

Nahrungsergänzungsmittel in der Kritik



© micro 10 x - Shutterstock.com

Nahrungsergänzungsmittel stehen häufig im Kreuzfeuer der Kritiker

Viele Menschen nutzen [Nahrungsergänzungsmittel](#) und fühlen sich damit sehr viel wohler als zuvor. Denn viele Menschen leiden heutzutage an einem latenten [Vitalstoffmangel](#) – wie wir hier erklärt hatten: [Vitaminmangel betrifft viele Menschen](#) – und ein solcher lässt sich sehr gut mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln in Kombination mit einer [gesunden Ernährung](#) beheben.

Im Netz kursieren jedoch viele Artikel, die Nahrungsergänzungen kritisieren und von deren Einnahme eher abraten, es sei denn der Arzt würde sie verordnen. Auch werden immer wieder entsprechend kritische Dokumentationen im TV oder Hörfunk gesendet – mit dem Ergebnis, dass Menschen stark verunsichert werden, ihre Nahrungsergänzungsmittel aus Angst vor Nebenwirkungen nicht mehr nehmen und lieber wieder mit den heute fast schon üblichen [Mangelscheinungen](#) leben.

Wenn man sich nun aber jene Artikel durchliest, die vor [Nahrungsergänzungsmitteln](#) warnen und von deren Einnahme abraten, dann fällt auf, dass dort immer nach demselben Muster vorgegangen wird und sich die Warnungen weder auf ganzheitliche Nahrungsergänzungen beziehen noch auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln:

1. "Jeder, der Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, nimmt sie in Überdosen"

Fast jeder Anti-Nahrungsergänzungsmittel-Artikel beginnt mit dem Hinweis auf die Gefahr durch [Überdosierung](#). Kritiker von Nahrungsergänzungsmitteln gehen offenbar davon aus, dass jeder Verbraucher grundsätzlich die empfohlenen Einnahmemengen ignoriert, die Höchstmengen überschreitet und sich schliesslich mit einer Überdosierung vergiften wird.

Nun gibt es jedoch kaum etwas, das man nicht überdosieren könnte. Selbst Lebensmittel wie [Salz](#) oder [Wasser](#) können in Überdosen schädlich, ja sogar tödlich sein. Und so sind natürlich auch Überdosen von Nahrungsergänzungsmitteln zu vermeiden.

Dass es Menschen geben könnte, die einfach jene Dosis einnehmen, die für sie persönlich passend ist, zieht man gar nicht erst in Erwägung und unternimmt natürlich auch nichts, um Menschen entsprechend zu beraten. Die Aufklärung erschöpft sich im Tipp, stets den Arzt zu befragen. Doch hat gerade dieser im Bereich Nahrungsergänzungsmittel eher wenig Ahnung, es sei denn er verfügt über eine orthomolekularmedizinische Zusatzausbildung, was im Allgemeinen leider nur selten der Fall ist – und auch dann wird er zumeist nur synthetische Einzelstoffe empfehlen.

Abgesehen davon geht man stets von den offiziell als richtig angesehenen Dosierungen aus. Dabei ist bekannt, dass die offiziell empfohlenen Vitalstoffzufuhrmengen in einigen Fällen deutlich zu niedrig angesetzt sind.

Beispiel 1: Vitamin C

Nimmt jemand mehr als 225 mg Vitamin C in Form einer Nahrungsergänzung ein (z. B. 2 Gramm eines Acerolakirschpulvers), gilt diese Menge schon als Überdosis. Mit einer [natürlichen Ernährung](#) aus viel [Obst](#) und [Gemüse](#) käme ein Mensch jedoch bereits leicht auf 500 bis 1000 mg Vitamin C pro Tag. Da nur noch minimale Anteile der Bevölkerung eine solche Ernährung praktizieren, viele Menschen hingegen an latentem [Vitamin-C-Mangel](#) leiden, ist eine Beschränkung auf 225 mg eher als schlechter Witz zu bezeichnen – genauso wie die Angabe des Tagesbedarfs mit 95 bis 110 mg Vitamin C.

