

Desinformationen der Verbraucherzentrale

Ein Verbraucher stellt der Verbraucherzentrale Fragen zur Sango Meereskoralle, z. B. ob die Koralle bei einem Magnesium- und Calciummangel eingenommen werden könnte. Wir kommentieren die Antwort der Verbraucherzentrale.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 24. October 2019

Verbraucherzentrale geht nicht auf Verbraucherfragen ein!

Auf der Seite „Klartext Nahrungsergänzung“ versucht die Verbraucherzentrale, Verbraucher über Nahrungsergänzungsmittel zu informieren. Wie wenig hilfreich, wie wenig praxisorientiert und wie wenig verbraucherfreundlich diese Informationen sind, möchten wir am Beispiel der folgenden Verbraucherfrage zeigen(1):

„Kann man die Sango Meereskoralle ohne Bedenken nutzen? Ich habe einen Magnesium- und Calciummangel und möchte nicht auf synthetische Produkte zurückgreifen?“

Die Antwort der Verbraucherzentrale beginnt mit diesen Informationen: „Bei einem von einem Arzt festgestellten deutlichen Mangel an Magnesium und Calcium ist ein Medikament mit einer standardisierten Menge an Nährstoffen, welches den Mangel schnell behebt, sicherlich die bessere und auch preiswertere Wahl. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Dosierung sinnvoll ist und für welchen Zeitraum Sie diese Nährstoffe ergänzen sollen.“

Zentrum der Gesundheit: Ein Arzt überprüft im Allgemeinen nicht, ob ein ernährungsbedingter Magnesium- oder Calciummangel vorliegt, schon gar nicht zu präventiven Zwecken. Prävention ist jedoch meist der Grund, warum Menschen eine Nahrungsergänzung einnehmen möchten. Sie möchten eben NICHT - wie von der Verbraucherzentrale empfohlen - warten, bis sie einen „festgestellten deutlichen Mangel“ haben.

Verbraucher sind eigenverantwortliche Menschen, die nicht wegen jedem Piep einen Arzt aufsuchen, zumal Ärzte für präventive Massnahmen im Allgemeinen keine Zeit haben und sich überdies fast immer in Sachen Nahrungsergänzung kein bisschen auskennen - wenn es sich nicht gerade um einen Arzt mit orthomolekularmedizinischer Zusatzausbildung handelt.

Wird doch einmal der Magnesiumspiegel überprüft – was sehr selten geschieht und meist nur auf Drängen des Patienten hin – wird dieser im Serum bestimmt. Dort aber lässt sich ein Magnesiummangel erst bei einem bereits ausgeprägten Mangel erkennen. Will man einem solchen jedoch vorbeugen, dann sollte der Magnesiumspiegel im Vollblut untersucht werden.

Auch einen Calciummangel kann man über Blutuntersuchungen bislang noch nicht feststellen, wie wir in unserem Artikel über die [Diagnose eines Calciummangels](#) erklärt haben. Dort erklären wir auch, wie man selbst (oder mit Hilfe eines Ernährungsberaters) herausfinden kann, ob man Calcium zusätzlich einnehmen sollte oder nicht.

Der/die Verbraucher/in gibt überdies explizit an, dass er/sie KEINE synthetischen Nahrungsergänzungen einnehmen möchte – und erhält von der Verbraucherzentrale den Tipp, ein standardisiertes Medikament einzunehmen, das mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht natürlichen Ursprungs, sondern synthetisch sein wird.

Verbraucher fragt nach einer Nahrungsergänzung und erhält eine Lebensmittel-Liste

Die Verbraucherzentrale weiter: „Bei einer leichten Unterversorgung können Sie Ihre Calcium- und Magnesium-Versorgung durch eine geeignete Lebensmittelauswahl sehr gut verbessern. Gerade wenn Sie Wert auf natürliche Quellen legen, stellen die im Folgenden aufgeführten Lebensmittel eine geeignete Quelle dar.“

Nun werden calcium- und magnesiumreiche Lebensmittel aufgeführt, wie z. B. Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Fenchel, Nüsse, Milchprodukte, Bohnen, Erbsen, Vollkornprodukte aus Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, [Hafer](#) oder Buchweizen etc.

