

Mehr zum Thema Gesundheit auf  
[www.tz.de/ratgeber/gesundheit](http://www.tz.de/ratgeber/gesundheit)



**M**it der Sorge der Menschen um ihre Gesundheit lässt sich ein gutes Geschäft machen: Über eine Milliarde Euro geben Verbraucher jedes Jahr für Nahrungsergänzung aus. Jeder Dritte schluckt Vitamine, Mineralstoffe oder Hormone und ahnt nicht, dass er damit allein auf die Versprechungen der Hersteller vertraut. Denn diese Produkte werden vor ihrer Markteinführung von Behörden weder auf ihre Wirksamkeit noch auf ihre Sicherheit geprüft. Die *tz* fragte einen Spezialisten, ob es sinnvolle Wirkstoffe gibt und was es bei der Einnahme zu beachten gilt.

## Pillen oder Vitamine

# Was braucht man wirklich?

Generell empfehlen Ernährungsberater: Essen Sie bunt, fünf handgroße Portionen Gemüse und Obst pro Tag, dazu Vollkorn- und Milchprodukte sowie ausreichend ungesüßte Flüssigkeit, dann ist man mit allen lebenswichtigen Stoffen versorgt. „Dazu zweimal in der Woche Fisch und nur einmal in der Woche Fleisch essen“, ergänzt der Präventionsmediziner Prof. Christoph Bamberger: „Aber mal ehrlich, wer hält sich daran? Gerade mal zehn Prozent der Menschen!“

Da verwundert es nicht, dass viele aus schlechtem Gewissen zu abgepackten Vitaminen greifen. In einer Forsa-Umfrage für die Verbraucherzentralen erklärte jeder Zweite, die im Handel erhältlichen Pillen und Präparate seien bestimmt gesundheitsförderlich. Das ist falsch. Die Verbraucherzentralen: „Die allermeisten Pillen

und Pulver sind schlicht wirkungslos.“ Nur wer tatsächlich einen Mangel hat, profitiert von der Extra-Portion an Vitaminen. Bamberger: „Dann empfiehlt sich eine gezielte Nahrungsergänzung, um den Tagesbedarf an Vitaminen und Spurenelementen zu decken.“ Die Betonung liege dabei auf „Tagesbedarf“: „Weit darüber liegende Mengen sollten nicht dauerhaft eingenommen werden, ohne den Arzt zu fragen.“ Er kann die Versorgung mit Nährstoffen testen. Er weiß, welche Medikamente genommen werden und wird mögliche Wechselwirkungen berücksichtigen. Zum Arzt sollte man auf jeden Fall gehen, wenn man unter körperlichen Symptomen wie Haarausfall oder einer andauernden Abgeschlagenheit leidet. Bamberger: „Solchen Symptomen können ernsthafte Erkrankungen zugrunde liegen, daher sollten sie nicht ohne Weiteres mit Nahrungsergänzungsmitteln ‚behandelt‘ werden.“ sus

### Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe

► **Vitamin D:** Vitamin D stellt der Körper mithilfe des Sonnenlichts selbst her. Es ist wichtig für den Kalziumstoffwechsel und die Knochengesundheit, aber auch für Muskelaufbau und das Immunsystem. Generell ist Vitamin D an vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Besonders ältere Menschen ab 65 Jahren und solche, die selten in

der Sonne sind, leiden unter Vitamin-D-Mangel. ► **Vitamin B:** In dieser Gruppe werden acht Vitamine zusammengefasst, darunter auch die Folsäure. Das Vitamin B 12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor und wird zum Aufbau der DNA in den Zellen sowie für die Zellerneuerung benötigt. ► **Eisen:** Eisen ist ein le-

benswichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffes. Eine Mangelversorgung kann zur Blutarmut führen. Erste Anzeichen sind oft Müdigkeit und leichte Erschöpfbarkeit. ► **Folsäure:** Ein Mangel in der Schwangerschaft kann zur Kiefer-Gaumen-Spalte oder zur Spina bifida (offener Rücken) beim Kind führen. ► **Angebot:** Die Verbraucherzentralen informieren ausführlich: [www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)

## Das sollten wir alle schlucken

Gibt es etwas, das Sie selbst nehmen?

**Dr. Christoph Bamberger:** Vitamin D muss sein, das nehmen wir in meiner Familie alle (1000 Einheiten pro Tag), wie gesagt, unter regelmäßiger jährlicher Kontrolle des Vitamin-D-Spiegels. Dieser sollte zwischen 30 und 50 (ng/l) liegen. Auch ein Jod-Depotpräparat gehört für uns einmal in der Woche dazu, schließlich le-

nem Jodmangel-Land. Man muss aber einmal seine Schilddrüse kontrollieren lassen, bevor man mit einem Präparat anfängt.

Wann ist eine Nahrungsergänzung wirklich sinnvoll?

