

# Nahrungsergänzungsmittel in der Kritik

Nahrungsergänzungsmittel werden häufig kritisiert. Ja, die Kritik endet nicht selten im Rat, Nahrungsergänzungsmittel besser weiträumig zu meiden. Denn Nahrungsergänzungsmittel seien schädlich, ja geradezu gefährlich. Sie könnten mehr schaden als nutzen - so liest man oft. Wir haben uns die Kritiker-Artikel angesehen und stellten immer dasselbe Muster fest: Man schert alle auf dem Markt befindlichen Nahrungsergänzungsmittel über einen Kamm und geht ausserdem davon aus, dass Menschen ihre Nahrungsergänzungen grundsätzlich völlig unkontrolliert und in gefährlichen Überdosen einnehmen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 14. November 2019

Stand: 16. November 2019

## Nahrungsergänzungsmittel stehen häufig im Kreuzfeuer der Kritiker

Viele Menschen nutzen Nahrungsergänzungsmittel und fühlen sich damit sehr viel wohler als zuvor. Denn viele Menschen leiden heutzutage an einem latenten Vitalstoffmangel - wie wir hier erklärt hatten: [Vitaminmangel betrifft viele Menschen](#) - und ein solcher lässt sich sehr gut mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln in Kombination mit einer gesunden Ernährung beheben.

Im Netz kursieren jedoch viele Artikel, die Nahrungsergänzungen kritisieren und von deren Einnahme eher abraten, es sei denn der Arzt würde sie verordnen. Auch werden immer wieder entsprechend kritische Dokumentationen im TV oder Hörfunk gesendet - mit dem Ergebnis, dass Menschen stark verunsichert werden, ihre Nahrungsergänzungsmittel aus Angst vor Nebenwirkungen nicht mehr nehmen und lieber wieder mit den heute fast schon üblichen Mangelerscheinungen leben.

Wenn man sich nun aber jene Artikel durchliest, die vor Nahrungsergänzungsmitteln warnen und von deren Einnahme abraten, dann fällt auf, dass dort immer nach demselben Muster vorgegangen wird und sich die Warnungen weder auf ganzheitliche Nahrungsergänzungen beziehen noch auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln:

1. Jeder, der Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, nimmt sie in

# Überdosen

Fast jeder Anti-Nahrungsergänzungsmittel-Artikel beginnt mit dem Hinweis auf die Gefahr durch Überdosierung. Kritiker von Nahrungsergänzungsmitteln gehen offenbar davon aus, dass jeder Verbraucher grundsätzlich die empfohlenen Einnahmemengen ignoriert, die Höchstmengen überschreitet und sich schliesslich mit einer Überdosierung vergiften wird.

Nun gibt es jedoch kaum etwas, das man nicht überdosieren könnte. Selbst Lebensmittel wie Salz oder Wasser können in Überdosen schädlich, ja sogar tödlich sein. Und so sind natürlich auch Überdosen von Nahrungsergänzungsmitteln zu vermeiden.

Dass es Menschen geben könnte, die einfach jene Dosis einnehmen, die für sie persönlich passend ist, zieht man gar nicht erst in Erwägung und unternimmt natürlich auch nichts, um Menschen entsprechend zu beraten. Die Aufklärung erschöpft sich im Tipp, stets den Arzt zu befragen. Doch hat gerade dieser im Bereich Nahrungsergänzungsmittel eher wenig Ahnung, es sei denn er verfügt über eine orthomolekularmedizinische Zusatzausbildung, was im Allgemeinen leider nur selten der Fall ist - und auch dann wird er zumeist nur synthetische Einzelstoffe empfehlen.

Abgesehen davon geht man stets von den offiziell als richtig angesehenen Dosierungen aus. Dabei ist bekannt, dass die offiziell empfohlenen Vitalstoffzufuhrmengen in einigen Fällen deutlich zu niedrig angesetzt sind.