Nun könnte es natürlich sein, dass sich die Warnung nur auf synthetische Vitamin-C-Formen, also die reine [Ascorbinsäure](#) bezieht, nicht aber auf ganzheitliche Vitamin-C-Nahrungsergänzungen wie das genannte [Acerolakirschpulver](#). Falls dies der Fall wäre, wird es nicht erwähnt. Stattdessen werden pauschale Warnungen vor allem und jedem bevorzugt.

Beispiel 2: Vitamin B12

Hier wird die Zufuhr über Nahrungsergänzungen auf 3 bis 9 µg beschränkt. Wer jedoch an einem [B12-Mangel](#) leidet, wird ihn mit diesen minimalen Mengen nur schwer beheben können. Hohe Dosen mit 1.000 µg und mehr sorgen hingegen für eine Verbesserung der Resorption über die sog. passiven Resorptionsmechanismen und erhöhen auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit ganz enorm, endlich [gut mit dem Vitamin versorgt zu sein](#).

Würde man sich brav an die offiziellen Empfehlungen halten, käme man nie aus seinem Mangel heraus und würde womöglich über kurz oder lang an den ernsthaften Folgen eines Vitamin-B12-Mangels erkranken.

Zu einem dritten Beispiel – Vitamin D – finden Sie hier interessante Informationen: [Vitamin D](#)

[– Ein Rechenfehler](#)

2. "Nahrungsergänzungsmittel können verunreinigt sein"

Unter "die grössten Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln" findet man in Artikeln, die Nahrungsmitteln gegenüber kritisch eingestellt sind, neben der Überdosierung auch die Verunreinigung. Als Beispiel wird ein chinesischer Tee aus Schisandrafrüchten genannt.

Im Jahr 2014 sei die Biathletin [Evi Sachenbacher-Stehle](#) wegen dieses Tees des Dopings überführt worden. Der Tee sei mit Methylhexanamin belastet gewesen, einem Stimulans, das auf der Dopingliste steht. Wie der Stoff in den Tee gelangt ist, bleibt nach wie vor ein Geheimnis.

Sportler: Mit der Kölner Liste auf Nummer Sicher gehen

Bei [Sportlerpräparaten](#) nun, die eine Verbesserung der Leistung versprechen, eine Steigerung des Muskelaufbaus oder rasanten [Fettabbau](#), könnten dann auch tatsächlich bedenkliche Stoffe enthalten sein, die nicht deklariert sind, aber für die versprochenen Wirkungen verantwortlich sein könnten. Sportler sollten sich daher sicherheitshalber an Produkte aus der Kölner Liste halten, die entsprechend geprüft und als sicher gelten sowie dafür sorgen, dass man bei Dopingtests nicht etwa unangenehm überrascht wird.

Bei hochwertigen ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmitteln jedoch, die keinerlei unangemessene Wirk- oder Heilaussagen auf dem Etikett tragen, ist die Wahrscheinlichkeit einer illegalen Verunreinigung mehr als gering.

Das Problem von unerwünschten Verunreinigungen ist jedoch nicht allein im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ein Thema. Auch bei Arzneimitteln kommt es hin und wieder zu entsprechenden Skandalen.

Arzneimittel können ebenfalls verunreinigt sein

Pharma-Hersteller mit milliardenschweren Umsätzen produzierten beispielsweise in Gegenwart von Bakterien und Fliegen Medikamente, die eigentlich in sterilen Räumen hätten hergestellt werden sollen, wie sich 2014 zeigte.

