



Vitamin-E-Pillen: „Versicherungspolice für eine Gesellschaft mit Vollkaskomentalität“

Erkennbar überflüssig

Die Nachfrage nach Vitaminpillen, Spurenelementen und verwandten Präparaten steigt unaufhörlich. Helfen diese Mittelchen wirklich, oder schaden sie womöglich?

Sie werden dem Verbraucher nicht nur angeboten, sie werden ihm regelrecht aufgedrängt: sogenannte Nahrungsergänzungsmittel. In mancher Apotheke muss der Kunde sich durch Reihen von Vitamintabletten und Pflanzenextraktpillen schlängeln, ehe er sein Rezept abgeben kann. Denn Vitamine, Mineralstoffe, „sekundäre Pflanzenstoffe“, Aminosäuren und Spurenelemente in allerlei Kombinationen verhelfen den Apothekern zu zusätzlichem Umsatz.

Als Nahrungsergänzungsmittel gelten Produkte, die einzeln gekauft werden können und kleine Mengen an Nährstoffen bieten. Das Ergänzungsmittel ersetzt also nicht das eigentliche Essen, es wird zusätzlich genommen – als Tablette, Getränk, Riegel oder gar als Spray über die Mundschleimhaut.

Ernährungswissenschaftler reagieren meist skeptisch auf diese Art Zusatzkost. „Bis auf wenige Ausnahmen reicht eine vollwertige Ernährung aus, um alle Nährstoffe zu bekommen“, sagt Helmut Oberritter, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Trotzdem vermuten die Forscher, dass in absehbarer Zeit mehr als die Hälfte der Deutschen mindestens ein Vitamin- oder Mineralstoffpräparat zu sich nehmen wird.

Verzehr und Angebot von angereicherten Säften, Bonbons, Joghurts, „Energy Drinks“ und Frühstücksflocken steigen seit Jahren ununterbrochen. Obwohl Fachleute Nahrungsergänzungsmittel für „erkennbar überflüssig“ halten, bergen diese dennoch ein Verkaufspotential, das die Hersteller nicht allzu laut nach dem medizinischen Sinn ihrer Produkte fragen lässt.

Wer gesund ist und sich ausgewogen ernährt, muss sich in Deutschland eigentlich nur über zwei Bausteine seiner Ernährung lebenslang Gedanken machen: Jod und Folsäure. Vom Jod gibt es in Mitteleuropa zu wenig in der Nahrung, weshalb jodiertes Speisesalz zum Backen verwendet wird und auch im Supermarkt die Auswahl dominiert.

Zu wenig Folsäure führt zu einem erhöhten Spiegel der Aminosäure Homocystein im Blut, die wiederum ein Risikofaktor für Arteriosklerose ist. Bei Schwestern steigt zudem die Gefahr einer Missbildung des Kindes infolge eines Folsäuremangels der Mutter.

Der Bedarf von Frauen mit Kinderwunsch wird von der DGE mit 600 Mikrogramm Folsäure pro Tag angegeben. Das ist nicht immer aus der Nahrung zu decken. „Sollte das Risiko bestehen, Kinder mit Neuralrohrdefekten zu bekommen, sollte dies mit dem Arzt besprochen werden, der dann ein entsprechend dosiertes Präparat empfehlen wird“, sagt Regine Brigelius-Flohé vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung.

„Andere Supplamente“, so die Ernährungsexpertin, seien „normalerweise

nicht nötig“. In Extremsituationen, wie etwa Hochleistungssport oder bei bestimmten Krankheiten, könne mit Hilfe des Arztes eine Einnahme von Ergänzungsmitteln abgestimmt werden.

Wer gesund ist, kann sich mit übertriebener Vitaminzufuhr sogar schaden. Schon seit langem wisstet man, so Brigelius-Flohé, „dass ein Zuviel an Vitamin A und D der Gesundheit schaden kann“. Aus



NEW EYES (O.J. MCPHOTO / DIEZ / IMAGO (U.)

Nützliches Zusatzmittel
Mangel als Risikofaktor

Tierversuchen gebe es außerdem Hinweise, dass Vitamin E den Abbau von Arzneimitteln beschleunige.

„Vitamine sind hochpotente Moleküle, ohne die wir nicht leben könnten“, sagt die Biochemikerin. „Wenn Sie den Körper damit überschwemmen, muss etwas aus dem Ruder laufen.“

So sollten etwa frühere Studien den Beweis erbringen, dass Beta-Carotin bei starken Rauchern das Krebsrisiko verringere. Seitdem sich herausstellte, dass ausgegerechnet jene Raucher vermehrt Lungenkrebs bekamen, die Beta-Carotin in hohen Dosen zu sich nahmen, wird Rauchern von erhöhter Beta-Carotin-Zufuhr abgeraten.

Während Nahrungsergänzungsmittel etwa bei Diabetes, Niereninsuffizienz, Krebs oder Aids sinnvoll und notwendig sind, werden sie aber häufiger von überdurchschnittlich gesundheitsbewussten Menschen genommen. Die erhofften sich davon offenbar eine „Versicherungspolice für eine Gesellschaft mit Vollkaskomentalität“, schreibt Burkhard Viell vom Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin.

Nahrungsergänzungsmittel führen ein Zwitterleben zwischen Nahrungs- und Arzneimitteln. Sie dürfen zwar nicht damit beworben werden, dass sie bei bestimmten Krankheiten Heilung versprechen. Doch ihre Verpackung, die Sprache der Werbung und die Einnahmehinweise suggerieren dem Kunden, er hielte etwas Arzneiverwandtes in Händen.

Nicht umsonst sind viele Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland nicht zum Verkauf zugelassen, weshalb sie über das Internet oder telefonisch im Ausland bestellt werden müssen. Werden dann noch schier unglaubliche Heilsversprechen mitgeliefert, sollte jeder noch so vitamin- und naturbegeisterte Verbraucher die Hände von solchen Pillen und Pulvern lassen.

DENNIS BALLWIESER