

## Obst oder Pille: Vitamintabletten und Co.

**AutorIn:** Nicole Lüneburg, Pharmazie-Praktikantin unter Mitarbeit von Heike Peters, Apothekerin

**Erstellung:** 23.12.2004

**letzte Überarbeitung:** 23.12.2004

**Quellen:** Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, BfArM

[<http://www.bfarm.de/de/Arzneimittel/zul/bekanntm/index.php?more=021.php>]

**URL:** <http://www.bkk-arzneimittelberatung.de/themen.php?artikel=vitamintabletten>

"Schlank im Schlaf", "...für die allgemeine Verjüngung"; "Fit für den Alltag", "Anti-Aging", "Abnehmen ohne Hungern".

Wer kennt sie nicht, die Werbeslogans, mit denen Firmen auf ihre Produkte aufmerksam machen wollen. Doch was steckt wirklich hinter den "Wunderpillen"?

In der Fachwelt werden diese Wunderpillen als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet, doch **was sind Nahrungsergänzungsmittel und welche Gefahren oder Risiken gehen von ihnen aus?**

Nahrungsergänzungsmittel zählen in Deutschland zu den Lebensmitteln und unterliegen daher dem Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-Gesetz. Es sind keine Arzneimittel, obwohl das Aussehen und die Verpackung und auch die Werbung dies zum Teil suggerieren wollen. Seit kurzem definiert eine Verordnung, was Nahrungsergänzungsmittel sind. Sie sind demnach Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Sie sind aber kein Ersatz für bestimmte Nahrungsmittel. **Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist immer noch das A und O für einen gesunden Körper.**

Die Nahrungsergänzungsmittel müssen zwar auch wie Arzneimittel in dosierter Form, d.h. in Form von Kapseln, Tabletten, Ampullen o.ä. in den Verkehr gebracht werden, es sind aber keine Arzneimittel. Und hier liegt die Gefahr. Arzneimittel müssen in Deutschland von der Zulassungsbehörde auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit geprüft werden. Nahrungsergänzungsmittel hingegen müssen nicht zugelassen werden, werden daher auch nicht so stark kontrolliert und ihre Wirksamkeit ist nicht unbedingt bewiesen. Die Produkte sind häufig zu hoch dosiert und können daher dem Körper eher schaden als die Gesundheit fördern. Auch weiß man bei vielen Vitaminen oder Spurenelementen noch gar nicht, ob sie in hoher Konzentration und einzeln zugeführt nicht doch für eventuelle Spätfolgen verantwortlich sein könnten.

Als Beispiel sei hier das Beta-Karotin (Pro-Vitamin A) genannt. Viele Jahre galt das Beta-Karotin als das Vitamin gegen Krebs, vor allem für Raucher. Heute weiß man, dass dem Körper täglich nicht mehr als 2mg zugeführt werden sollten. Dies entspricht zehn Prozent der Dosis, die sich in Studien für Raucher als schädlich erwiesen hatte. Zuviel davon kann den Lungenkrebs bei Rauchern eher fördern als ihn verhindern. Einige im Handel befindliche Nahrungsergänzungsmittel führen jedoch entsprechend den Einnahmehinweisen der Hersteller zu einer Aufnahme von 10 bis 20 mg pro Tag. Auch zu beachten ist, dass einige Getränke ("A+C+E"-Getränke) bis zu 36 mg Beta-Karotin pro Liter enthalten.

Ein weiteres Problem ist auch die Tatsache, dass Stoffe in Deutschland als Arzneimittel zugelassen sind, während sie in anderen europäischen Ländern oder auch in Amerika (Amerika ist ja berühmt für seine Masse an pharmazeutischen Life-Style Produkten) als Nahrungsergänzungsmittel gelten. Ein Beispiel wäre hierfür das Glucosaminsulfat. In Deutschland ist es in einer Dosierung von 200mg als Arzneimittel zugelassen und wird zur Unterstützung der Arthrosetherapie eingesetzt. In Holland oder Amerika ist es ein Nahrungsergänzungsmittel und zum Teil in der 5-fachen Dosierung erhältlich. Die Wirksamkeit, die Unbedenklichkeit und die richtige Dosierung sind bis heute nicht eindeutig bewiesen.

Bei einer ausgewogenen Ernährung sind künstliche Vitamine überflüssig. Wissenschaftler sind sich einig, dass eine ausgewogene Ernährung ausreicht, den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen und Spurenelementen zu versorgen. Obst und Gemüse zum Beispiel enthalten auch eine Vielzahl von

Stoffen mit gesundheitsfördernder Wirkung, und sind zusammen aufgenommen in ihrer Schutzwirkung noch viel effektiver als einzeln dosierte Vitaminpräparate. Und besser schmecken tun sie auch.