel eine Vielzahl weiterer Stoffe enthalten. Beispielfhaft genannt werden in der [Nahrungsergänzungsmittel-Richtlinie](#) (Nem-RL) :

- Aminosäuren
- essentielle Fettsäuren
- Ballaststoffe
- Verschiedene Pflanzen- und Kräuterextrakte etc.

Anders als bei den Vitaminen und Mineralstoffen existiert für diese sog. "sonstigen Stoffe" keine Positivliste in der europäischen Nem-RL. Deshalb wird auf eventuelle nationale Vorschriften verwiesen. In Deutschland gibt es dazu - im Gegensatz zu anderen EU-Staaten - allerdings keine Festlegungen in der entsprechenden NemV und eine nationale [Verbotsregelung im deutschen Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch \(LFGB\)](#) wurde durch europäische Rechtsprechung ausgehebelt. Die nationalen Auflistungen von Pflanzenstoffen in anderen Mitgliedstaaten folgen keiner einheitlichen Systematik und sind nur teilweise rechtsverbindlich. Bei

diesen Stoffen ist im Einzelfall zu prüfen, ob sie den allgemeinen lebensmittelrechtlichen Vorschriften entsprechen.

Die Beweislast liegt dabei bei den für die Kontrolle von Nahrungsergänzungsmitteln zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörden. Diese müssen im Zweifelsfall Abgrenzungsfragen klären und die Einstufung der Stoffe bzw. die Dosierung im Einzelfall bewerten. Daraus ergibt sich eine Rechtsunsicherheit hinsichtlich des Inverkehrbringens sowie bei der Kontrolle von Nahrungsergänzungsmitteln.

Welche Stoffe sind für den Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln verboten?

Es gibt kaum Stoffe, die für den Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln verboten sind. Die Verordnung über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmter anderer Stoffe zu Lebensmitteln enthält zwar eine [Negativliste](#) für Stoffe, die für den Einsatz in Lebensmitteln, wie auch Nahrungsergänzungsmitteln, verboten sind, deren Verwendung eingeschränkt ist bzw. die noch geprüft werden.

Bislang finden sich hier jedoch lediglich zwei (!) Stoffe:

- Ephedra und Yohimbe sowie deren Zubereitungen in der Liste der "Verbotenen Stoffe"

Drei weitere Stoffe werden derzeit hinsichtlich der Aufnahme in die Liste geprüft.

Wie sind Qualität und Sicherheit bei Nahrungsergänzungsmitteln geregelt?

Für die Einhaltung von rechtlichen Vorgaben sowie die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln ist der Hersteller, Inverkehrbringer oder Importeur zuständig. Die amtliche Kontrolle nach Inverkehrbringen der Produkte obliegt den zuständigen [Lebensmittelüberwachungsbehörden](#).

Immer wieder bewegen sich gerade Pflanzen und Zubereitungen daraus, die sogenannten Botanicals, hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Bewerbung im Grenzbereich zwischen Arzneimittel und Lebensmittel. Deshalb hat das BVL eine [Stoffliste](#) erarbeitet, in der Pflanzen und Pflanzenteile hinsichtlich ihrer Verwendung als Lebensmittel oder Lebensmittelzutat dargestellt wurden. Rechtsverbindlich ist sie jedoch nicht. Sie soll als Einstufungshilfe für Behörden, Lebensmittelhersteller und Verbraucher dienen. Die vorgenommenen Einstufungen gelten nicht für Zubereitungen aus diesen Pflanzen(teilen), wie z.B. Extrakte oder Isolate (wie sie in NEM zu finden sind), da diese in ihrer Zusammensetzung, insbesondere bezogen auf die ernährungs-physiologischen und toxikologischen Eigenschaften, nicht mehr ohne Weiteres mit der Ausgangspflanze

vergleichbar sind. Ob die Einstufung der Pflanzen(teile) auch auf die verschiedenen Zubereitungen übertragbar ist, muss für jede Zubereitung im Einzelfall geprüft werden. Die Arbeit der Lebensmittelüberwachung wird zudem durch die fehlenden rechtlichen Vorgaben zur Qualität von Botanicals (z.B. einheitliche Extrakterstellung bzw. Angaben zur Extraktgewinnung) erschwert. Es fehlen wesentliche Kennzeichnungsvorgaben, wie beispielsweise:

- Ausgangspflanze (Pflanzenart, Pflanzenteile, Menge und ggf. die Verhältnisse zueinander)
- Art der Zubereitung (bspw. Pulver oder Extrakt)
- Extraktcharakteristika (bspw. Extraktionsmittel, Verhältnis aus Inhaltsstoffen in der Ausgangspflanze zu den Inhaltsstoffen im Extrakt)
- wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe
- besondere Hinweise (bspw. für Personen, für die sich das Produkt nicht eignet) etc.

Daher ist die Entscheidung über die Qualität und Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln auch für Fachleute im Einzelfall nicht immer einfach zu treffen.

Quellen:

Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung

Europäische Richtlinie zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über Nahrungsergänzungsmittel in der Fassung vom 26.07.2017

BVL (2014): Stoffliste des Bundes und der Bundesländer.

BfR (2018): Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in

Nahrungsergänzungsmitteln. Journal of Consumer Protection and Food Safety, Volume 13, Issue 1, pp 25–39

Verordnung (EG) Nr. 1925/2006 vom 20.12.2006 über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmten anderen Stoffen zu Lebensmitteln, Fassung vom 25.04.2019)