## Beispiel 1: Vitamin C

Nimmt jemand mehr als 225 mg Vitamin C in Form einer Nahrungsergänzung ein (z. B. 2 Gramm eines Acerolakirschpulvers), gilt diese Menge schon als Überdosis. Mit einer natürlichen Ernährung aus viel Obst und Gemüse käme ein Mensch jedoch bereits leicht auf 500 bis 1000 mg Vitamin C pro Tag. Da nur noch minimale Anteile der Bevölkerung eine solche Ernährung praktizieren, viele Menschen hingegen an latentem Vitamin-C-Mangel leiden, ist eine Beschränkung auf 225 mg eher als schlechter Witz zu bezeichnen - genauso wie die Angabe des Tagesbedarfs mit 95 bis 110 mg Vitamin C.

Nun könnte es natürlich sein, dass sich die Warnung nur auf synthetische Vitamin-C-Formen, also die reine Ascorbinsäure bezieht, nicht aber auf ganzheitliche Vitamin-C-Nahrungsergänzungen wie das genannte Acerolakirschpulver. Falls dies der Fall wäre, wird es nicht erwähnt. Stattdessen werden pauschale Warnungen vor allem und jedem bevorzugt.

## Beispiel 2: Vitamin B12

Hier wird die Zufuhr über Nahrungsergänzungen auf 3 bis 9 µg beschränkt. Wer jedoch an einem B12-Mangel leidet, wird ihn mit diesen minimalen Mengen nur schwer beheben können. Hohe Dosen mit 1.000 µg und mehr sorgen hingegen für eine Verbesserung der Resorption über die sog. passiven Resorptionsmechanismen und erhöhen auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit ganz enorm, endlich gut mit dem Vitamin versorgt zu sein.

Würde man sich brav an die offiziellen Empfehlungen halten, käme man nie aus seinem Mangel heraus und würde womöglich über kurz oder lang an den ernsthaften Folgen eines Vitamin-B12-Mangels erkranken.

Zu einem dritten Beispiel - Vitamin D - finden Sie hier interessante Informationen: [Vitamin D - Ein Rechenfehler](#)

## 2. Nahrungsergänzungsmittel können verunreinigt sein

Unter "die grössten Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln" findet man in Artikeln, die Nahrungsergänzungsmitteln gegenüber kritisch eingestellt sind, neben der Überdosierung auch die Verunreinigung. Als Beispiel wird ein chinesischer Tee aus Schisandrafrüchten genannt.

Im Jahr 2014 sei die Biathletin Evi Sachenbacher-Stehle wegen dieses Tees des Dopings überführt worden. Der Tee sei mit Methylhexanamin belastet gewesen, einem Stimulans, das auf der Dopingliste steht. Wie der Stoff in den Tee gelangt ist, bleibt nach wie vor ein Geheimnis.

### Sportler: Mit der Kölner Liste auf Nummer Sicher gehen

Bei Sportlerpräparaten nun, die eine Verbesserung der Leistung versprechen, eine Steigerung des Muskelaufbaus oder rasanten Fettabbau, könnten dann auch tatsächlich bedenkliche Stoffe enthalten sein, die nicht deklariert sind, aber für die versprochenen Wirkungen verantwortlich sein könnten. Sportler sollten sich daher sicherheitshalber an Produkte aus der Kölner Liste halten, die entsprechend geprüft und als sicher gelten sowie dafür sorgen, dass man bei Dopingtests nicht etwa unangenehm überrascht wird.

Bei hochwertigen ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmitteln jedoch, die keinerlei unangemessene Wirk- oder Heilaussagen auf dem Etikett tragen, ist die Wahrscheinlichkeit einer illegalen Verunreinigung mehr als gering.

Das Problem von unerwünschten Verunreinigungen ist jedoch nicht allein im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ein Thema. Auch bei Arzneimitteln kommt es immer wieder zu entsprechenden Skandalen.