Im Jahr 2008 starben 19 Menschen in den USA an [Blutverdünnern](#) (Heparin), die mit Chondroitinsulfat verunreinigt waren. Hunderte weiterer Patienten erlitten [Atemnot](#), [Übelkeit](#) und einen massiven [Blutdruckverlust](#) nach Verordnung dieser Mittel. Und knapp zehn Jahre später kam es im Frühjahr 2017 erneut zu einem Heparin-Skandal: Diesmal zeigte das Mittel plötzlich keine Wirkung mehr, was für viele Patienten natürlich ebenfalls lebensgefährlich sein kann. Von Streckung und Fälschung war diesmal die Rede...

Zwar wurden die entsprechenden [Medikamente](#) schnellstmöglich nach Bekanntwerden der

Zustände aus dem Handel genommen, doch zeigen derartige Vorkommnisse, dass bei wohl jedem Produkt die Gefahr von Verunreinigungen bestehen kann – ganz gleich ob Lebensmittel, Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel.

3. "Nahrungsergänzungsmittel werden völlig unkontrolliert eingenommen"

Ein weiterer häufiger Vorwurf von Kritikern ist, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht der staatlichen Kontrolle unterliegen. Das mag in manchen Belangen ein Nachteil sein, kann aber durchaus auch als Vorteil gewertet werden. Denn sobald ein Produkt unter staatlicher Kontrolle ist, darf es z. B. nur noch in bestimmten Dosierungen und für bestimmte Zwecke verkauft werden.

Beim [Vitamin D3](#) verhält es sich bereits so. Das bedeutet, dass Produkte, die mehr als 1000 IE Vitamin D3 enthalten, in vielen Ländern nicht mehr verkauft werden dürfen. Will man also z. B. in Deutschland einen [Vitamin-D-Mangel](#) beheben, wozu man ein höher dosiertes Produkt benötigt (da in diesem Fall 1000 IE nicht viel nützen würden), muss man den [Arzt](#) um ein Rezept bitten oder das Produkt im Ausland bestellen.

Doch geht es beim Stichwort "fehlende Kontrolle" nicht nur um darum, dass die Herstellung und Abgabe von Nahrungsergänzungen keinen staatlichen Kontrollen unterliegt, sondern auch darum, dass Leute völlig unkontrolliert Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Bei Nahrungsergänzungen kommt es auf die Qualität und den Bedarf an

Es wird von Menschen erzählt, die wahllos beispielsweise 17 verschiedene Präparate einnehmen, was risikoreich sei, natürlich wiederum insbesondere für Sportler, denn je mehr Präparate man einnehme – so in der Rundfunksendung des SWR2 am 12.7.2017 – umso höher sei auch die Gefahr, dass eines dabei sei, das mit einem Dopingmittel verunreinigt sein könnte (siehe 2.), als ob dies im Bereich Nahrungsergänzungsmittel an der Tagesordnung wäre.

Da es jedoch extreme Unterschiede in der Art und Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln gibt, können 17 Präparate tatsächlich problematisch oder aber auch sehr gesund sein. Es hängt immer davon ab, was nun genau in welcher Qualität und Menge eingenommen wird.

So kann es sein, dass jemand minderwertige Nahrungsergänzungen schluckt, die zusätzlich in manchen Fällen auch noch reichlich überflüssige Zusatzstoffe enthalten ([Süsstoffe](#), [Zucker](#), [künstliche Farbstoffe](#), [Aromen](#), [Emulgatoren](#), [Säuerungsmittel](#) und vieles mehr), was tatsächlich nicht empfehlenswert wäre, wie z. B. manche [Proteinisolate](#) oder [Multivitaminbrausetabletten](#).

Hochdosiertes [Vitamin A](#), [Vitamin E](#), [Betacarotin](#), [Zink](#) oder auch [Calcium](#), ohne dass Bedarf

bestünde, wären ebenfalls nicht gerade als gesund zu bezeichnen. Genausowenig gehören koffeinreiche Energykapseln zum Fitwerden oder Entwässerungspillen zum [Abnehmen](#) in die Rubrik der hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel.