Zentrum der Gesundheit: Zunächst fragt sich bei dieser Antwort der Verbraucher, woher er nun wissen soll, was eine „leichte Unterversorgung“ ist bzw. wann diese bei ihm vorliegt? Zumal der Arzt ja erst bei einem „deutlichen Mangel“ aktiv wird.

Dann wird er sich wundern, dass er – obwohl er nach einer Nahrungsergänzung fragte – eine Lebensmittelliste erhält. Zwar ist es loblich, dass entsprechend mineralstoffreiche Lebensmittel als mögliche Mineralstoffquellen aufgeführt werden, aber die meisten Menschen haben heutzutage eben NICHT die Zeit, sich tagtäglich mit den aufgeführten Lebensmitteln in der erforderlichen Menge zu versorgen.

Genau deshalb fragen sie nach möglichst natürlichen und empfehlenswerten Nahrungsergänzungsmitteln und genau deshalb sollten neben nützlichen Lebensmitteln eben AUCH Nahrungsergänzungen empfohlen werden können. Andernfalls fühlt sich der Verbraucher nicht ernstgenommen, denn seine Anfrage und seine Wünsche werden schlicht ignoriert.

Gerade die aufgeführten Lebensmittel werden ausserdem von den allerwenigsten Menschen regelmässig verzehrt – entweder weil sie nicht gemocht werden oder weil nicht bekannt ist, wie diese so zubereitet werden können, damit die ganze Familie sie tagtäglich in der erforderlichen Menge essen mag.

Wie viel man von den jeweiligen Lebensmitteln nun essen müsste, weiss der Verbraucher nach den Tipps der Verbraucherzentrale auch nicht, da weder die Verzehrmenge noch der Calcium- und Magnesiumgehalt dieser Lebensmittel angegeben wird. Eine reine Auflistung von Lebensmitteln hilft somit in diesem Fall nicht wirklich weiter.

Verbraucherzentrale vermisst nähere Angaben zu den Nährstoffen in der Sango Meereskoralle

Die Verbraucherzentrale weiter: „Zu möglichen Risiken durch Sango Meereskorallen liegen uns keine Informationen vor. Bei einigen Anbietern dieser Produkte steht, dass neben Calcium und Magnesium noch 70 weitere Mineralstoffe enthalten sind. Nähere Angaben zu den Nährstoffen und in welcher Dosierung sie enthalten sind, werden allerdings nicht gemacht.

Zentrum der Gesundheit: Vertrauenswürdige Anbieter stellen in ihren Produktinformationen eine chemische Analyse der genauen mengenmässigen Zusammensetzung ihrer Sango Meereskorallen-Produkte zur Verfügung. Schauen Sie also immer genau nach oder schreiben Sie im Zweifel den Anbieter an!

Verbraucherzentrale warnt vor Überdosen, die jedoch mit der Sango Meereskoralle gar nicht erreicht werden

Die Verbraucherzentrale weiter: „Weiterhin liegen die Gehalte an Calcium und Magnesium bei einigen Produkten über den vom Bundesinstitut für Risikobewertung empfohlenen Höchstmengen.“

Es wird zu einem weiteren Artikel verlinkt(2), in dem man mehreren Tabellen diese empfohlenen Höchstmengen entnehmen kann. Bei Calcium steht 500 mg, bei Magnesium 250 mg. Mehr dürfe man also nicht in Form einer Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

Zentrum der Gesundheit: Die Anbieter der Sango Meereskoralle geben eine empfohlene Tagesdosis an. Auch geben sie an, wie viel Calcium und wie viel Magnesium in dieser empfohlenen Tagesdosis enthalten ist. Bei der Sango Meereskoralle von *effective nature* beispielsweise sind das bei einer Tagesdosis von 2,4 g (3 Messlöffel) 576 mg Calcium und 266 mg Magnesium. Ähnlich verhält es sich bei den Kapseln und Tabletten von *effective nature*.