## Arzneimittel können ebenfalls verunreinigt sein

Pharma-Hersteller mit milliardenschweren Umsätzen produzierten beispielsweise in Gegenwart von Bakterien und Fliegen Medikamente, die eigentlich in sterilen Räumen hätten hergestellt werden sollen, wie sich 2014 zeigte.

Im Jahr 2008 starben 19 Menschen in den USA an Blutverdünnern (Heparin), die mit Chondroitinsulfat verunreinigt waren. Hunderte weiterer Patienten erlitten Atemnot, Übelkeit und einen massiven Blutdruckverlust nach Verordnung dieser Mittel. Und knapp zehn Jahre später kam es im Frühjahr 2017 erneut zu einem Heparin-Skandal: Diesmal zeigte das Mittel plötzlich keine Wirkung mehr, was für viele Patienten natürlich ebenfalls lebensgefährlich sein kann. Von Streckung und Fälschung war diesmal die Rede.

Im Sommer 2018 waren es Blutdrucksenker mit dem Wirkstoff Valsartan, die mit einem krebserregenden Stoff teilweise hoch verunreinigt waren. Die Blutdruckmedikamente zahlreicher namhafter Pharmahersteller waren betroffen, da sie alle den dafür nötigen Wirkstoff über ein und denselben chinesischen Zulieferer bezogen hatten. Selbstverständlich erfolgte der Rückruf nicht offiziell, sondern ging zunächst nur an Ärzte und Apotheker - während die zig Tausend betroffenen Menschen (allein in der Schweiz 14.000, in Deutschland - laut Ärzteblatt - gar 900.000) nach wie vor täglich ihre verseuchte Blutdrucktablette schluckten. Die Heilmittelaufsichten (z. B. Swissmedic in der Schweiz) wollten vermeiden, dass die Patienten ohne Rücksprache mit dem Arzt ihre Medikamente absetzten.

Interessant ist hier, dass Inspektoren der FDA (amerikanische Behörde für Arzneimittel- und Lebensmittelsicherheit) den chinesischen Lieferanten wegen ungenügender Qualitätssicherung bereits in den Jahren 2016 und 2017 scharf kritisiert hatten - und dennoch offenbar nichts geschah, um die Qualität der Arzneimittelwirkstoffe besser zu kontrollieren.

Die Gefahr von Verunreinigungen kann also bei jedem Produkt bestehen - ganz gleich ob Lebensmittel, Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel.

## 3. Nahrungsergänzungsmittel werden völlig unkontrolliert eingenommen

Ein weiterer häufiger Vorwurf von Kritikern ist, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht der staatlichen Kontrolle unterliegen. Das mag in manchen Belangen ein Nachteil sein, kann aber durchaus auch als Vorteil gewertet werden. Denn sobald ein Produkt unter staatlicher Kontrolle ist, darf es z. B. nur noch in bestimmten Dosierungen und für bestimmte Zwecke verkauft werden.

Beim Vitamin D<sub>3</sub> verhält es sich bereits so. Das bedeutet, dass Produkte, die mehr als 1000 IE Vitamin D<sub>3</sub> enthalten, in vielen Ländern nicht mehr verkauft werden dürfen. Will man also z. B. in Deutschland einen Vitamin-D-Mangel beheben, wozu man ein höher dosiertes Produkt benötigt (da in diesem Fall 1000 IE nicht viel nützen würden), muss man den Arzt um ein Rezept bitten oder das Produkt im Ausland bestellen.

Doch geht es beim Stichwort "fehlende Kontrolle" nicht nur darum, dass die Herstellung und Abgabe von Nahrungsergänzungen keinen staatlichen Kontrollen unterliegt, sondern auch darum, dass Leute völlig unkontrolliert Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Bei Nahrungsergänzungen kommt es auf die Qualität und den Bedarf an

Es wird von Menschen erzählt, die wahllos beispielsweise 17 verschiedene Präparate einnehmen, was risikoreich sei, natürlich wiederum insbesondere für Sportler, denn je mehr Präparate man einnehme - so in der Rundfunksendung des SWR2 am 12.7.2017 - umso höher sei auch die Gefahr, dass eines dabei sei, das mit einem Dopingmittel verunreinigt sein könnte (siehe 2.), als ob dies im Bereich Nahrungsergänzungsmittel an der Tagesordnung wäre.

