

STORYBOARD

Episode 6

Lebensmittelklarheit

“Klar Tisch! Der Podcast von Lebensmittelklarheit.de”

Hinweis: Der Storyboard-Text kann an einigen Stellen vom gesprochenen Wort im Podcast abweichen.

- Episode 6 Inhalt:** Nahrungsergänzungsmittel
- Episode Titel final:** Nahrungsergänzungsmittel – zweifelhafte Gesundheitsversprechen
- Host:** Nicole Schöppler, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Verbraucherzentrale Bundesverband, Projekt Lebensmittelklarheit
- Expertin:** Angela Clausen, Ernährungswissenschaftlerin und Referentin für
Lebensmittel im Gesundheitsmarkt in der Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Position 1: Intro

Start Auftakt Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo

Position 1 a: Anmoderation

Willkommen zu **Klar Tisch!** – dem Podcast von **Lebensmittelklarheit.de**. Auch heute schauen wir uns wieder die Marketingtricks der Lebensmittelwirtschaft ganz genau an. Das heißt: Wir gehen den Dingen auf den Grund und nehmen Gesetze und Vorschriften unter die Lupe. Wo wird getrickst bei der Lebensmittelkennzeichnung? Wo besteht Täuschungspotential? Und wie müsste eine klare und verständliche Kennzeichnung auf Lebensmitteln eigentlich aussehen? Genau darum geht's hier in unserem Podcast. Mein Name ist Nicole Schöppler und ich gehöre zum Team von Lebensmittelklarheit.

Position 1 b: Teaser Anmoderation Inhalte der Episode

In dieser Podcast-Folge geht es um einen Trend, der immer mehr um sich zu greifen scheint und bei dem viele wahrscheinlich gar nicht unbedingt als erstes an Lebensmittel denken. Heute werden wir uns hier mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen. Laut einer

aktuellen Umfrage von Statista¹ nehmen drei von vier Erwachsenen in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel ein – obwohl die meisten eigentlich ganz gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Doch wenn Produkte zum Teil wahre Wunder für die Gesundheit versprechen und z.B. als „Immun-Booster“ oder als „Total Detox“ oder auch als „Schlüssel zur Darmgesundheit“ beworben werden, na dann greifen viele doch gerne zu diesen Mittelchen. Aber da stellt sich natürlich die Frage: Was ist wirklich dran an diesen Gesundheitsversprechen? Ist das überhaupt erlaubt? Und was nimmt man da eigentlich zu sich?

Genau darüber möchte ich heute mit Angela Clausen sprechen. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin und Referentin für Lebensmittel im Gesundheitsmarkt in der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen – und: eine echte Expertin in Sachen Nahrungsergänzungsmittel. Ich freue mich, Dich hier im Podcast begrüßen zu dürfen, liebe Angela!

Angela: Hallo Nicole, ich freue mich auch.

Nicole: In den kommenden Minuten klären wir zusammen:

- Warum sind Nahrungsergänzungsmittel etwas ganz Anderes als Arzneimittel?
- Was kann alles drin stecken in Nahrungsergänzungsmitteln? Und warum kontrolliert das niemand?
- Und: in unserer Rubrik „Alles klar!“ wollen wir die Frage klären, in welchem Lebensmittel das meiste Vitamin C steckt.

Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo - Ausklang bis zu Pos. 2

Position 2: Themenblock 1

Nicole: Nahrungsergänzungsmittel sind hip. Sie stehen nicht nur in Apotheken, in Drogerien und in Supermärkten herum, sondern werden gerade im Internet und auf Social Media extrem beworben. Oft in Kombination mit supertoll klingenden Versprechen. Was hältst Du von diesem Trend?

Angela: Ziemlich wenig. Denn hier wird so getan, als ob diese Lebensmittel für alle nötig seien und nicht nur für bestimmte Personengruppen sinnvoll sind. Auf Social Media erfolgt das im Zusammenhang mit Leistungssteigerung und Selbstoptimierung – also geistiger Performance oder Verbesserung von körperlichen Defiziten. Das Regal im Supermarkt

¹ <https://de.statista.com/infografik/24797/umfrage-zum-konsum-von-nahrungsergaenzungsmitteln-in-deutschland/>

dagegen wirbt mit Haut/Haare/Nägel oder Wohlbefinden/Stärkung, aber auch mit Erkältung oder Muskeln/Gelenke/Rheuma.