Die offiziell angegebene Höchstmenge würde also mit der empfohlenen Tagesdosis nur geringfügig überschritten werden. Dazu kommt jedoch, dass Studien(*), die mit Calcium oder Magnesium durchgeführt wurden und meist hilfreiche Effekte dieser Mineralstoffsupplementierung zeigen, stets mit kurweise höheren Dosen (500 bis 1500 mg Calcium, 300 bis 500 mg Magnesium) gemacht wurden, so dass es fraglich ist, ob die offiziell angegebene Höchstmenge überhaupt dabei hilft, gesund zu bleiben oder dies nicht u. U. sogar verhindert.

Verbraucherzentrale vermisst Belege zur Wirkung der Meereskorallen

Die Verbraucherzentrale weiter: „Ob Calcium oder Magnesium aus Meereskorallen wirklich eine andere (bessere) Wirkung zeigt als „normales“ Calcium bzw. Magnesium, das wir mit Lebensmitteln oder in Form von gängigen Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen, wurde noch gar nicht untersucht. Besonders plausibel erscheint die beworbene „deutliche Überlegenheit“ aus wissenschaftlicher Sicht jedenfalls nicht.“

Werbeaussagen, wie zum Beispiel, dass Korallenpulver Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und weitere ernsthafte Erkrankungen verhindert, sind wissenschaftlich nicht belegt und für Nahrungsergänzungsmittel unzulässig.

Zentrum der Gesundheit: Falls sich die Verbraucherzentrale bei ihrem letzten Satz auf unseren Artikel zur Sango Meereskoralle bezieht, so steht dort „Die Sango Meeres Koralle liefert neben mehr als 70 Spurenelementen insbesondere Calcium und Magnesium - zwei basische Mineralstoffe, die bekanntlich äusserst positive Eigenschaften auf unsere Gesundheit haben. Sie schützen uns vor Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Stressfolgen und brüchigen Knochen.“

Es geht also nicht darum, dass ausschliesslich die Sango Meereskoralle vor diesen Erkrankungen schützen kann, sondern darum, dass eine gute Calcium- und Magnesiumversorgung diesen Effekt hat, was wissenschaftlich sehr wohl belegt ist (im Zusammenhang mit Magnesium z. B. hier (3) (4) (5)) - und da die Sango Meereskoralle eine natürliche Calcium- und Magnesiumquelle darstellt, bietet sie sich für all jene Menschen an, die ihren Calcium- und Magnesiumbedarf allein mit der Nahrung nicht decken können und daher ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel suchen.

Verbraucherzentrale erkennt keinen Unterschied zwischen der Sango Meereskoralle und gängigen Calcium-Magnesium-Produkten

„Natürlich“ bedeutet im Zusammenhang mit der Sango Meereskoralle nicht nur, dass die Mineralstoffe aus einer natürlichen Quelle stammen, sondern auch, dass Sango Meereskorallenprodukte KEINERLEI Zusatzstoffe enthalten - im Gegensatz zu den „gängigen Nahrungsergänzungsmitteln“, die aus Sicht der Verbraucherzentrale der Sango Meereskoralle offenbar in nichts nachstehen.

