

Nahrungsergänzungsmittel?

Nein danke!

von: Curt Diehm
Datum: 25.08.2017

Work-out-Booster, muskelaufbauendes Kreatin, Vitamin D: Knapp 30 Prozent der deutschen Führungskräfte greifen zu Präparaten. Zumeist sind diese jedoch unnötig und nutzlos – und manche können sogar schädlich sein.

Viele gebildete und ansonsten rational tickende Manager können sich einem Trend nicht entziehen, der sich in den vergangenen Jahren breitgemacht hat und der vornehmlich auf aggressivem Marketing statt evidenzbasierter Wissenschaft fußt. Es werden massenhaft Präparate geschluckt, vom „Work-out-Booster“ bis zum „Fat-Burning-Booster“, vom „muskelaufbauenden Kreatin“, Calcium, Magnesium über Vitamin C bis hin zu Multivitaminpräparaten. Alles nach dem Motto „viel hilft viel“, weil man meint, damit etwas für seine Gesundheit zu tun. Vermeintliche Wunderwaffen für „Anti-Aging“, Vitalität, Gewichtsabnahme, Potenz und Wohlbefinden haben Hochkonjunktur.

Sportlich Aktive greifen dabei in noch höherem Maße auf Nahrungsergänzungsmittel zurück. Bei einem Zürich-Marathon wurden Blutanalysen durchgeführt. Bei 19 von 120 Marathonläufern fand man eine Eisenüberladung im Blut. Es stellte sich heraus, dass viele Hobbysportler Eisenpräparate vor Wettkämpfen schluckten. Ein medizinisch hochgradig bedenklicher Vorgang.

Das Internet ist für diese Art von Mitteln ein Markt der unbegrenzten Möglichkeiten. Über 8.000 Präparate sind erhältlich – auch in Deutschland.

Warum bin ich gegenüber diesem Trend skeptisch, was lässt sich dagegen ins Feld führen?

Zunächst wirken viele der Mittel gar nicht in dem gewünschten und versprochenen Sinn. Außer in bestimmten Fällen und Indikationen werden die Stoffe schlicht wieder ausgeschieden, sie sind also unnötig und nutzlos. So fehlt beispielsweise für die populären Gelenkpräparate Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat jeglicher Wirkungsnachweis.

Noch problematischer wird die Einnahme, wenn bestimmte Nahrungsergänzungsmittel sogar Risiken bergen. Je mehr man zu sich nimmt, desto höher die Gefahr einer Verunreinigung. Oft sind den Präparaten Pflanzen, Pflanzenextrakte und pulverisierte Pflanzen beigemischt, die alle möglichen klinischen Stoffe enthalten können. Viele davon werden als gefährlich eingestuft. Ein Beispiel dafür ist der sogenannte Rotschimmel-Reis, den viele Menschen als natürlichen Cholesterinsenker einnehmen. Seit vielen Jahren warnt das Bundesgesundheitsamt vor Nieren- und Muskelschäden.

Mehr Vitamin D bedeutet nicht mehr Gesundheit

Im Moment beobachten wir einen Hype um Vitamin D. Vitamin D wird heute fast hysterisch substituiert. Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die bis zu viermal mehr Vitamin D enthalten als zugelassene Arzneimittel. Die Einnahme von Vitamin D setzt Kontrollen des Blutspiegels voraus, denn es kann zu gravierenden Störungen wie etwa Nierensteinen bis hin zu Herzerkrankungen kommen. Mehr Vitamin D bedeutet also nicht automatisch mehr

Gesundheit! Auch Selen gehört zu den Stoffen, die nicht längerfristig ohne Blutspiegelkontrollen eingenommen werden sollten.

Ein weiteres Beispiel, bei dem die Aufnahme über Präparate schädlich sein kann, ist β -Carotin. Lange Jahre glaubte man, dass dieser sekundäre Pflanzenstoff vor Krebs schützt. Dann hat sich aber herausgestellt, dass eine jahrelange Einnahme von β -Carotin bei Rauchern und Trinkern das Risiko für Lungenkrebs und Darmkrebs sogar erhöht. Derzeit gibt es bei Krebspatienten einen Hype um Vitamin-C-Infusionen. Ich warne vor Ärzten und Heilpraktikern, die diese Infusionen als Leistung für Selbstzahler anbieten.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Höchstgrenzen einzunehmen, kann also durchaus kontraproduktiv sein. Bei β -Carotin beispielsweise liegt der Wert bei 2 mg, bei Calcium bei 500 mg. Wie bei Medikamenten auch, müsste es also für ergänzende Präparate ebenfalls Zulassungsregeln geben – diese gibt es aber bislang nicht. Mein Fazit: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, eine aktive Lebensweise und ausreichend Schlaf. Eine vollwertige Ernährung liefert unserem Körper alles, was wir zum Leben brauchen!