Nicole: Okay, und schon sind wir mittendrin im Thema. Doch bevor wir jetzt tiefer einsteigen, müssen wir wahrscheinlich erstmal klären, was Nahrungsergänzungsmittel überhaupt genau sind. Denn: Ich hab's ja schon am Anfang gesagt – sie gehören zu den Lebensmitteln und nicht etwa zu den Arzneimitteln, wie man vielleicht meinen könnte, richtig?

Angela: Ganz genau. Nahrungsergänzungsmittel dienen laut gesetzlicher Definition der Ergänzung der Ernährung und sind für gesunde Menschen gedacht. Arzneimittel dagegen sollen Krankheiten lindern, heilen oder verhüten. Aufgabe der Nahrungsergänzungsmittel ist es also, fehlende Bausteine im Essen zu ergänzen. Wenn jemand keine Milchprodukte isst, fehlt ihm möglicherweise Calcium. Oder Vitamin B12 bei Menschen, die vegan essen. Nahrungsergänzungsmittel können auch Eiweißbausteine oder Fettsäuren enthalten. Kritischer sehen wir Haifischknorpelpulver, gemahlene Krabbenschalen – Chitosan –, Melatonin oder Pflanzenstoffe wie Grünteeextrakt, Lavendel, Ginkgo, Rosenwurz. Mir hat bis heute niemand erklären können, warum wir diese in unserer Ernährung brauchen sollten. Es sei denn, man projiziert Eigenschaften auf sie, die sie als Nahrungsergänzungsmittel aber gar nicht liefern können und dürfen. Tatsächlich suggeriert uns die Werbung, dass einfach jeder Nahrungsergänzungsmittel benötigt und es werden immer neue Zielgruppen definiert. Selbst Kleinkinder sind davon nicht ausgenommen. So empfiehlt ein Influencer doch tatsächlich, fein zerkleinerte Vitaminbärchen ins Fläschchen oder in den Brei zu geben. Noch häufiger ist aber das eigentlich gar nicht zulässige Anpreisen von Nahrungsergänzungsmitteln als Hilfe bei bestimmten Erkrankungen wie Arthrose, Krebs, Diabetes oder Gedächtnisstörungen.

Nicole: Weil Nahrungsergänzungsmittel eben gar nicht für Erkrankungen gedacht sind, sondern wie der Name schon sagt: zur „Ergänzung der Nahrung“ bei gesunden Menschen – das hast Du ja gerade erklärt. Nun ist es ja aber oft gar nicht zu erkennen: Ist das jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel oder ein Arzneimittel? Die Aufmachung ist doch häufig wirklich sehr ähnlich, oder?!

Angela: Ja, das stimmt. Schon die sogenannte Darreichungsform ist sehr ähnlich. Es gibt Tabletten, Kapseln, Trinkampullen, alle mit Angaben zur Tagesdosis. Das hat mit Lebensmitteln relativ wenig zu tun. Und die Regale im Supermarkt verwirren zusätzlich, denn da stehen Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel bunt durcheinander, oft noch gekrönt durch ein Schild auf dem „freiverkäufliche Arzneimittel“ steht. Erkennen kann man ein Nahrungsergänzungsmittel an der Pflichtangabe „Nahrungsergänzungsmittel“. Die steht allerdings oft nur in kleiner Schrift irgendwo auf der Verpackung. Leider ist eine deutliche

Angabe auf der Schauseite nicht vorgeschrieben. Außerdem gibt es bei Nahrungsergänzungsmitteln eine Zutatenliste und ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Bei Arzneimitteln heißt es dagegen: Zusammensetzung und „zu verwenden bis“. Der wichtigste Unterschied aber: Im Gegensatz zu Arzneimitteln werden Nahrungsergänzungsmittel vor dem Inverkehrbringen, also bevor sie in den Verkauf gelangen, nicht amtlich kontrolliert, weder mit Blick auf die Sicherheit noch auf die angepriesene Wirkung. Da greift das Lebensmittelgesetz, wonach nur sichere Lebensmittel verkauft werden dürfen und der Hersteller dafür verantwortlich ist. Eine Kontrolle erfolgt – wenn überhaupt – oft erst Jahre später. Und was über das Internet verkauft wird, wird praktisch gar nicht kontrolliert, es sei denn, der Verkäufer hat zufällig auch ein Ladengeschäft oder eine Produktionsstätte in Deutschland. Ob eine Kontrolle überhaupt erfolgt, ist davon abhängig, dass der Hersteller sein Produkt ordnungsgemäß angezeigt hat. Leider stellen wir bei Marktchecks immer wieder fest, dass das von Herstellern öfter versäumt wird.

