

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/74011/1678026/vitamine-aus-dem-plastikroehrchen-mittel-zur-nahrungsergaenzung-sind-mit-vorsicht-zu-geniesen> abgerufen werden.

# Deutscher Ring

## Krankenversicherungsverein a.G.

Vitamine aus dem Plastikröhrchen - Mittel zur Nahrungsergänzung sind mit Vorsicht zu genießen - Deutsche geben jährlich etwa 1,3 Milliarden Euro für die Präparate aus - Einnahme birgt gesundheitliche Risiken

08.09.2010 - 11:00 Uhr, Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a.G

Hamburg (ots) - 1,3 Milliarden Euro geben die Deutschen jedes Jahr für Vitamine, Mineralstoffe oder Enzyme zur Nahrungsergänzung aus. Von Magnesium, Zink über Vitamin A bis E gibt es mittlerweile sämtliche Nährstoffe abgepackt zu kaufen. Sie versprechen gesteigertes Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sowie den Schutz vor Erkrankungen. Allerdings ist die tatsächliche Wirksamkeit in der Regel gering. "Pillen, Kapseln und Säfte ersetzen keineswegs eine ausgewogene Ernährung", warnt Frank Grunwald, Gesundheitsexperte beim Deutschen Ring. "Wer die Produkte zu hoch dosiert oder falsch anwendet, setzt sogar seine Gesundheit aufs Spiel."

Laut Stiftung Warentest kann beispielsweise eine erhöhte Aufnahme von Vitamin C-Präparaten Herz und Kreislauf schädigen. Außerdem entwickeln Menschen, die ergänzende Selen-Produkte zu sich nehmen, häufiger Diabetes. Einige Mittel sollten zudem beispielsweise während der Schwangerschaft gemieden werden. Nehmen schwangere Frauen zu viel Vitamin A, besteht das Risiko einer Missbildung des Kindes. Aber auch bei Krankheiten oder der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten, bestehen bei einigen Produkten Risiken.

Nebenwirkungen häufig unbekannt Trotz der gesundheitlichen Gefahren halten viele Deutsche die Nahrungsergänzungsmittel für unbedenklich. Sie informieren sich deshalb selten über die Präparate. Ein Grund dafür ist, dass die Mittel in Supermärkten oder Drogerien frei erhältlich sind, denn laut Gesetz handelt es sich bei den Pillen, Säften und Kapseln nicht um Arzneimittel. Dementsprechend stehen Hersteller auch nicht in der Pflicht, Konsumenten auf mögliche Nebenwirkungen hinzuweisen.

Viele Menschen wissen deshalb nicht, dass es überhaupt Begleiterscheinungen gibt. Dabei können beispielsweise Omega-3-Fettsäuren - also Fischöl - Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit oder Erbrechen hervorrufen. Mögliche Nebenwirkungen von Jod sind Akne oder Fieber. "Verbraucher sollten deshalb Qualität, Wirksamkeit und Begleiterscheinungen der Produkte vor dem Kauf unbedingt kritisch hinterfragen", rät Grunwald vom Deutschen Ring. "Im Zweifel ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren. Er kennt sich nicht nur mit derartigen Produkten aus, sondern hat zusätzlich die persönliche Krankengeschichte immer im Blick", so der Experte.

Der Griff zu Pillen und Fläschchen ist im Normalfall gar nicht notwendig. Für gesunde Personen mit einer ausgewogenen Ernährung sind Mittel zur Nahrungsergänzung überflüssig. Denn über die täglichen Mahlzeiten bekommt der Körper alle benötigten Nährstoffe. Selbst Schwankungen kann er ausgleichen, wenn der Mangel an Vitaminen und Mineralien nicht zum Dauerzustand wird.

Nahrungsergänzung bei bestimmten Gruppen jedoch sinnvoll In bestimmten Fällen ist die Einnahme der Präparate allerdings durchaus sinnvoll, wie etwa bei Schwangeren. So ist während der Schwangerschaft zwar bei vielen Produkten Vorsicht geboten, andere Ergänzungsmittel sind wiederum besonders ratsam. Frauen benötigen beispielsweise vor allem in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft viel Folsäure. Täglich sollten sie 400 Mikrogramm zu sich nehmen. Tun sie das nicht, steigt die Gefahr von Fehl- und Frühgeburten.

Darüber hinaus lässt sich eine sehr einseitige Ernährung mit Ergänzungsmitteln ausgleichen. Wer es etwa aufgrund eines extrem stressigen Arbeitsalltags nicht schafft, ausreichend Nährstoffe zu sich zu nehmen, für den ist die kontrollierte Einnahme bestimmter Produkte möglicherweise sinnvoll. "Falsch wäre es jedoch, die Präparate als Freibrief für ein schlechtes Essverhalten zu betrachten", warnt Grunwald vom Deutschen Ring. "Die Mittel sind - wenn überhaupt - nur zur Ergänzung gedacht und nicht, um den Tagesbedarf sämtlicher Vitamine und Mineralstoffen abzudecken."

Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a. G.

Der Deutsche Ring Krankenversicherungsverein a. G. aus Hamburg hat seinen Ursprung im Jahr 1925 und ist heute einer der erfolgreichsten Anbieter von Krankenvoll- und Krankenzusatzversicherungen. Dazu tragen leistungsstarke Produkte, ein herausragender Kundenservice sowie eine außergewöhnlich hohe Beitragsstabilität bei. Seit April 2009 bildet das Unternehmen mit den drei Versicherungsvereinen auf

Gegenseitigkeit der SIGNAL IDUNA Gruppe einen Gleichordnungskonzern.  
Der Versicherer beschränkt sich nicht auf die Erstattung von Kosten  
im Krankheitsfall, sondern steht als umfassender  
Gesundheitsdienstleister an der Seite seiner Versicherten. Das  
RingGesundheitsManagement zeigt Wege und gibt Hilfestellungen bei der  
Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit. Mehr Informationen unter  
[www.DeutscherRing.de/RingGesundheitsWelt](http://www.DeutscherRing.de/RingGesundheitsWelt). Pressekontakt:

Thomas Wedrich - Pressesprecher  
Tel.: +49 (0)40 35 99 - 27 37  
Fax: +49 (0)40 35 99 - 22 97  
E-Mail: [Presse@DeutscherRing.de](mailto:Presse@DeutscherRing.de)  
[www.DeutscherRing.de](http://www.DeutscherRing.de)

Deutscher Ring  
Ludwig-Erhard-Str. 22  
20459 Hamburg

Originaltext: Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a.G  
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/74011/deutscher-ring-krankenversicherungsverein-a-g>  
Pressemappe als RSS: [http://presseportal.de/rss/pm\\_74011.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_74011.rss2)