**Bamberger:** Kleinkinder sollten Fluorid und Vitamin D einnehmen, Schwangere müssen besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Folsäure und Jod achten, ältere Menschen haben häufig einen zu niedrigen Vitamin-B-12-Spiegel, gleiches gilt für Vegetarier, die zudem Eisen einnehmen sollten. Viele Sportler brauchen Magnesium, um Muskelkrämpfe zu behandeln bzw. vorzubeugen. Welche Wechsel-

wirkungen mit Medikamenten gibt es?

**Bamberger:** Alle Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten Nahrungsergänzungsmittel nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden. Bestimmte Inhaltsstoffe wie z. B. Vitamin K oder Ginkgo-Extrakt können die blutverdünnenden Eigenschaften eines Medikaments z. B. abschwächen oder verstärken. Beides ist natürlich nicht gewünscht.

Was ist zu viel?

**Bamberger:** Die meisten Vitamine kann man nicht überdosieren, Vitamin D aber beispielsweise schon. Ich plädiere grundsätzlich dafür, dass jeder seinen Vitamin-D-Spiegel kennt und die einzunehmen-

### tz-Interview mit

Christoph Bamberger



Präventionsmediziner

### Hormone sind Medizin

Immer wieder neu werden Wundermittel für Gesundheit und Anti-Aging angepriesen: Früher schworen Fans auf das Schlafhormon Melatonin, heute ist es das angebliche Jungbrunnen-Hormon DHEA, das zu den Sexualhormonen gehört. Dr. Bamberger sagt auf die Frage, ob man diese Mittel einfach mal ausprobieren sollte: „In Deutschland gelten viele Substanzen, die in Amerika als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden, bereits als Medikamente. Das ist auch gut so, denn gerade DHEA darf keinesfalls ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Wir verordnen es beispielsweise nur, wenn ein Mangel nachgewiesen ist, Symptome vorliegen und Gegenstände ausgeschlossen wurden.“



### Gesundheits-Magazin

#### ÜBERGEWICHT Pfundige Schnäppchen



Statt der Shoppingtour lieber eine Runde im Wald drehen: Das empfiehlt sich für alle, die gern zu Sonderangeboten greifen! Denn Schnäppchenjäger werden schneller dick, das ergab eine britische Studie mit 16 000 Haushalten. Diejenigen, die gern zu Sonderangeboten griffen, schleppten auch besonders viele Pfunde mit sich herum. Dickmacher wie Chips, Schokolade und Popcorn werden häufig im Doppelpack gekauft. Foto: dpa/Büttner

#### MUSKELKATER Wärme kann helfen

Medikamentös ist gegen Muskelkater nichts zu machen – aber: Viele setzen auf eine Wärmebehandlung. „Sportler bestätigen in der Regel, dass Wärme die Schmerzen lindert“, sagt der Mediziner Dr. Stephan Bernhardt der *Apotheken Umschau*. Dabei handele es sich aber nur um Erfahrungswerte. „Eine wissenschaftliche Erklärung gibt es dafür nicht.“

#### PARKINSON Zittern beginnt erst später

Schlafstörungen, Probleme mit dem Riechen und Stimmungsschwankungen – das sind häufig die ersten Anzeichen einer Parkinson-Erkrankung. Wer solche Symptome hat und sie sich nicht erklären kann, sollte zum Arzt gehen. Dazu rät die Deutsche Parkinson-Gesellschaft. Noch immer dauere es zu lang, bis die Krankheit erkannt werde. Das typische Zittern der Hände und die verlangsamtten Bewegungen bilden sich erst später aus.

#### SPORTVERLETZUNGEN PECH-Regel hilft



Die ersten Minuten nach dem Umknicken oder dem Sturz entscheiden: Bei einer Verletzung können Sportler mit der PECH-Regel schnell erste Hilfe leisten. Die Buchstaben stehen für Pause (also Trainingseinheit beenden), Eis (Verletzung kühlen), Compression (ein Druckverband verhindert das Anschwellen), Hochlagern (über Herzhöhe). Foto: dpa/Klose

#### ZAHNERSATZ Die Dritten richtig putzen

Auch Zahnprothesen müssen gereinigt werden – sonst bilden sich Zahnstein und Beläge, die für üble Gerüche sorgen. Wasserglas und Sprudletabletten machen die Dritten nicht richtig sauber, heißt es in der *Apotheken Umschau*. Nach jedem Essen muss die Prothese unter Wasser abgespült werden, einmal täglich muss sie mit einer Bürste geschrubbt werden, dabei hilft normales Spülmittel.

#### FSME Zeckenschutz auf Reisen

Wer im Urlaub gern in der Natur unterwegs ist, sollte vor der nächsten Reise prüfen, ob ein Schutz gegen die von Zecken übertragene FSME-Erkrankung sinnvoll ist. Nicht nur im Süden Deutschlands herrscht eine erhöhte Infektionsgefahr, auch in Skandinavien sowie Mittel- und Osteuropa ist der tückische Erreger in Zecken weit verbreitet.

Fotos: Imago, Altimediv/Schäfer