Nicole: Für mich klingt das absolut erschreckend! So als könnte da so ziemlich alles drin sein – völlig ungeprüft! Aber da Nahrungsergänzungsmittel Lebensmittel sind, müssen die Inhaltsstoffe doch in einer Zutatenliste aufgeführt werden, oder?

Angela: Ja, eine Zutatenliste wie bei allen anderen Lebensmitteln ist vorgeschrieben. Was aber fehlt, ist eine Liste mit Stoffen, die Nahrungsergänzungsmittel überhaupt zugefügt werden dürfen. So werden immer mehr Arzneipflanzen verwendet. Das lässt Verbraucherinnen und Verbraucher an Naturheilkunde denken, dabei dürfen gar keine pharmakologisch wirksamen Extrakte verwendet werden – das ist den Arzneimitteln vorbehalten. Kurz gesagt: Ginkgo oder Lavendel in Nahrungsergänzungsmitteln ist was völlig Anderes als Ginkgo oder Lavendel in Arzneimitteln. Definitionen, Herstellungsregeln, Qualität – für alles fehlen Vorgaben. Was auch fehlt sind Regelungen zu den eingesetzten Mengen. Es gibt keine Vorgaben für Höchstmengen, theoretisch darf jeder Hersteller so viel Vitamine und Mineralstoffe in seine Produkte packen, wie er möchte. Vorausgesetzt, das Produkt ist trotzdem sicher. Und hierüber gehen die Meinungen auseinander. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat Mengenvorschläge für den Einsatz solcher Mikronährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln gemacht, für sichere Produkte ab einem Alter von 15 Jahren. An diese Vorschläge halten sich aber nur wenige Hersteller.

Nicole: Okay... Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich was völlig Verschiedenes. Und ich glaube, ich verstehe langsam, warum es so wichtig ist, dass man den Unterschied zwischen den beiden am besten sofort auf den ersten Blick erkennt...

Angela: Ja, und genau da haben wir eben ein Problem: Immer wieder hören wir von Verbraucherinnen und Verbrauchern, dass sie gedacht haben, ein Arzneimittel zu kaufen

und natürlich eine Wirkung in Bezug auf Heilung oder Linderung erwartet haben. Aber das ist eben nicht Aufgabe von Nahrungsergänzungsmitteln. Viele denken auch, dass Nahrungsergänzungsmittel eine Art natürlicher Heilmittel sind. So wird ja auch gerne geworben „Vertrauen Sie den Kräften der Natur“. Und wenn wir ihnen dann sagen müssen, dass Nahrungsergänzungsmittel das gar nicht können, glauben manche gar, wir würden von der Pharmaindustrie bezahlt. Dabei sollte man immer im Hinterkopf haben, dass die größten Nahrungsergänzungsmittel-Hersteller gleichzeitig auch Pharmahersteller sind.

Nicole: Die wissen also vermutlich ganz genau, was sie da tun. Ich würde ganz gern nochmal auf das Thema Dosierung kommen wollen. Auf Nahrungsergänzungsmitteln gibt es ja immer eine empfohlene tägliche Verzehrmenge und den vorgeschriebenen Warnhinweis, dass man diese Menge nicht überschreiten darf. Aber viele nehmen ja nicht nur ein Nahrungsergänzungsmittel zu sich, also ein Produkt, sondern mehrere. Und die sind häufig auch aus verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zusammengesetzt. Besteht denn dann eine Gefahr, dass ich bestimmte Substanzen überdosiere? Und wäre das dann problematisch?

Angela: Ja, die Gefahr besteht durchaus. Zu viel Vitamin D über längere Zeit kann Nierenschäden verursachen. Und bei manchen besonders empfindlichen Menschen können sehr große Mengen Vitamin C zu Blasen- oder Nierensteinen führen. Manch ein Hersteller nimmt das auch ernst und schreibt zusätzlich einen entsprechenden Hinweis auf sein Produkt, z.B. „keine weiteren Vitamin-D-haltigen Nahrungsergänzungsmittel verwenden“. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat z.B. vorgeschlagen, vor allem bei Zinkmengen über 3,5 mg/Tag einen ähnlichen Warnhinweis auf der Verpackung anzubringen. Einige Hersteller tun das auch, aber es ist eben nicht verpflichtend. Besonders problematisch können zu hohe Dosierungen bei Mikronährstoffen sein, die der Körper nicht so ohne weiteres wieder ausscheidet, sondern sammelt. Dazu gehören z.B. die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Auch bei Mineralstoffen wie Calcium, bei Magnesium oder Selen liegen die Grenzen zwischen Gut und Böse oft eng beieinander. Das ist wirklich nur bei Nahrungsergänzungsmitteln ein Problem, nicht bei herkömmlichen Lebensmitteln. Auch wenn es da ein paar exotische Ausnahmen gibt, wie etwa Eisbärleber.