Da es jedoch extreme Unterschiede in der Art und Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln gibt, können 17 Präparate tatsächlich problematisch oder aber auch sehr gesund sein. Es hängt immer davon ab, was nun genau in welcher Qualität und Menge eingenommen wird.

So kann es sein, dass jemand minderwertige Nahrungsergänzungen schluckt, die zusätzlich in manchen Fällen auch noch reichlich überflüssige Zusatzstoffe enthalten (Süsstoffe, Zucker, künstliche Farbstoffe, Aromen, Emulgatoren, Säuerungsmittel und vieles mehr), was tatsächlich nicht empfehlenswert wäre, wie z. B. manche Proteinisolate oder Multivitaminbrausetabletten.

Hochdosiertes Vitamin A, Vitamin E, Betacarotin, Zink oder auch Calcium, ohne dass Bedarf bestünde, wären ebenfalls nicht gerade als gesund zu bezeichnen. Genausowenig gehören koffeinreiche Energykapseln zum Fitwerden oder Entwässerungspillen zum Abnehmen in die Rubrik der hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel.

Wer hingegen zu Chlorella greift und je nach Bedarf(!) beispielsweise zu Maca, Spinatpulver, Rote-Bete-Pulver, Probiotika, Reisprotein, Vitamin D, Eisen, einem Vitamin-B-Komplex, Acerolakirschpulver, Gerstengraspulver, Rhodiola, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Astaxanthin und einem Siliciumpräparat, kann damit sein Wohlbefinden äusserst positiv beeinflussen.

## 4. Nahrungsergänzungen sind schädlich, weil sie Nebenwirkungen haben können

Nahrungsergänzungen seien – so Kritiker häufig – u. U. auch deshalb schädlich, weil sie bedenkliche Nebenwirkungen haben könnten. Magnesium beispielsweise könne Durchfall und Kopfschmerzen verursachen. Raten Sie bitte, in welchen Fällen dies so ist? Genau, bei Überdosierung.

In der üblichen Dosis von ca. 200 mg behebt Magnesium Verstopfung, beeinträchtigt die Verdauung keineswegs und gilt in Fachkreisen als dringend erforderlicher Mineralstoff zur Vorbeugung von Kopfschmerzen inkl. Migräne.

Meist werden im Zusammenhang mit Nebenwirkungen jedoch extreme Ausnahmen genannt, wie beispielsweise die umstrittene Rote-Reishefe. Man biete sie als natürliches Cholesterinsenker-Präparat an, doch könne man Muskel- und Nierenschäden davon tragen, wenn man sie einnehme, so wird gewarnt.

Dass Rote-Reishefe-Präparate deshalb diese Nebenwirkungen haben können, weil der Wirkstoff identisch ist mit herkömmlichen Statinen, wird nirgendwo erwähnt. Auch nicht, dass Rote-Reishefe-Präparate dennoch ein niedrigeres Nebenwirkungsrisiko mit sich bringen, da sie meist niedriger dosiert sind als Statine.

Wenn aber Nebenwirkungen infolge ärztlicher Verordnungen auftreten, dann ist das vollkommen in Ordnung und man muss sie stillschweigend in Kauf nehmen. Schliesslich heisst das Motto der Schulmedizin: Nur wo eine Wirkung, da auch eine Nebenwirkung!

Natürlich raten wir nicht zu Rote-Reishefe-Produkten, da wir der Meinung sind, dass Fettstoffwechselstörungen nicht mit einem Hauruckprodukt behoben werden können, sondern ausschliesslich mit einer ganzheitlichen Vorgehensweise, wie wir hier beschrieben haben: [Cholesterin natürlich senken](#)

Warum werden jedoch – wenn schon von einem einschlägigen Präparat abgeraten wird – nicht Alternativen genannt, mit denen man auf gesunde Weise das Problem angehen und gesünder werden könnte? Stattdessen wird immer wieder auf den Arzt verwiesen, als ob dieser das Geheimnis ewiger Gesundheit behüte. Wäre es so, würde kein Mensch auf der Suche nach mehr Wohlbefinden Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren.