Wer hingegen zu [Chlorella](#) greift und je nach Bedarf(!) beispielsweise zu [Maca](#), [Spinatpulver](#), [Rote-Bete-Pulver](#), [Probiotika](#), [Reisprotein](#), Vitamin D, [Eisen](#), einem Vitamin-B-Komplex, Acerolakirschpulver, [Gerstengraspulver](#), [Rhodiola](#), [Omega-3-Fettsäuren](#), [Magnesium](#), [Astaxanthin](#) und einem [Siliciumpräparat](#), kann damit sein Wohlbefinden äusserst positiv beeinflussen.

4. "Nahrungsergänzungen sind schädlich, weil sie Nebenwirkungen haben können"

Nahrungsergänzungen seien – so Kritiker häufig – u. U. auch deshalb schädlich, weil sie bedenkliche Nebenwirkungen haben könnten. Magnesium beispielsweise könne [Durchfall](#) und [Kopfschmerzen](#) verursachen. Raten Sie bitte, in welchen Fällen dies so ist? Genau, bei Überdosierung.

In der üblichen Dosis von ca. 200 mg behebt Magnesium [Verstopfung](#), beeinträchtigt die [Verdauung](#) keineswegs und gilt in Fachkreisen als dringend erforderlicher Mineralstoff zur Vorbeugung von Kopfschmerzen inkl. [Migräne](#).

Meist werden im Zusammenhang mit Nebenwirkungen jedoch extreme Ausnahmen genannt, wie beispielsweise die umstrittene Rote-Reishefe. Man biete sie als natürliches Cholesterinsenker-Präparat an, doch könne man Muskel- und Nierenschäden davon tragen, wenn man sie einnehme, so wird gewarnt.

Dass Rote-Reishefe-Präparate deshalb diese Nebenwirkungen haben können, weil der Wirkstoff identisch ist mit herkömmlichen [Statinen](#) – mit dem kleinen Unterschied, dass Rote-Reishefe-Präparate meist niedriger dosiert sind als Statine und daher das Nebenwirkungsrisiko kleiner ist – wird nirgendwo erwähnt.

Denn wenn Nebenwirkungen infolge ärztlicher Verordnungen auftreten, dann ist das vollkommen in Ordnung und man muss sie stillschweigend in Kauf nehmen. Schliesslich heisst das Motto der [Schulmedizin](#): Nur wo eine Wirkung, da auch eine Nebenwirkung!

Natürlich raten wir nicht zu Rote-Reishefe-Produkten, da wir der Meinung sind, dass Fettstoffwechselstörungen nicht mit einem Hauruckprodukt behoben werden können, sondern ausschliesslich mit einer ganzheitlichen Vorgehensweise, wie wir hier beschrieben haben: [Cholesterin natürlich senken](#)

Warum werden jedoch – wenn schon von einem einschlägigen Präparat abgeraten wird – nicht Alternativen genannt, mit denen man auf gesunde Weise das Problem angehen und gesünder werden könnte? Stattdessen wird immer wieder auf den Arzt verwiesen, als ob

dieser das Geheimnis ewiger Gesundheit behüte. Wäre es so, würde kein Mensch auf der Suche nach mehr Wohlbefinden Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren.

Weniger als 3 Anrufe pro Stunde bei der Giftnotrufzentrale aufgrund von Nahrungsergänzungsmitteln

Im Juli 2017 schrieben Forscher im *Journal of Medical Toxicology*, dass in den USA alle 24 Minuten ein Anruf bei den Giftnotrufzentralen eintreffe, in dem es um Nahrungsergänzungsmittel gehe. Die Wissenschaftler vom *Nationwide Children's Hospital* in Ohio glauben, dass die Regierung hier zu wenig Kontrolle walten lasse.