Nicole: Eisbärleber? Hab' ich das richtig verstanden? Wer isst denn bitteschön Eisbärleber?!

Angela: Naja, natürlich verzehren die Inuit auch gejagte Eisbären. Sie wissen aber, vermutlich aus leidvoller Erfahrung, dass die Leber der Eisbären giftig ist. Europäischen Polarforschern war das Anfang des 20. Jahrhunderts noch nicht bekannt. Tatsächlich treten beim Verzehr von der sehr Vitamin-A-reichen Eisbärleber bzw. hoher Dosen von Vitamin A beim Menschen Vergiftungserscheinungen bis hin zu chronischen Haut- und

Skelettveränderungen oder Leberzirrhose auf. Solche extremen Gehalte eigentlich wichtiger Nährstoffe gibt es aber in keinem anderen herkömmlichen Lebensmittel. Mit der Aufnahme mehrerer Nahrungsergänzungsmittel mit dem gleichen Nährstoff dagegen kann man das sehr wohl schaffen. Tatsächlich ist eine Vitamin-A-Hypervitaminose, also eine chronische Vergiftung mit diesem Vitamin A über Nahrungsergänzungsmittel bekannt.

Was man auf jeden Fall tun sollte, ist auf die Prozentangaben in der Nährwerttabelle zu achten. Die kann man bei mehreren Produkten gerne aufaddieren – also einfach mal alles zusammenrechnen. Dabei sollte man dann zusammen auf keinen Fall über 100 Prozent kommen. Diese Werte gelten aber nur für Erwachsene, Kinder benötigen weniger.

Manche Stoffe können sich übrigens auch gegenseitig in der Aufnahme blockieren, wenn von einem zu viel da ist, wird vom anderen weniger aufgenommen, es fehlen sozusagen Transportkapazitäten, z.B. blockiert Eisen die Aufnahme von Mangan.

Was man auch nicht vergessen darf, sowohl Vitamine und Mineralstoffe, vor allem aber auch Pflanzenstoffe können Wechselwirkungen mit Medikamenten haben. Sie können deren Wirkung verringern, blockieren oder andersherum verstärken. Ein Hinweis „Bitte informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel verwenden“ ist leider weder vorgeschrieben noch üblich.

Nicole: Also: Wenn der Arzt oder die Ärztin fragt, welche Medikamente man einnimmt, dann sollte man auch unbedingt die Nahrungsergänzungsmittel nennen bzw. auch deren einzelne Bestandteile kennen. Sonst kann das fatale Folgen haben. Was mir bei Nahrungsergänzungsmitteln auch noch aufgefallen ist: Obwohl sie ja Lebensmittel sind, gibt es oft keine Angaben zu den Nährwerten auf der Verpackung. Ich erfahre also z.B. nicht, wie viel Zucker in einem Nahrungsergänzungsmittel steckt. Eigentlich muss das doch bei verpackten Lebensmitteln verpflichtend angegeben werden!

Angela: Im Prinzip ja! Nahrungsergänzungsmittel sind davon allerdings ausgenommen. Die Hersteller dürften solche Angaben aber freiwillig machen. Vorgeschrieben sind auf den Nahrungsergänzungsmitteln nur Mengenangaben zu den wesentlichen, wertgebenden Inhaltsstoffen, also Vitaminen oder Pflanzenstoffen. Hier hilft ein Blick in die Zutatenliste. Aber gerade Pulver, die in Wasser aufgelöst werden sollen, enthalten häufig Maltodextrin oder Dextrose. Das sind zwei andere Namen für Zucker. Und wenn die in der Zutatenliste ganz vorne stehen, haben sie auch die höchsten Mengenanteile im Produkt. In dickflüssigen Nahrungsergänzungsmitteln findet man oft Saftkonzentrate oder verschiedene Sirupe. Auch das sind Zuckerquellen. So können mit einer Tagesdosis durchaus 15 g Zucker zusammenkommen! Und das ist fast ein Drittel dessen, was man überhaupt nur an Zucker zu sich nehmen sollte.