## Weniger als 3 Anrufe pro Stunde bei der Giftnotrufzentrale aufgrund von Nahrungsergänzungsmitteln

Im Juli 2017 schrieben Forscher im *Journal of Medical Toxicology*, dass in den USA alle 24 Minuten ein Anruf bei den Giftnotrufzentralen eintreffe, in dem es um Nahrungsergänzungsmittel gehe. Die Wissenschaftler vom *Nationwide Children's Hospital* in Ohio glauben, dass die Regierung hier zu wenig Kontrolle walten lasse.

70 Prozent der Anrufer machten sich Sorgen, weil ein Kind versehentlich Nahrungsergänzungen gefunden und verschluckt hatte und man sich nicht sicher war, wie diese bei Kindern nun wirken. Tatsächlich ernsthafte Beschwerden konnten nur bei 4,5 Prozent der Anrufe beobachtet werden. Auch hier waren es in fast allen Fällen Kinder, die Nahrungsergänzungen im Haushalt fanden und eingenommen hatten.

Schaut man sich die Gründe an, warum die Leute bei den Giftnotrufzentralen anrufen, zeigt sich, dass dort niemand wegen Gerstengraskapseln, Chlorellatabletten oder Brennesselpulver anruft.

## Koffein und pflanzliche Potenzmittel zerstören den Ruf hochwertiger Nahrungsergänzungen

Es handelt sich stattdessen um tatsächlich schädliche Nahrungsergänzungen, nämlich um Energy-Präparate oder spezielle "Heil"pflanzen, wie z. B. Präparate aus Yohimbe, einem Baum, dessen Rinde in der traditionellen Volksheilkunde Afrikas zu Potenzmitteln verarbeitet wird. Zu fast 30 Prozent waren es somit auch Yohimbepräparate, die bei Kindern zu ernsthaften Beschwerden nach versehentlichem Verschlucken geführt hatten.

Yohimbe kann auch bei Erwachsenen zu Herzrhythmusstörungen, Krämpfen, Horrorvisionen, Angstzuständen etc. führen, so dass wir Yohimbe nicht gerade als Nahrungsergänzungsmittel, sondern eher als Droge bezeichnen würden.

Ähnlich sieht es bei Energyprodukten aus. Auch diese enthalten eine Droge, nämlich Koffein. Gerade bei Kindern kann der teilweise sehr hohe Koffeingehalt in diesen Produkten Herz- und Atemprobleme, Krämpfe und andere Probleme verursachen, so dass die Forscher für Energyprodukte u. a. kindersichere Verpackungen fordern.

## Alle 21 Sekunden ein Anruf bei der Giftnotrufzentrale aufgrund von Arzneimitteln

Dieselbe Forschergruppe hatte übrigens wenige Wochen zuvor eine Studie veröffentlicht, in der es hiess: Alle 21 Sekunden ruft jemand in den USA die Giftnotrufzentrale wegen ernsthafter Probleme aufgrund der Einnahme eines Arzneimittels an.

Während bei den Giftnotrufzentralen also drei Anrufe pro Minute Arzneimittel betreffen, sind es nicht einmal drei Anrufe pro Stunde wegen einer Nahrungsergänzung – wobei "Nahrungsergänzung" hier der falsche Begriff ist, da es eher um Drogen geht, die fälschlicherweise zur Rubrik der Nahrungsergänzungsmittel gezählt werden und damit die gesamte Produktgruppe in Misskredit bringen.