70 Prozent der Anrufer machten sich Sorgen, weil ein Kind versehentlich Nahrungsergänzungen gefunden und verschluckt hatte und man sich nicht sicher war, wie diese bei Kindern nun wirken. Tatsächlich ernsthafte Beschwerden konnten nur bei 4,5 Prozent der Anrufe beobachtet werden. Auch hier waren es in fast allen Fällen Kinder, die Nahrungsergänzungen im Haushalt fanden und eingenommen hatten.

Schaut man sich die Gründe an, warum die Leute bei den Giftnotrufzentralen anrufen, zeigt sich, dass dort niemand wegen Gerstengraskapseln, Chlorellatabletten oder [Brennnesselpulver](#) anruft.

Koffein und pflanzliche Potenzmittel zerstören den Ruf hochwertiger Nahrungsergänzungen

Es handelt sich stattdessen um tatsächlich schädliche Nahrungsergänzungen, nämlich um Energy-Präparate oder spezielle "Heil"pflanzen, wie z. B. Präparate aus Yohimbe, einem Baum, dessen Rinde in der traditionellen Volksheilkunde Afrikas zu [Potenzmitteln](#) verarbeitet wird. Zu fast 30 Prozent waren es somit auch Yohimbepräparate, die bei Kindern zu ernsthaften Beschwerden nach versehentlichem Verschlucken geführt hatten.

Yohimbe kann auch bei Erwachsenen zu [Herzrhythmusstörungen](#), Krämpfen, Horrorvisionen, [Angstzuständen](#) etc. führen, so dass wir Yohimbe nicht gerade als Nahrungsergänzungsmittel, sondern eher als Droge bezeichnen würden.

Ähnlich sieht es bei [Energyprodukten](#) aus. Auch diese enthalten eine Droge, nämlich [Koffein](#). Gerade bei Kindern kann der teilweise sehr hohe Koffeingehalt in diesen Produkten Herz- und Atemprobleme, Krämpfe und andere Probleme verursachen, so dass die Forscher für Energyprodukte u. a. kindersichere Verpackungen fordern.

Alle 21 Sekunden ein Anruf bei der Giftnotrufzentrale aufgrund von Arzneimitteln

Dieselbe Forschergruppe hatte übrigens wenige Wochen zuvor eine Studie veröffentlicht, in der es hiess: Alle 21 Sekunden ruft jemand in den USA die Giftnotrufzentrale wegen

ernsthafter Probleme aufgrund der Einnahme eines Arzneimittels an.

Während bei den Giftnotrufzentralen also drei Anrufe pro Minute Arzneimittel betreffen, sind es nicht einmal drei Anrufe pro Stunde wegen einer Nahrungsergänzung – wobei "Nahrungsergänzung" hier der falsche Begriff ist, da es eher um Drogen geht, die fälschlicherweise zur Rubrik der Nahrungsergänzungsmittel zählen und damit die gesamte Produktgruppe in Misskredit bringen.

Während es bei den Nahrungsergänzungen insbesondere um die versehentliche Einnahme von koffeinhaltigen Produkten oder Potenzmitteln durch Kinder ging, weil die Eltern nicht dazu in der Lage waren, diese sicher vor ihren Kindern zu verstauen, kam es im Bereich der Arzneimittel direkt in der jeweiligen Patientengruppe zu Schäden, etwa weil man sich in der Dosis irrte, Mittel verwechselte oder Mittel versehentlich zweimal einnahm.

Selbst diese Fehler wären bei den meisten ganzheitlichen Nahrungsergänzungen keineswegs schädlich. Denn ob Sie nun 4 oder 8 oder 12 Chlorellatabletten einnehmen, ob Sie 1 Messlöffel Reisprotein oder 2 einnehmen, ob Sie 1 oder 3 Kapseln Probiotika einnehmen – Sie werden keine negativen Auswirkungen verspüren, zumindest keine, die Sie so erschrecken, dass Sie bei der Giftnotrufzentrale anrufen würden.