Position 3: Teaser auf Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole: Wir können also schon mal Folgendes festhalten: Nahrungsergänzungsmittel sind weder zur Heilung von Krankheiten noch zur Linderung von Beschwerden gedacht. Und sie sind auch keine harmlosen Natur-Mittelchen. Bei einer Überdosierung von bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen, kann das sogar richtig gefährlich werden.

Teaserfrage:

Aber was ist dran an all den toll klingenden Gesundheitsversprechen, die Nahrungsergänzungsmittel oft tragen? Die Antwort darauf gleich.

Sound Design Rubrik - highlight on

Position 4: Rubrik "Alles klar"

Nicole: Erstmal kommt jetzt unsere Rubrik „Alles klar“. Das heißt, wir wollen ein bisschen Rätselraten und dabei hoffentlich auch schlauer werden...

Angela: So ist es, liebe Nicole. Und zwar möchte ich von dir wissen, was denkst du, welches der folgenden Lebensmittel enthält am meisten Vitamin C pro Portion?

- a) Goji-Beeren
- b) Rosenkohl
- c) Erdbeeren
- d) Kartoffeln

Nicole: Pro Portion? Das heißt das, was man gewöhnlich davon zu sich nimmt? Ich denke mal, die Portion Kartoffeln ist dann sehr viel größer als die Portion Goji-Beeren, richtig?

Angela: Ja, genau. Es geht um die übliche Verzehrmenge. Die liegt bei den Goji-Beeren bei circa 25 g. Bei Kartoffeln beim achtfachen, nämlich 200 g. Erdbeeren und Rosenkohl liegen mit 125 g und 150 g dazwischen.

Nicole: Okay, ich glaube, ich habe da jetzt ein ganz gutes Bild im Kopf, wie die jeweiligen Portionen aussehen. Hmm, Vitamin C... wären jetzt Orangen dabei gewesen, hätte ich auf die getippt. Ich würde auf jeden Fall auf Obst wetten. Ich schwanke zwischen den Goji-Beeren und den Erdbeeren. Aber da Goji-Beeren ja immer als da absolute Superfood angepriesen werden, tippe ich auf die!

Angela: Und da liegst du leider falsch! Goji-Beeren werden tatsächlich gerne als Super-Vitamin-C-Quelle beworben. Sie enthalten auch wirklich 48 mg – aber eben pro 100 Gramm. Durch die übliche Verzehrmenge von circa einer Handvoll relativiert sich das. Die Portion liefert also etwa 12 mg Vitamin C.

Die Erdbeeren enthalten pro Portion etwas mehr als 70 mg Vitamin C. Das ist sechsmal so viel wie die Portion Goji-Beeren.

Dann die Kartoffeln, geschält und gekocht liefern sie pro Portion circa 44 mg Vitamin C – also auch viel mehr als die Portion Goji-Beeren.

Aber der Gewinner ist der gegarte Rosenkohl! Eine Portion davon, also circa 150 g liefert 114 mg Vitamin C, und damit mehr als die empfohlene Tagesmenge von 110 mg/Tag für Männer bzw. 95 mg für Frauen. Und das mit einem einzigen Lebensmittel!

Nicole: Dann ist also der Rosenkohl das wahre Superfood!

Angela: Ja, das kann man so sagen! Wann immer Pflanzen oder Früchte als Superfoods bezeichnet werden – entscheidend ist nicht die Nährstoffmenge pro 100 g, sondern pro Portion. So wird auch Spirulina gerne als Eiweißquelle beworben, aber bei einer Portion von ca. 6 Gramm, sind auch 60 % Eiweiß eben nur 3,6 Gramm. Wird ein Lebensmittel, auch ein Nahrungsergänzungsmittel, als besonders vitamin- oder mineralstoffreich beworben, muss also immer die Frage nach der Portionsgröße oder der Tagesdosis gestellt werden.

Nicole: Ich würde sagen: Wieder was gelernt!

Sound Design Rubrik - Stinger

Position 5: Fragen Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole: Jetzt müssen wir aber noch über ein ganz wichtiges Thema sprechen, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel geht – und das sind die Gesundheitsversprechen, mit denen die Produkte ja oft beworben werden. Ganz besonders auffällig ist das im Internet. Da gibt's dann das „Total-Detox-Pulver“ zu kaufen oder es wird ein Produkt als „Patent für Ihr Immunsystem“ beworben, es gibt die „Women's Hair Vitamins“ als Fruchtgummibärchen für schöne Haare, es gibt Hagebutten-Pulver „für Kollagenbildung und Knorpelfunktion“ oder Brausetabletten, die „beim Abnehmen helfen“ und vieles, vieles mehr. Viele Hersteller bewerben ihre Nahrungsergänzungsmittel also mit gesundheitsbezogenen Angaben. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist nicht immer leicht zu erkennen: Was bedeuten all diese Aussagen überhaupt? Und vor allem stimmen sie denn auch?

