

Dokumentation

Dialog Verbraucherschutz

Vitaminpillen & Co für die Gesundheit? Nahrungsergänzungsmittel zwischen Risiko und Nutzen



Vitaminpillen & Co für die Gesundheit? Nahrungsergänzungsmittel zwischen Risiko und Nutzen

Montag, 16. April 2018 | 15:00 – 18:00 Uhr
Haus der Wissenschaft, Sandstr. 4/5, 28195 Bremen

Datum: 16.04.2018

Zeit: 15:00 – 18:00

Ort: Haus der Wissenschaft,
Sandstr. 4/5, Bremen



Die Senatorin für Wissenschaft,
Gesundheit und Verbraucherschutz



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.



Vitaminpillen & Co für die Gesundheit? Nahrungsergänzungsmittel zwischen Risiko und Nutzen

Für viele Menschen gehören Nahrungsergänzungsmittel zum Alltag, zum Frühstück die Vitamin-C-Tablette, vor dem Sport Magnesium, regelmäßig Vitamin E für die Haut und Ginkgo fürs Gehirn. Statistisch nimmt jeder Dritte täglich Kapseln oder Pulver ein – zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. Das ergab eine Umfrage der Verbraucherzentralen aus dem Jahr 2017. Jährlich geben wir in Deutschland dafür mehr als eine Milliarde Euro aus.

Aber tun wir uns wirklich etwas Gutes damit? Was bringen uns die unzähligen Vitamin- und Mineralstoffprodukte, die ganze Drogerieregale füllen und auch in Apotheken mit den schönsten Werbeaussagen angepriesen werden? Brauchen wir sie wirklich, um gesund zu bleiben oder können sie uns schlimmstenfalls sogar schaden?

Die Veranstaltung der Reihe „Dialog Verbraucherschutz“ der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz möchte nicht nur diesen Fragen nachgehen, sondern auch einen Dialog über die Bedeutung der Prävention mit interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern führen.

An der Veranstaltung nahmen rund 120 Teilnehmende aus unterschiedlichen Fachdisziplinen sowie interessierte Verbraucherinnen und Verbraucher teil.

Prof. Dr. Hajo Zeeb, Leiter der Abteilung Prävention und Evaluation, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie und Vorstand der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V., führte am Veranstaltungstag einleitend in die Thematik ein.

Daraufhin begrüßte Prof. Dr. Eva Quante-Brandt, Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz, die zahlreich erschienenen Gäste und verdeutlichte unter anderem den Unterschied von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und Arzneimitteln.

Anschließend sprach Frau Dr. Annabel Oelmann, Verbraucherzentrale Bremen, ein kurzes Grußwort.



In dem Vortrag von Prof. Dr. Gerd Glaeske von der Universität Bremen wurden NEM aus der gesundheitswissenschaftlichen Perspektive bewertet. Angesprochen wurde in seinem Referat unter anderem die Fehlorientierung und Irreführung von Verbraucherinnen und Verbraucher, durch zum Beispiel mangelnde Informationsgabe oder Verkaufsstrategien, mit denen NEM und Arzneimittel in stark ähnelnden Verpackungen auf dem Markt angeboten werden.

Den gesamten Vortrag finden Sie unter diesem [Link](#), eine Zusammenfassung finden Sie [hier](#).



Angela Clausen, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, verlangte in Ihrem Vortrag, dass mehr Markttransparenz für Verbraucherinnen und Verbraucher geschaffen werden muss. Bei diesen Produkten benötigt es bei der Einnahme die richtige Zeit, den richtigen Menschen und die richtige Menge, so Clausen.

Den gesamten Vortrag finden Sie unter diesem [Link](#).