Während also Sango Meereskorallenprodukte aus nichts anderem als der pulverisierten Meereskoralle bestehen (Ausnahme: die Tabletten enthalten zusätzlich etwas Cellulose), besteht ein „gängiges Nahrungsergänzungsmittel“ am Beispiel von Calcium-Brausetabletten (von Sandoz) aus diesen Inhaltsstoffen:

Säureregulator: Citronensäure; Calciumcarbonat; Süßungsmittel: Sorbit; Traubenzucker; Säureregulator: Natriumhydrogencarbonat; L-Ascorbinsäure; Aroma; Stabilisator: Polyvinylpyrrolidon; Trennmittel: Siliciumdioxid; Vitamin E-Zubereitung [DL-alpha-Tocopherylacetat; modifizierte Stärke (Mais); Maltodextrin (Mais); Trennmittel: Siliciumdioxid]; Süßungsmittel: Aspartam, Acesulfam-K; Beta-Carotin-Zubereitung [Beta-Carotin; Antioxidationsmittel: Alpha-Tocopherol, Ascorbylpalmitat, Natriumascorbat; Füllstoff: Isomalt; Gelatine; Maisstärke]; Schaumverhüter: Zuckerester von Speisefettsäuren.

Verbraucherzentrale hält Meereskorallen für ökologisch fragwürdig

Die Verbraucherzentrale weiter: „Dass möglicherweise Korallenriffe abgebaut oder zumindest beschädigt werden, um das Pulver zu gewinnen, ist ausserdem ökologisch fragwürdig, zumal ja natürliche Quellen (siehe oben) zur Verfügung stehen.“

Zentrum der Gesundheit: Hierbei handelt es sich um eine Mutmassung ohne jeden Beleg. Belegbar hingegen ist die ökologische Fragwürdigkeit der heutigen Massentierhaltung zur Erzeugung von Milch und Milchprodukten, die von der Verbraucherzentrale wärmstens als natürliche Calciumquelle empfohlen werden.

Zur Sango Meereskoralle schreiben die Anbieter, dass bei der Gewinnung der Sango Meereskoralle das lebende Riff geschützt bleibt, da lediglich die Sedimente, also abgestorbene Korallen vom Meeresboden aufgesammelt werden - und zwar ausschliesslich in einem von der Regierung Okinawas autorisierten Gebiet, was zusätzlich von den dortigen Behörden regelmässig überwacht wird.

Verbraucherzentrale schürt grundlos Angst vor

Gefässverkalkung bei Calciemeinnahme

Anschliessend verlinkt die Verbraucherzentrale zu zwei weiteren Artikeln, einer mit Informationen zu „Calcium-Produkten für Knochenschutz“, der andere zum Thema „Magnesium – was ist zu beachten?“, wobei jeder davon wieder genügend Stoff für einen erneuten aufklärenden und kritischen Artikel liefern würde.

Unter „Das Wichtigste in Kürze“ steht über dem eigentlichen Text in fetter Schrift: „Zusätzliche Calcium-Produkte sind nicht nötig, Nebenwirkungen wie Gefässverkalkungen sind nicht auszuschliessen“. Im Text wird dann aber erklärt, dass laut aktueller Studienlage „zusätzliche Calciumgaben weder einen positiven noch einen negativen Effekt auf die Gefässgesundheit haben.“

In einer Studie, die im Jahr 2016 im *Journal of the American Heart Association* veröffentlicht wurde, ist schon in der Einleitung zu lesen, dass es ausschliesslich infolge von exzessiven Calciumdosen zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen kann. Diese „exzessiven Calciumdosen“ liegen bei über 1000 mg(6) bis über 1400 mg(7), wenn man diese jahrelang und täglich zu sich nimmt. Unerwünschte Nebenwirkungen sind daher bei der Einnahme der üblicherweise empfohlenen Sango-Dosierungen nicht zu befürchten.

Verbraucherzentrale ignoriert Anliegen des Verbrauchers

Der zu Beginn fragende Verbraucher wünschte sich ein nicht-synthetisches Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Magnesium. Auf diesen Wunsch geht die Verbraucherzentrale nicht einmal im Ansatz ein.

Dabei könnte man ja – wenn man von der Sango Meereskoralle aus welchen Gründen auch immer nicht überzeugt ist – dem Verbraucher Alternativen vorschlagen, also andere natürliche Calcium- und Magnesiumprodukte. Nichts dergleichen geschieht.