Angela: Ja, das ist alles gar nicht so einfach. Gesundheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln dürfen nur gemacht werden, wenn sie auf EU-Ebene zugelassen wurden. Dazu müssen Hersteller ihre geplanten Werbeaussagen einreichen und entsprechende wissenschaftliche Studien vorlegen, die die Wirkung nachweisen. Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA prüft die wissenschaftlichen Fakten. Hält sie diese für korrekt, erfasst die EU dann in einem Gesetz, der Claims-Liste, unter welchen Bedingungen welche Aussage erlaubt ist. Beispielsweise darf bei einer Mindestmenge von 12 mg Vitamin C pro Tagesdosis die Aussage verwendet werden: „Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und für eine normale Knorpelfunktion bei“. Ich darf dann aber nicht sagen, Vitamin C ist gut für die Gelenke. Grundsätzlich verboten sind alle krankheitsbezogenen Aussagen, z.B. Vitamin C schützt vor Arthrose... Bei den erwähnten Bärchen fürs schönere Haar oder gar gegen Haarausfall gehören diese Aussagen schon zu den überzogenen, nicht mehr erlaubten Aussagen. So tragen Zink oder Selen zwar „zur Erhaltung normaler Haare“ bei – daraus darf man aber kein „schönere Haare“ oder gar „verstärkter Haarwuchs“ machen.

Nicole: Denn das wäre dann wieder Übertreibung... Aber mal ehrlich: die erlaubte Aussage „zur Erhaltung NORMALER Haare“ bietet nun auch nicht denselben Kaufanreiz, als wenn mir „verstärkter Haarwuchs“ oder „weniger Haarausfall“ versprochen werden. Was auch auffällt, sind immer diese total extravaganten oder exotischen Inhaltsstoffe, die als gesund beworben werden. Zum Beispiel: Phytamine und Postbiotika als „Patent fürs Immunsystem“, Matcha als Schönheitsmittel oder ein Superfood-Mix aus Spirulina, Lecithin, Inulin, Alfalfa, Acerola usw. als „Detox-Pulver“. Und weil das so exotisch und neu und irgendwie revolutionär klingt, kaufen die Leute das dann auch und sind bereit ziemlich hohe Preise dafür zu bezahlen – um ihre Gesundheit ganz zeitgemäß zu „boostern“. Wenn aber die Wirkung dieser exotischen oder neuen Inhaltsstoffe noch gar nicht wissenschaftlich geprüft bzw. bestätigt ist, dann dürften die doch eigentlich gar nicht mit diesen gesundheitsbezogenen Aussagen werben, oder?

Angela: Stimmt, dürften sie nicht. Deswegen bedienen sich die Hersteller eines Tricks: Sie nutzen nämlich einfach die erlaubten Aussagen zu anderen Stoffen. Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin und Chondroitin dürfen nicht mit positiven Wirkungen auf die Gelenke beworben werden, weil eine solche Wirkung gegenüber der EFSA nicht nachgewiesen werden konnte. Jetzt wird weiterhin Glucosamin verwendet und steht auch in großen Buchstaben auf der Verpackung. Aber zusätzlich wird einfach Vitamin C oder Magnesium zugesetzt, weil es hier eben passende erlaubte Claims zu Knochen oder Knorpeln gibt. Und so ist das dann auch mit dem Hagebuttenpulver für die Kollagenbildung. Auch für kleine Bakterien-Drinks wird weiterhin mit Aussagen zum Immunsystem geworben. Erklärt wird das jetzt aber nicht mehr mit den zugesetzten probiotischen Bakterien, sondern

mit dem im Prinzip willkürlich zugesetzten Vitamin B12, B6 oder Vitamin D. Alles Vitamine die „zu einer normalen Funktion des Immunsystems“ beitragen. Tatsächlich beziehen sich die meisten erlaubten Werbeaussagen auf Vitamine und Mineralstoffe, auch weil es dazu natürlich sehr viele wissenschaftliche Erkenntnisse gibt – und sie dazu auch noch recht preiswerte Zutaten sind.