Gruppendiskussionen – Ergebnisse

Nach den Vorträgen wurde in drei Gruppen gemeinsam mit den Expertinnen und Experten diskutiert und sich ausgetauscht. Es gab die Möglichkeit zu den folgenden Perspektiven zu diskutieren:

1. Aus Sicht des Verbraucherschutzes
2. Aus Sicht der Gesundheitswissenschaft
3. Aus Sicht der Präventions-/ Bewegungsforschung

Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der einzelnen Gruppendiskussionen zusammenfassend dargestellt.

1. Aus Sicht des Verbraucherschutzes

Theodora Plate und Gertraud Huisinga, Verbraucherzentrale Bremen

In dieser Gruppendiskussion wurde zunächst thematisiert, dass NEM rechtlich als Lebensmittel gelten und deshalb – im Unterschied zu Arzneimitteln – weniger strengen Vorschriften für die Kennzeichnung unterliegen. Anschließend wurden unter anderem die folgenden Fragen diskutiert:

Sind NEM für Kinder geeignet?

Viele Eltern möchten ihre Kinder beispielsweise mit Vitaminen, Mineralstoffen oder Omega-3 Fettsäuren in Form von NEM unterstützen, um zum Beispiel eine bessere Leistungsfähigkeit in der Schule zu ermöglichen. Die Dosierung der NEM orientiert sich an den empfohlenen Referenzmengen für Erwachsene und ist daher für Kinder in der Regel zu hoch.

Als Beispiel für ein gefährliches NEM für Kinder wurden in dieser Diskussion NEM genannt, die Kupfer enthalten. Diese sind für Kinder besonders schädlich, da der empfohlene Höchstwert für Kinder sehr niedrig ist. Zusätzliches Kupfer kann toxische Wirkungen auf Organe wie die Leber haben.

Wann sollte man ein NEM verwenden?

NEM sollten nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Diagnosen von Online-anbietenden, zum Beispiel für den Vitamin-D-Spiegel, sind nicht empfehlenswert.

Wie sind die Verpackungen von NEM und freiverkäuflichen Arzneimitteln zu unterscheiden?

Für Verbraucherinnen und Verbraucher sind NEM und freiverkäufliche Arzneimittel in der Drogerie oder im Supermarkt schwer zu unterscheiden, da sie oftmals unmittelbar nebeneinander in einem Regal stehen. Zudem ähneln sich die Verpackungen beider Produkte. In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Unterschiede dargestellt:

Nahrungsergänzungsmittel	Freiverkäufliche Arzneimittel
Zutaten	Zusammensetzung/Wirkstoff
Mindesthaltbarkeitsdatum	Verbrauchsdatum



Wo finden sich weitere Informationen?

Weitere Informationen zum Thema NEM bietet „Klartext Nahrungsergänzung“ mit dem folgenden Link: <https://www.verbraucherzentrale.de/klartext-nahrungsergaenzung>
„Klartext Nahrungsergänzung“ ist ein von der Verbraucherzentrale erstelltes unabhängiges Informationsportal, welches von Verbraucherinnen und Verbrauchern gestellte Fragen beantwortet, Tipps für die Versorgung mit Mineralstoffen und Co. durch die richtige, „normale“ Ernährung gibt und über NEM aufklärt. Ziel ist mehr Transparenz und Risikobewusstsein für NEM zu schaffen und die Marktsituation zu verbessern.

2. Aus Sicht der Gesundheitswissenschaft

Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen

In dieser Diskussionsrunde standen Erfahrungen und Fragen von Seiten der Teilnehmenden im Fokus. Prof. Dr. Gerd Glaeske moderierte diese Runde und ging zum Teil sehr individuell auf die einzelnen Fragen ein.

Folgende Fragen und Themen wurden beispielsweise diskutiert:

Gibt es eine individuelle Vitaminberatung in Bremen?

Eine individuelle Vitaminberatung ist nicht bekannt.



Wie werden Grenzwerte für die Zufuhr bestimmter Vitamine und Mineralstoffe bestimmt?

Die Festlegung der meisten Grenzwerte basiert auf Studien mit einfachen Studiendesigns. Notwendig wären jedoch aufwändige Langzeitstudien, die auch die klinische Relevanz mit einbeziehen.