Beispiele für Alternativen zur Sango Meereskoralle wären Dolomit, eine Calcium-Magnesiummischung aus fein gemahlenem Gestein oder ein Pulver aus Lithothamnium calcareum, einer sehr calciumreichen Rotalge.

Die Rotalge ist jodhaltig, liefert pro 2,5 g bereits 150 µg Jod und deckt damit den Tagesbedarf an Jod, so dass andere jodhaltige Nahrungsergänzungen nicht mehr erforderlich sind, wenn man die Rotalge zur Calcium-Versorgung einnimmt.

Möchte man auch Magnesium einnehmen, dann müsste man beim Algenpulver separat noch zusätzlich eine Magnesiumquelle nehmen, da die Rotalge insbesondere Calcium liefert, aber nur wenig Magnesium. Natürliches Magnesium gäbe es z. B. von Phytholistic (ein Pulver aus Meerlattich, einer Pflanze, die extrem magnesiumreich ist).

Das Motto der Verbraucherzentrale

Das Motto der Verbraucherzentrale ist stattdessen: Hast du einen Mangel, geh zum Arzt und lass dir was verschreiben. Willst du einem Mangel vorbeugen, ernähre dich gesund, dann brauchst du auch keine Nahrungsergänzung. Und wenn du es nicht schaffst, dich Tag für Tag optimal zu ernähren, dann hast du Pech, da wir dir in diesem Fall nicht weiterhelfen.

Quellen

- (1)Verbraucherzentrale Klartext Nahrungsergänzung, Sango Meereskoralle, 21.9.2018
- (2)Verbraucherzentrale Klartext Nahrungsergänzung, Die Dosis macht das Gift, 2.7.2018
- (3)Volpe SL, Magnesium in Disease Prevention and Overall Health, Mai 2013, Adv Nutr. 2013 May; 4(3): 378S-383S
- (4)Dibaba D, White E et al., Magnesium intake and incidence of pancreatic cancer: the VITamins and Lifestyle study, Br J Cancer. 2015 Dec 1; 113(11): 1615-1621
- (5)Verma H, Garg R, Effect of magnesium supplementation on type 2 diabetes associated cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis, J Hum Nutr Diet. 2017 Oct;30(5):621-633. doi: 10.1111/jhn.12454. Epub 2017 Feb 2
- (6)Fan Chen, Fang Fang Zhang et al. ,Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults: A Cohort Study, Annals of the Internal Medicine, 9. April 2019
- (7)Anderson JJB, Michos ED et al., Calcium Intake From Diet and Supplements and the Risk of Coronary Artery Calcification and its Progression Among Older Adults: 10-Year Follow-up of the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA), Oktober 2016, Journal of the American Heart Association
- (*)Asemi Z et al, Calcium-Vitamin D Co-supplementation Affects Metabolic Profiles, but not Pregnancy Outcomes, in Healthy Pregnant Women., International Journal of Preventive Medicine, 2016 Mar 1;7:49
- (*)Foroozanfard F et al, Calcium plus vitamin D supplementation influences biomarkers of inflammation and oxidative stress in overweight and vitamin D-deficient women with polycystic ovary syndrome: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial., Clinical Endocrinology, 2015 Dec;83(6):888-94.
- (*)Zhu W et al, Calcium plus vitamin D3 supplementation facilitated fat loss in overweight and obese college students with very-low calcium consumption: a randomized controlled trial, Nutrition Journal, 2013 Jan 8;12:8. doi: 10.1186/1475-2891-12-8.
- (*)Lappe J et al, Effect of Vitamin D and Calcium Supplementation on Cancer Incidence in Older Women: A Randomized Clinical Trial., JAMA, 2017 Mar 28;317(12):1234-1243.

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/sango-koralle-desinformation-verbraucherzentrale-910403.html>