Nicole: Das heißt, ich kaufe dann für wahrscheinlich viel Geld ein Produkt mit einem vermeintlich supertollen Inhaltsstoff, aber eigentlich ist der wirksame Bestandteil schnödes Vitamin C, mit dem ich im Normalfall schon gut versorgt bin, weil ich halt regelmäßig Obst oder Rosenkohl esse?! Das sind also gleich drei Probleme auf einmal: 1.) ich werde getäuscht bzw. zumindest in die Irre geführt, 2.) die Produkte sind unverhältnismäßig teuer und 3.) gibt's bei mir evtl. auch noch eine Überdosierung von bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen – zumindest, wenn ich die Nahrungsergänzungsmittel länger einnehme oder halt mehrere Nahrungsergänzungsmittel parallel einnehme. Und dadurch riskiere ich auch noch gesundheitliche Probleme, obwohl ich ja eigentlich das Gegenteil bewirken wollte!

Angela: Genau so ist es. Im Prinzip finden wir das bei fast allen Nahrungsergänzungsmitteln, bei denen Pflanzenstoffe oder auch Arzneistoffe genannt werden, also Ginkgo-Produkte oder solche mit Rosenwurz. Auch der Schutz fürs Immunsystem bei Bienenprodukten mit Gélee royale oder Propolis lässt sich meist auf zugesetztes Vitamin C zurückführen. Und auch Produkte mit Coenzym Q10 nutzen den Tausendsassa Vitamin C, weil es dazu beiträgt, „die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen“. Und so kommen dann ganz schön oft viele Produkte mit gleichen Nährstoffen zusammen, obwohl sie aus ganz unterschiedlichen Motivationen und Wirkversprechen heraus genutzt werden.

Nicole: Okay... da wird also ziemlich getrickst, was die Wirkung der Inhaltsstoffe angeht. Aber was ist denn mit Prüfsiegeln, die man manchmal auf den Verpackungen findet? Manchmal steht ja drauf, dass der TÜV oder ein Institut das Produkt geprüft hat. Wäre das dann ein Hinweis, dass es vielleicht doch wirkt?

Angela: Nein! Die verschiedenen Prüfsiegel auf den Verpackungen geben immer nur Hinweise auf die Qualitätssicherung beim Herstellungsprozess, sie sagen aber nichts zur Wirkung aus und sie sind auch kein Beleg für die Wirksamkeit. Genau so wenig wie die Nennung einer Arzneipflanze. Entscheidend ist der verwendete Extrakt dieser Pflanze und der darf bei Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich keine arzneiliche Wirkung haben. Auch Begriffe wie „natürlich“ helfen nicht weiter. Zum einen ist Natürlichkeit nicht gesetzlich definiert. Zum anderen ist „natürlich“ oder „aus der Natur“ kein Beleg dafür, dass etwas ungefährlich ist.

Nicole: Okay... das klingt doch alles ziemlich desillusionierend... Was würdest du denn generell empfehlen für Menschen, die trotzdem Nahrungsergänzungsmittel kaufen bzw. zu sich nehmen wollen? Wer braucht sie überhaupt?

Angela: Die erste Frage, die ich mir stellen sollte ist: Was soll das Nahrungsergänzungsmittel für mich tun? Gehöre ich vielleicht zu den Risikogruppen, für die das sinnvoll sein kann, beispielsweise Schwangere, betagte Menschen, Veganerinnen und Veganer, Menschen mit bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten. Fehlende Bausteine im Essen zu ersetzen, macht ganz sicher Sinn, auch wenn herkömmliche Lebensmittel wegen der größeren Vielfalt an Inhaltsstoffen immer die erste Wahl sein sollten. Produktwerbung, die mit Leistungssteigerung, egal ob körperlich oder geistig, mit Abnehmen oder dem Aussehen zu tun hat, sollte man ernsthaft hinterfragen. Dann stellt sich die Frage, woher das Produkt kommt und wo ich es einkaufe. Wichtig ist vor allem, wo der Hersteller sitzt. Das sollte zumindest in der EU sein. Wenn der Hersteller allerdings laut Impressum seinen Firmensitz außerhalb Deutschlands hat, sich die Internetseite aber nur an deutsche Verbraucherinnen und Verbraucher richtet und im eigenen Land gar nicht verkauft wird, ist Vorsicht geboten. Das klingt nach Umgehen der Überwachungsbehörden. Plattformen wie Amazon, eBay, Alibaba, Rakuten oder Hood sind keine sicheren Einkaufsorte, es sei denn, es handelt sich um Produkte, die ich auch hier im stationären Handel (z.B. Supermarkt, Drogerie, Apotheke) kaufen kann. Auch der Kauf bei Freunden oder Nachbarn ist meist keine gute Idee, daran sind schon viele Freundschaften zerbrochen. Problematisch sind dabei weniger die Produkte als solche, sondern vielmehr die vielen Geschichten, die rund um diese Produkte erzählt werden. Da geht es um Wunderheilungen bis hin zu einem endlich wieder straffen Bauch, welcher dann die Ehe gerettet hat.