Während es bei den Nahrungsergänzungen insbesondere um die versehentliche Einnahme von koffeinhaltigen Produkten oder Potenzmitteln durch Kinder ging, weil die Eltern nicht dazu in der Lage waren, diese sicher vor ihren Kindern zu verstauen, kam es im Bereich der Arzneimittel direkt in der jeweiligen Patientengruppe zu Schäden, etwa weil man sich in der Dosis irrte, Mittel verwechselte oder Mittel versehentlich zweimal einnahm.

Selbst diese Fehler wären bei den meisten ganzheitlichen Nahrungsergänzungen keineswegs schädlich. Denn ob Sie nun 4 oder 8 oder 12 Chlorellatabletten einnehmen, ob Sie 1 Messlöffel Reisprotein oder 2 einnehmen, ob Sie 1 oder 3 Kapseln Probiotika einnehmen – Sie werden keine negativen Auswirkungen verspüren, zumindest keine, die Sie so erschrecken, dass Sie bei der Giftnotrufzentrale anrufen würden.

Bei den Arzneimitteln waren es überdies nicht einfach nur Unpässlichkeiten, die die Leute zum Telefon greifen liessen. Ein Drittel der gemeldeten Medikationsfehler führte zu einer Klinikeinweisung, und insbesondere die Einnahme von Herz- und Schmerzmitteln war für 66 Prozent der arzneimittelbedingten Todesfälle verantwortlich.

**Arzneimittelnebenwirkungen: 1,6 Millionen Krankenhauseinweisungen und 30.000 Todesfälle pro Jahr allein in Deutschland**

In *plusminus* – dem Wirtschaftsmagazin der ARD – wurde am 2.8.2017 berichtet, dass täglich Tausende Menschen aufgrund von Medikamentennebenwirkungen in deutsche Kliniken eingeliefert werden. Im Jahr wären das 1,6 Millionen Menschen. 30.000 davon sterben infolge dieser Nebenwirkungen – jedes Jahr allein in Deutschland! Die Krankenhauskosten zur Behandlung dieser Nebenwirkungen betragen um die 2,5 Milliarden Euro. Es ist schon fast skurril, wenn angesichts dieser Situation behauptet wird, Nahrungsergänzungsmittel seien schädlich.

Was lässt sich nun tun, um Überdosierungen, Doppelteinnahmen oder andere Medikationsfehler zu vermeiden? Erstellen Sie sich ein Einnahmeprotokoll für den Tagesablauf (oder bitten Sie den Arzt, dies für Sie zu tun) und sortieren Sie sich am Morgen alle Präparate, die an diesem Tag eingenommen werden müssen, in einen Medikamentendosierer. Dasselbe lässt sich auch mit Nahrungsergänzungen tun, so dass sich auch hier das von vielen so gefürchtete Problem einer etwaigen Überdosierung beheben lassen könnte.



## 5. Nahrungsergänzungsmittel sind schädlich, weil sie das Krebsrisiko erhöhen

Gerne wird in der Kritik von Nahrungsergänzungen auch behauptet, Nahrungsergänzungen seien gar so schädlich, dass sie das Krebsrisiko steigern könnten. Auch hier sind es stets die isolierten, synthetischen und in zu hohen Dosen eingenommenen Einzelstoffe, wie z. B. Vitamin E, Vitamin A und Selen, die aufgeführt werden.

Nirgendwo steht jedoch, dass diese Vitalstoffe in den individuell erforderlichen Dosen zu Krebs führen. Stattdessen liest man von den "Gefahren einer unkontrollierten Einnahme".

## 6. Nahrungsergänzungen bringen nichts, weil ihnen die Begleitstoffe aus dem natürlichen Lebensmittel fehlen

Kritiker erklären auch oft, dass Nahrungsergänzungen die Folgen einer Fehlernährung nicht ausgleichen könnten, da Obst und Gemüse ja nicht nur Vitamine enthalten, sondern noch hunderte andere Stoffe, die mit den Vitaminen zusammenwirken. Es entstehe somit ein synergistischer Effekt, den es bei isolierten, synthetischen Stoffen nicht geben kann. Auch deshalb seien Nahrungsergänzungen schädlich. Das stimmt bis zu einem gewissen Grad!