Bei den Arzneimitteln waren es überdies nicht einfach nur Unpässlichkeiten, die die Leute zum Telefon greifen liessen. Ein Drittel der gemeldeten Medikationsfehler führte zu einer Klinikeinweisung, und insbesondere die Einnahme von Herz- und [Schmerzmitteln](#) war für 66 Prozent der [arzneimittelbedingten Todesfälle](#) verantwortlich.

Arzneimittelnebenwirkungen: 1,6 Millionen Krankenhauseinweisungen und 30.000 Todesfälle pro Jahr allein in Deutschland

In *plusminus* – dem Wirtschaftsmagazin der ARD – [wurde am 2.8.2017 berichtet](#), dass täglich Tausende Menschen aufgrund von Medikamentennebenwirkungen in deutsche Kliniken eingeliefert werden. Im Jahr wären das 1,6 Millionen Menschen. 30.000 davon sterben infolge dieser Nebenwirkungen – jedes Jahr allein in Deutschland! Die Krankenhauskosten zur Behandlung dieser Nebenwirkungen betragen um die 2,5 Milliarden Euro. Es ist schon fast skurril, wenn angesichts dieser Situation behauptet wird, Nahrungsergänzungsmittel seien schädlich.

Was lässt sich nun tun, um Überdosierungen, Doppelteinnahmen oder andere Medikationsfehler zu vermeiden? Erstellen Sie sich ein Einnahmeprotokoll für den Tagesablauf (oder bitten Sie den Arzt, dies für Sie zu tun) und sortieren Sie sich am Morgen alle Präparate, die an diesem Tag eingenommen werden müssen, in einen Medikamentendosierer. Dasselbe lässt sich auch mit Nahrungsergänzungen tun, so dass sich auch hier das von vielen so gefürchtete Problem einer etwaigen Überdosierung beheben lassen könnte.

5. "Nahrungsergänzungsmittel sind schädlich, weil sie das Krebsrisiko erhöhen"

Gerne wird in der Kritik von Nahrungsergänzungen auch behauptet, Nahrungsergänzungen seien gar so schädlich, dass sie das Krebsrisiko steigern könnten. Auch hier sind es stets die isolierten, synthetischen und in zu hohen Dosen eingenommenen Einzelstoffe, wie z. B. Vitamin E, Vitamin A und [Selen](#), die aufgeführt werden.

Nirgendwo steht jedoch, dass diese Vitalstoffe in den individuell erforderlichen Dosen zu Krebs führen. Stattdessen liest man von den "Gefahren einer unkontrollierten Einnahme".

6. "Nahrungsergänzungen bringen nichts, weil ihnen die Begleitstoffe aus dem natürlichen Lebensmittel fehlen"

Kritiker erklären auch oft, dass Nahrungsergänzungen die Folgen einer Fehlernährung nicht ausgleichen könnten, da Obst und Gemüse ja nicht nur Vitamine enthalten, sondern noch hunderte andere Stoffe, die mit den Vitaminen zusammenwirken. Es entstehe somit ein synergistischer Effekt, den es bei isolierten, synthetischen Stoffen nicht geben kann. Auch deshalb seien Nahrungsergänzungen schädlich. Das stimmt bis zu einem gewissen Grad!

Doch geht man hier davon aus, dass Menschen ausschliesslich isolierte und synthetische Vitalstoffe einnehmen. Von ganzheitlichen Nahrungsergänzungsmitteln haben diese Autoren und Experten noch nichts gehört. Darin ist nahezu das gesamte Vitalstoff-Repertoire des Rohstoffes enthalten (z. B. Gerstengraspulver, Chlorella, Brennesselpulver, [Spinatpulver](#) etc.). Darüberhinaus können natürlich auch Einzelstoffe vom Körper verwertet werden – andernfalls würden diese (z. B. Eisen, B-Komplex, Vitamin D, Vitamin C etc.) nicht ihre spezifische Wirkung entfalten, was sie jedoch nachweislich tun.