Nicole: Okay, das klingt abenteuerlich... Was müsste sich denn aus Deiner Sicht bei der Kennzeichnung von Nahrungsergänzungsmitteln verändern, damit sie wirklich verbraucherfreundlich gestaltet wären?

Angela: Wenn es denn nur die Kennzeichnung wäre... Aus meiner Sicht ist schon die Einstufung von Nahrungsergänzungsmitteln als normale Lebensmittel in Frage zu stellen. Wir brauchen insgesamt viel mehr Regeln, sei es hinsichtlich der eingesetzten Mengen oder der erlaubten Zutaten. Schön wären deutlichere Warnhinweise, die Umsetzung der diesbezüglichen Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung und ein allgemeiner Hinweis zur Information, ärztliches Personal über die Einnahme zu informieren. Wichtig wäre auf jeden Fall auch die Kennzeichnung als Nahrungsergänzungsmittel in möglichst großer Schrift auf der Schauseite der Verpackung – um Verwechslungen auszuschließen.

Dann sollten sie im Handel nicht zusammen mit Medizinprodukten und Medikamenten präsentiert werden – und schon gar nicht in einem Regal über dem „Arzneimittel“ steht. Nicht zuletzt sind die Angaben zur empfohlenen Tagesdosis in Prozent problematisch, da sich diese nur auf Erwachsene beziehen. Außerdem fände ich es angebracht zu überlegen, ob es nicht auch bei Nahrungsergänzungsmitteln eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung geben sollte.

Nicole: Da ist also noch richtig viel zu tun. Und ich glaube, mit diesem Wissen werden jetzt viele unserer Zuhörerinnen und Zuhörer ganz anders auf Nahrungsergänzungsmittel schauen. Mir zumindest geht es so. Ich habe heute unglaublich viel gelernt und werde die Werbeaussagen auf Nahrungsergänzungsmitteln zukünftig ganz genau hinterfragen und auch, ob ich überhaupt so ein Mittelchen brauche. Aber als vielleicht wichtigste Info nehme ich mit: Auch bei Nahrungsergänzungsmitteln genauestens auf die Dosierung achten! Besonders, wenn man mehrere davon einnimmt und unbedingt auch die Ärztin oder den Arzt darüber informieren, was man da genau zu sich nimmt!

Start Auftakt Musik Sound Design Verpackung

Position 6: Moderatives Ende

Nicole: Und wenn Ihnen ein Nahrungsergänzungsmittel mit überzogenen Werbeversprechen in die Hände fallen sollte oder ein anderes Produkt, von dem Sie sich getäuscht fühlen – oder wenn es Angaben auf Lebensmitteln gibt, die Sie verwirrend finden – dann schreiben Sie uns! Gehen Sie auf Lebensmittelklarheit.de, stellen Sie Ihre Fragen übers Kontaktformular oder machen Sie eine Produktmeldung! Gemeinsam sorgen wir so für mehr Klarheit und Wahrheit!

Und auch in der nächsten Podcast-Folge werden wir wieder spannende Fragen rund um die Lebensmittelkennzeichnung klären. Ich hoffe, Sie sind dann wieder mit dabei!

Jetzt sag ich aber „Danke!“ – natürlich an Dich Angela! Das war wirklich spannend heute! Und an Sie und Euch fürs Zuhören! Wir freuen uns, wenn Euch auch diese Folge unseres Podcasts gefallen hat. Und noch mehr freuen wir uns natürlich, wenn ihr „Klar Tisch! Den Podcast von Lebensmittelklarheit.de“ weiterempfiehlt, abonniert oder gern auch positiv in eurer Podcast-App bewertet. Mehr Infos zum Thema Nahrungsergänzungsmittel findet ihr unter Lebensmittelklarheit.de!

Position 7: Outro

Closer Musik Verpackung & Audio Logo