Doch geht man hier davon aus, dass Menschen ausschliesslich isolierte und synthetische Vitalstoffe einnehmen. Von ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmitteln haben diese Autoren und Experten noch nichts gehört. Darin ist nahezu das gesamte Vitalstoff-Repertoire des Rohstoffes enthalten (z. B. Gerstengraspulver, Chlorella, Brennnesselpulver, Spinatpulver etc.). Darüberhinaus können natürlich auch Einzelstoffe vom Körper verwertet werden - andernfalls würden diese (z. B. Eisen, B-Komplex, Vitamin D, Vitamin C etc.) nicht ihre spezifische Wirkung entfalten, was sie jedoch nachweislich tun.

## 7. Nahrungsergänzungen sind unnötig, wenn man sich gesund ernährt

Besonders häufig wird von Kritikern geschrieben, dass Nahrungsergänzungen vollkommen unnötig seien, wenn man sich gesund ernähre. Beim Bundesinstitut für Risikobewertung liest man beispielsweise diesen spannenden Satz:

"In Deutschland sind Unterversorgungen mit Vitaminen und Mineralstoffen bei **gesunden Menschen und abwechslungsreicher Ernährung** sehr selten."

Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Studie, die 2013 in *The Lancet* veröffentlicht wurde. Darin ist zu lesen, dass nur einer von 20 Menschen auf Erden als gesund gelten kann. Alle anderen leiden an irgendeinem Gesundheitsproblem, zumeist chronischer Art. Mehr als ein Drittel hat gar fünf oder mehr Beschwerden gleichzeitig. Und die Zahl jener, die an mehr als zehn Krankheiten leiden, stieg um 52 Prozent.

Abgesehen davon praktizieren zwischen 86,9 und 99,4 Prozent der Bevölkerung keine abwechslungsreiche Ernährung, falls das BfR mit dieser Bezeichnung die von der DGE empfohlene Ernährung meint, wovon wir ausgehen, da die DGE immerhin als DIE Koryphäe in Ernährungsfragen in Deutschland gilt.

Wenn also nur jeder Zwanzigste gesund ist und sich nur 0,6 bis 13,1 Prozent der Bevölkerung einigermaßen gesund ernähren, dann ist eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen alles andere als selten - um auf obigen Satz vom BfR zurückzukommen.

## Nahrungsergänzungsmittel: Was Kritiker vergessen zu erwähnen

In den meisten Artikeln, die Nahrungsergänzungsmittel kritisch betrachten, wird selten erwähnt, unter welchen Umständen Nahrungsergänzungsmittel nützlich sein können. Als interessierter Mensch, der gerne erfahren würde, wie er denn hochwertige Nahrungsergänzungsmittel erkennt, wie er seinen Bedarf in Erfahrung bringen kann und in welchen Dosen Nahrungsergänzungsmittel ganz hervorragend die Gesundheit unterstützen können, fühlt man sich von Artikeln mit der Botschaft "Alles, was nach Nahrungsergänzung aussieht, ist schädlich und gefährlich" weder ernst genommen noch informiert.

Zurück bleiben desinformierte Menschen, die sich vor Nahrungsergänzungen fürchten, diese ab sofort meiden und - im ungünstigen Fall - früher oder später die Folgen eines chronischen Vitalstoffmangels erleben dürfen. Denn die von den Gesellschaften der Ernährung empfohlene Ernährung setzt sowieso kaum jemand um, wie wir im eingangs erwähnten Link erklärt haben.

## Fazit: Kritik an Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht fundiert

Insgesamt lässt sich also feststellen, dass die Kritik an Nahrungsergänzungen nicht fundiert ist, da in keinsten Weise auf die unterschiedlichen Formen an Nahrungsergänzungen eingegangen wird.