6. "Nahrungsergänzungen sind unnötig, wenn man sich gesund ernährt"

Besonders häufig wird von Kritikern geschrieben, dass Nahrungsergänzungen vollkommen unnötig seien, wenn man sich gesund ernähre. Beim Bundesinstitut für Risikobewertung liest man beispielsweise diesen spannenden Satz:

"In Deutschland sind Unterversorgungen mit Vitaminen und Mineralstoffen bei **gesunden** Menschen und **abwechslungsreicher Ernährung** sehr selten."

Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Studie, die 2013 in *The Lancet* veröffentlicht wurde. Darin ist zu lesen, dass nur einer von 20 Menschen auf Erden als gesund gelten kann. Alle anderen leiden an irgendeinem Gesundheitsproblem, zumeist chronischer Art. Mehr als

ein Drittel hat gar fünf oder mehr Beschwerden gleichzeitig. Und die Zahl jener, die an mehr als zehn Krankheiten leiden, stieg um 52 Prozent.

Abgesehen davon praktizieren zwischen 86,9 und 99,4 Prozent der Bevölkerung keine abwechslungsreiche Ernährung, falls das BfR mit dieser Bezeichnung [die von der DGE empfohlene Ernährung](#) meint, wovon wir ausgehen, da die DGE immerhin als DIE Koryphäe in Ernährungsfragen in Deutschland gilt.

Wenn also nur jeder Zwanzigste gesund ist und sich nur 0,6 bis 13,1 Prozent der Bevölkerung einigermassen gesund ernähren, dann ist eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen alles andere als selten – um auf obigen Satz vom BfR zurückzukommen.

Nahrungsergänzungsmittel: Was Kritiker vergessen zu erwähnen

In den meisten Artikeln, die Nahrungsergänzungsmittel kritisch betrachten, wird selten erwähnt, unter welchen Umständen Nahrungsergänzungsmittel nützlich sein können. Als interessierter Mensch, der gerne erfahren würde, wie er denn hochwertige Nahrungsergänzungsmittel erkennt, wie er seinen Bedarf in Erfahrung bringen kann und in welchen Dosen Nahrungsergänzungsmittel ganz hervorragend die Gesundheit unterstützen können, fühlt man sich von Artikeln mit der Botschaft "Alles, was nach Nahrungsergänzung aussieht, ist schädlich und gefährlich" weder ernst genommen noch informiert.

Zurück bleiben desinformierte Menschen, die sich vor Nahrungsergänzungen fürchten, diese ab sofort meiden und – im ungünstigen Fall – früher oder später die Folgen eines chronischen Vitalstoffmangels erleben dürfen. Denn die von den Gesellschaften der Ernährung empfohlene Ernährung setzt sowieso kaum jemand um, wie wir im eingangs erwähnten Link erklärt haben. Hier ist er noch einmal: [Vitaminmangel betrifft viele Menschen](#)

Fazit: Kritik an Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht fundiert

Insgesamt lässt sich also feststellen, dass die Kritik an Nahrungsergänzungen nicht fundiert ist, da in keinsten Weise auf die unterschiedlichen Formen an Nahrungsergänzungen eingegangen wird.

Denn Nahrungsergänzungsmittel können gut sein, sie können aber auch – wie jeder Stoff – unter Umständen schädlich sein. Gut sind sie, wenn man sich sorgfältig hochwertige Nahrungsergänzungen auswählt und man diese in der dem persönlichen Bedarf angepassten Dosierung einnimmt.

Schädlich sind sie, wenn man sie überdosiert. Während man bei ganzheitlichen

Nahrungsergänzungen nicht so leicht in die Gefahr einer Überdosierung gerät, ist dies bei isolierten Stoffen, die es meist billig in jedem Drogeriemarkt oder Supermarkt gibt, eher der Fall.