Wer stellt eine Unterversorgung fest?

Ein Vitamin- oder Eisenmangel muss ärztlich festgestellt werden und in entsprechender Absprache behandelt werden. Hinweise auf Mangelerscheinungen, die beispielsweise im Rahmen von Blutspenden erfolgen, sollten ebenfalls ärztlich überprüft und erst dann behandelt werden.

Für welche Bevölkerungsgruppen können NEM sinnvoll sein?

Schwangere benötigen mehr Folsäure als die Nahrung bietet, so dass hier eine ergänzende Ernährung sinnvoll ist. Menschen, die keine Milchprodukte konsumieren, benötigen zusätzliches Calcium und für Menschen, die sich vegan ernähren, ist eine zusätzliche Einnahme von Vitamin B 12 sinnvoll.

Inwieweit können NEM Therapien beeinflussen?

Bei der Einnahme vieler Arzneimittel nebeneinander, kann es zu Wechselwirkungen mit bestimmten Inhaltsstoffen der NEM kommen. Die Wirkungen bestimmter Arzneimittel können abgeschwächt oder verstärkt werden und damit einen negativen Einfluss auf die Therapie nehmen. So können Glucosamin-haltige Mittel, die bei Gelenkbeschwerden empfohlen werden, die Wirkung von Marcumar und ähnlichen blutverdünnenden Mitteln verstärken und damit zu möglicherweise problematischen Blutungen führen, die kaum zu stillen sind (siehe hierzu auch unter dem folgenden [Link](#)).

Insgesamt verdeutlichte Prof. Dr. Glaeske anhand verschiedener Beispiele, dass NEM grundsätzlich kein Ersatz für Defizite in unserer Ernährung sind. Sie sind bestenfalls nur teuer und im schlechtesten Fall auch noch gefährlich.

3. Aus Sicht der Präventions-/ Bewegungsforschung

PD Dr. Mirko Brandes, BIPS

Im Fokus der Diskussionsrunde von Dr. Mirko Brandes standen die Fragen: „Förderung der Gesundheit: Was kann Bewegung leisten und wofür brauchen wir „Pillen“?“

Folgende Aspekte wurden angesprochen und diskutiert:

- Zunächst wurden unterschiedliche Arbeiten/ Intensitäten von Bewegung einerseits (z. B. jegliche Art von körperlicher Aktivität, komplex, unregelmäßig) und von Sport andererseits (systematisches, regelmäßiges trainieren) in den Blick genommen. Dabei lag die Betonung auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO): „150 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität die Woche und muskelkräftigende Aktivitäten an mind. 2 Tagen die Woche“.
- Es sollte verstärkt darum gehen, Bewegung in den Alltag zu integrieren.
- Es wurde auf das Zusammenspiel von Intensität, Ernährung und Muskelaufbau hingewiesen.
- EMS (Elektro-Myo-Stimulation) kann als sinnvolle Alternative angesehen werden oder für einen schnellen und gezielten Trainingserfolg eingesetzt werden. Es ist jedoch eine statische Kräftigungsübung, da Reize fehlen und keine Ausgleichsbewegungen trainiert werden. Die gleichen Erfolge plus Zusatznutzen kann man bei regelmäßigem Sporttraining erreichen.



Insgesamt verdeutlichte Dr. Brandes in seiner Diskussionsrunde, dass Bewegung die beste Medizin ist und NEM auch hier keinen zusätzlichen Nutzen mit sich bringen.

Die Bewegungspackung

Zur Förderung der körperlichen Aktivität entwickelte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die sogenannte „Bewegungspackung“. Die „Bewegungspackung“ ist eine kleine Schachtel mit 25 Karten, mit Übungen, die aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entnommen sind, und die Motivation und Anregung zu Bewegungen bieten. Weitere Informationen finden Sie unter diesem Link: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/>