Denn Nahrungsergänzungsmittel können gut sein, sie können aber auch - wie jeder Stoff - unter Umständen schädlich sein. Gut sind sie, wenn man sich sorgfältig hochwertige Nahrungsergänzungen auswählt und man diese in der dem persönlichen Bedarf angepassten Dosierung einnimmt.

Schädlich sind sie, wenn man sie überdosiert. Während man bei ganzheitlichen Nahrungsergänzungen nicht so leicht in die Gefahr einer Überdosierung gerät, ist dies bei isolierten Stoffen, die es meist billig in jedem Drogeriemarkt oder Supermarkt gibt, eher der Fall.

Informationen zur richtigen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und eine Anleitung, wie Sie sich selbst ein Einnahmeprotokoll erstellen können, finden Sie hier:

[Nahrungsergänzungsmittel - Die richtige Einnahme](#)

Informationen zu empfehlenswerten Nahrungsergänzungen, ihren Wirkungen und Einsatzgebieten finden Sie hier:

- [Die 10 besten Nahrungsergänzungen](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel, die den Blutzucker senken](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel bei Psoriasis \(Schuppenflechte\)](#)
- [Fünf Nahrungsergänzungsmittel, die Sie im Winter brauchen](#)

## Quellen

- Bundesinstitut für Risikobewertung, Bewertung von Vitaminen und Mineralstoffen in Lebensmitteln, Veröffentlichung ohne Angabe von Datum und Autor, Stand letzter Aufruf 28.7.2017
- Schrum A und Aster EL, Nutzen und Gefahren von Vitaminpillen, Wie gesund sind Nahrungsergänzungsmittel?, SWR2 Wissen, 12.7.2017
- Rolfs P, Wozu wir die Verbraucherzentrale Hessen noch immer brauchen, Nicht alles schlucken, 27.07.2017, Frankfurter Neue Presse
- Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013, *The Lancet*, 2015 Aug 22; 386(9995): 743-800., (Globale, regionale und nationale Vorkommen, Prävalenz und Anzahl der Jahre mit einer Behinderung zu leben für 301 akute und chronische Krankheiten und Verletzungen in 188 Ländern, 1990-2013: Eine systematische Analyse der Global Burden of Disease Study 2013)
- Nisha Rao, Gary A. Smith et al., An Increase in Dietary Supplement Exposures Reported to US Poison Control Centers. *Journal of Medical Toxicology*, 2017, (Den US Giftnotrufzentralen werden zunehmend Fälle durch Nahrungsergänzungsmittel gemeldet)
- Nationwide Children's Hospital, 275,000 calls to poison control centers for dietary supplement exposures, study finds: Researchers calling for FDA regulation of yohimbe, energy products, *ScienceDaily*, 24. Juli 2017, (275.000 Anrufe bei den Giftnotrufzentralen wegen Nahrungsergänzungsmitteln, so eine Studie: Forscher fordern die FDA auf, gesetzliche Vorschriften für Yohimbe und Energyprodukte zu erlassen)
- Nichole L. Hodges, Gary A. Smith et al., Non-health care facility medication errors resulting in serious medical outcomes. *Clinical Toxicology*, 2017, (Medikationsfehler, die ausserhalb von Praxen und Kliniken geschehen, haben ernsthafte medizinische Folgen)
- Diese Nahrungsergänzungsmittel können Krebs-Krankheiten verursachen, 30. Juli 2017
- BfR, Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte Teil I, 2004
- Graber E, Billige Medikamente leider verunreinigt, 12.12.2014
- Medikamentenskandal, Heparin-Verunreinigung identifiziert, 20.3.2008, Spiegel Online
- Medikamentenskandal, Erneut Probleme mit Heparin, 16.05.2017, Tagesschau.de
- Medikamenten-Nebenwirkungen: Krank statt geheilt, 2.8.2017, plusminus
- Ärzteblatt, Verunreinigte Blutdrucksenker: Hunderttausende Patienten betroffen, 23. Juli 2018,

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/nahrungsergaenzungsmittel-in-der-kritik.html>