

SCHLUCK!

Die Industrie preist Nahrungsergänzungsmittel als Trimm-dich-Helfer an. Doch Pillen und Pulver können sogar schaden.

DER JOGGER IST MUSKULÖS, fit und sexy in seinem blauen Trainingsoutfit. Eine hohe Treppe auf seiner Laufstrecke treibt ihm plötzlich Sorgenfalten ins Gesicht. Allerdings nur kurz, denn – Schnitt – die Rettung naht: Eine neuartige Magnesiumpille steigert umgehend seine Leistung. Locker läuft er die Stufen empor.

Die Botschaft der Fernsehwerbung ist trügerisch: Denn in den allermeisten Fällen benötigen Freizeitsportler keine zusätzlichen Substanzen, auch keine Vitaminpillen oder zusätzlichen Proteine, um ans Ziel zu kommen. Sportmediziner wie Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Wer zum Schwimmen, Radfahren oder Zehn-Kilometer-Lauf als zusätzliches Tuning Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, verschwendet definitiv sein Geld.

Die Bevölkerungsgruppen, denen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und medizinische Fachgesellschaften routinemäßig Vitaminpräparate empfehlen, sind schnell aufgezählt: Neugeborene zum Beispiel sollten Vitamin K bekommen, Säuglinge Vitamin D. Frauen, die schwanger werden möchten oder sind, sollten Folsäure einnehmen. Freizeitsportler gehören nicht zu den Gruppen mit Defizit. Im Gegenteil: Eine ausgewogene Ernährung reicht aus, um den Körper mit allen wichtigen Stoffen zu versorgen. Dies gilt ganz besonders für Sportler, da diese sowieso einen gesünderen Lebensstil pflegen.

Dennoch versucht die Industrie den Verbrauchern einzublauen, dass Gesundheit nur mit zusätzlichen Pulvern und Pillen zu erhalten sei. 2016 stieg die Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln laut Marktforschungsinstitut IQVIA um 4,4 Prozent auf 165 Millionen Packungen im Wert von 1,1 Milliarden Euro. Dabei entfiel der größte Umsatzanteil mit rund 209 Millionen Euro auf Magnesium.

Das Präparat soll laut Werbung zur Vorbeugung und Linderung von Krämpfen Wunder wirken. Hochwertige Studien, die einen Effekt auf sportlich bedingte Muskelkrämpfe belegen, finden sich allerdings nicht. Ob Sportler von Magnesium

profitieren, bleibt also unklar. Durch Sport hervorgerufene Muskelkrämpfe sind eher auf Wasser- und Salzverlust oder Überlastung zurückzuführen, sagt Anja Carlsohn, Expertin für Sporternährung der DGE.

Unnötig auch die Produkte für Muskelaufbau: Proteinhaltige Pulver und Riegel werden überall verkauft. Mehrere Studien belegen, dass sie bei normaler Lebensmittelauswahl und Proteinzufuhr über natürliche Lebensmittel bei Alltagsportlern keinen zusätzlichen Muskelzuwachs bewirken. Die empfohlene Menge Eiweiß, die ein Erwachsener täglich benötigt, liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht; treibt man regelmäßig Sport, sind es 1,2 bis 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Diese Versorgung erreicht man locker über die normale Nahrungsaufnahme.

ZUDEM GIBT ES ein Zuviel des Guten, wie die Stiftung Warentest berichtet: Eine Überdosis kann Nebenwirkungen haben oder gar krank machen. Viele frei verkaufte Vitaminpräparate sind laut Deklaration höher dosiert, als das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt. Bei zu viel Vitamin A zum Beispiel kann es zu Kopfschmerzen, Haut- und Knochenproblemen kommen. Große Mengen Vitamin D können Knochen und Nieren schaden. Vitamin K kann in hohen Dosen die Blutgerinnung durcheinanderbringen.

Viele Menschen schlucken Antioxidantien wie die Vitamine C und E, um einem Muskelkater vorzubeugen. Doch das nützt nichts, sagt Expertin Carlsohn. Nach Auswertung von 50 Studien berichtet aktuell auch die renommierte Cochrane-Gesellschaft, dass es zwar einzelne Hinweise darauf gebe, dass eine hoch dosierte „antioxidative“ Supplementierung Muskelschmerzen leicht reduzieren könne. Die Reduktion war aber jeweils so gering, dass sie kaum einen Unterschied machte. Zwei Studien berichten jedoch von unerwünschten Wirkungen: In einer der beiden Untersuchungen bekamen alle sechs Teilnehmer der „antioxidativen Testgruppe“ Durchfall.

NICOLA KUHRT