Zu den folgenden Themen werden Sie demnächst bei uns weitere Informationen finden:

- Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich empfehlenswert und welche nicht?
- Worauf sollte man bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln achten?
- Wie kombiniert man mehrere Nahrungsergänzungsmittel miteinander?
- Wie kann man seinen persönlichen Vitalstoffbedarf feststellen?

Erste Informationen zu empfehlenswerten Nahrungsergänzungen, ihren Wirkungen und Einsatzgebieten finden Sie bereits hier:

- [Die 10 besten Nahrungsergänzungen](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel, die den Blutzucker senken](#)
- [Fünf Nahrungsergänzungsmittel, die Sie im Winter brauchen](#)

Quellen:

- Bundesinstitut für Risikobewertung, [Bewertung von Vitaminen und Mineralstoffen in Lebensmitteln](#), Veröffentlichung ohne Angabe von Datum und Autor, Stand letzter Aufruf 28.7.2017, ([Quelle als PDF](#))
- Schrum A und Aster EL, [Nutzen und Gefahren von Vitaminpillen, Wie gesund sind Nahrungsergänzungsmittel?](#), SWR2 Wissen, 12.7.2017, ([Quelle als PDF](#))
- Rolfs P, [Wozu wir die Verbraucherzentrale Hessen noch immer brauchen, Nicht alles schlucken](#), 27.07.2017, Frankfurter Neue Presse, ([Quelle als PDF](#))
- [Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013](#), The Lancet, 2015 Aug 22; 386(9995): 743–800., (Globale, regionale und nationale Vorkommen, Prävalenz und

Anzahl der Jahre mit einer Behinderung zu leben für 301 akute und chronische Krankheiten und Verletzungen in 188 Ländern, 1990-2013: Eine systematische Analyse der Global Burden of Disease Study 2013), ([Quelle als PDF](#))

- Nisha Rao, Gary A. Smith et al., [An Increase in Dietary Supplement Exposures Reported to US Poison Control Centers](#). *Journal of Medical Toxicology*, 2017, (Den US Giftnotrufzentralen werden zunehmend Fälle durch Nahrungsergänzungsmittel gemeldet), ([Quelle als PDF](#))
- Nationwide Children's Hospital, [275,000 calls to poison control centers for dietary supplement exposures, study finds: Researchers calling for FDA regulation of yohimbe, energy products](#), ScienceDaily, 24. Juli 2017, (275.000 Anrufe bei den Giftnotrufzentralen wegen Nahrungsergänzungsmitteln, so eine Studie: Forscher fordern die FDA auf, gesetzliche Vorschriften für Yohimbe und Energyprodukte zu erlassen), ([Quelle als PDF](#))
- Nichole L. Hodges, Gary A. Smith et al., [Non-health care facility medication errors resulting in serious medical outcomes](#). *Clinical Toxicology*, 2017, (Medikationsfehler, die ausserhalb von Praxen und Kliniken geschehen, haben ernsthafte medizinische Folgen), ([Quelle als PDF](#))
- [Diese Nahrungsergänzungsmittel können Krebs-Krankheiten verursachen](#), 30. Juli 2017, ([Quelle als PDF](#))
- BfR, [Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte Teil I](#), 2004, ([Quelle als PDF](#))
- Graber E, [Billige Medikamente – leider verunreinigt](#), 12.12.2014, ([Quelle als PDF](#))
- [Medikamentenskandal, Heparin-Verunreinigung identifiziert](#), 20.3.2008, Spiegel Online, ([Quelle als PDF](#))
- [Medikamentenskandal, Erneut Probleme mit Heparin](#), 16.05.2017, Tagesschau.de, ([Quelle als PDF](#))
- [Medikamenten-Nebenwirkungen: Krank statt geheilt](#), 2.8.2017, plusminus, ([Quelle als PDF](#))