

**Thema: Von A bis Zink – Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten**

**Beitrag:** 2:00 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Ob Vitamin C oder D, Eisen, Zink oder Magnesium – viele von uns haben schon mal zu Vitaminen und Mineralstoffen aus der Packung gegriffen. Gerade jetzt im Herbst wächst das Bedürfnis, dem Körper mit Nahrungsergänzungsmitteln etwas Gutes zu tun. Doch das ist nicht unumstritten. Kritiker warnen vor möglichen Überdosierungen. Zu recht? Helke Michael hat sich schlau gemacht.

**Sprecherin: Eines vorweg: Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und keine Arzneimittel.**

**O-Ton 1 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:16 Min):** „Sie liefern zusätzlich zur normalen Ernährung bestimmte Stoffe und können dadurch die Versorgung mit diesen Substanzen verbessern. Allerdings – eins können sie nicht: Sie sind kein Ersatz für eine ausgewogene und vielseitige Ernährung und sie dienen schon gar nicht dazu, Krankheiten zu behandeln.“

**Sprecherin: Erklärt Prof. Dr. Andreas Hahn, Lebensmittel- und Ernährungswissenschaftler an der Leibniz Universität Hannover. Grundsätzlich könnten sich die meisten Menschen über eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, aber...**

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:23 Min):** „...das gelingt nicht immer allen und das gelingt vor allem nicht für alle Stoffe. Insbesondere Vitamin D und Folat, früher auch als Folsäure bezeichnet, sind in weiten Teilen der Bevölkerung kritische Nährstoffe. Und dann gibt es bestimmte Lebenssituationen, die mit einem zusätzlichen Nährstoffbedarf einhergehen, der über die Ernährung schwer zu decken ist. Am deutlichsten ist das in Schwangerschaft und Stillzeit.“

**Sprecherin: Natürlich besteht auch eine die Gefahr, sich zu viel des Guten zu gönnen.**

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:26 Min):** „Wenn jemand wirklich wahllos mehrere Mittel verwendet, dann noch in hohen Dosierungen, dann besteht ein Risiko. Interessanterweise zeigen unsere aktuellen Studienergebnisse zu diesem Thema aber, dass die Verbraucher doch sorgfältiger mit Nahrungsergänzungsmitteln umgehen, als wir das selbst erwartet hätten. Sie wissen um mögliche Risiken und 94 Prozent der Befragten nehmen tatsächlich auch nur die auf der Verpackung angegebene Menge.“

**Sprecherin: Wichtig dabei ist, Produkte von seriösen Herstellern zu verwenden.**

**O-Ton 4 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:11 Min):** „Das Problem sind Präparate, wie sie beispielsweise aus Holland stammen. Hier finden sich immer wieder deutlich überhöhte Dosierungen und damit einhergehende Risiken.“

**Sprecherin: Noch etwas sollten Sie beachten:**

**O-Ton 5 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:10 Min):** „Wenn Sie verschiedene Präparate kombinieren wollen, die möglicherweise auch mehr als nur einen Inhaltsstoff haben, dann müssen die Dosierungen auf jeden Fall aufeinander abgestimmt werden.“

**Sprecherin: Und im Zweifel, ganz klar, lassen Sie sich am besten beraten.**

**Abmoderationsvorschlag:** Alle wichtigen Fakten rund um Nahrungsergänzungsmittel und auch die Ergebnisse einer aktuellen Studie gibt's auch noch mal gebündelt im Netz auf der Seite des Bundes für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde unter [www.bll.de](http://www.bll.de).

**Thema: Von A bis Zink – Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten**

**Interview:** 2:52 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Ob Vitamin C oder D, Eisen, Zink oder Magnesium – viele von uns haben schon mal zu Vitaminen und Mineralstoffen aus der Packung gegriffen. Gerade jetzt im Herbst wächst das Bedürfnis, dem Körper mit Nahrungsergänzungsmitteln etwas Gutes zu tun. Doch das ist nicht unumstritten. Kritiker warnen vor möglichen Überdosierungen. Zu recht? Das weiß Prof. Dr. Andreas Hahn, Ernährungs- und Lebensmittelexperte an der Leibniz Universität Hannover, hallo.

**Begrüßung:** „Ja hallo, ich grüße Sie!“

**1. Prof. Dr. Hahn, zunächst mal: was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich? Wozu sind sie gut?**

**O-Ton 1 (Prof Dr. Andreas Hahn, 0:29 Min.):** „Ja, als allererstes: Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, keine Arzneimittel. Sie enthalten insbesondere Vitamine und Mineralstoffe, teilweise auch andere Stoffe in konzentrierter Form. Das heißt, sie liefern zusätzlich zur normalen Ernährung bestimmte Stoffe und können dadurch die Versorgung mit diesen Substanzen verbessern. Allerdings – eins können sie nicht: Sie sind kein Ersatz für eine ausgewogene und vielseitige Ernährung und sie dienen schon gar nicht dazu, Krankheiten zu behandeln.“

**2. Aber reicht das, was wir täglich mit der Nahrung zu uns nehmen, nicht aus?**

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:32 Min.):** „Doch doch, das reicht schon aus. Grundsätzlich ist es für die meisten Menschen möglich, sich über die normale Ernährung ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Das gelingt nicht immer allen und das gelingt vor allem nicht für alle Stoffe. Insbesondere Vitamin D und Folat, früher auch als Folsäure bezeichnet, sind in weiten Teilen der Bevölkerung kritische Nährstoffe. Und dann gibt es bestimmte Lebenssituationen, die mit einem zusätzlichen Nährstoffbedarf einhergehen, der über die Ernährung schwer zu decken ist. Am deutlichsten ist das in Schwangerschaft und Stillzeit.“

**3. Wie hoch ist denn die Gefahr, sich zu viel des Guten zu tun?**

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:32 Min.):** „Grundsätzlich lässt sich natürlich jede Substanz überdosieren. Auch ein Zuviel an Vitaminen und Mineralstoffen ist deshalb möglich. Aber in der Praxis ist die Gefahr dafür gering. Wer sich an die Dosierempfehlung der Hersteller hält und von deutschen Unternehmen angebotene Präparate verwendet, der braucht sich letztlich eigentlich keine Sorgen zu machen. Das Problem sind Präparate, wie sie beispielsweise aus Holland stammen. Hier finden sich immer wieder deutlich überhöhte Dosierungen und damit einhergehende Risiken.“

**4. Es liegt also in der Verantwortung von jedem selbst. Bestätigt das nicht die Befürchtungen, dass das Risiko einer Überdosierung doch recht hoch ist?**

**O-Ton 4 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:31 Min.):** „Naja, der richtige Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln ist ein zentraler Punkt. Wenn jemand also wirklich wahllos mehrere Mittel verwendet, dann noch in hohen Dosierungen, dann besteht ein Risiko. Interessanterweise zeigen unsere aktuellen Studienergebnisse zu diesem Thema aber, dass die Verbraucher doch sorgfältiger mit Nahrungsergänzungsmitteln umgehen, als wir das selbst erwartet hätten. Sie wissen um mögliche Risiken und 94 Prozent der Befragten nehmen tatsächlich auch nur die auf der Verpackung angegebene Menge.“

**5. Zusammengefasst: Was sollten wir uns zu Nahrungsergänzungsmitteln merken?**

**O-Ton 5 (Prof. Dr. Andreas Hahn, 0:28 Min.):** „Vereinfacht formuliert: Wenn Sie gesund sind, Präparate aus Deutschland verwenden und sich an die Empfehlungen der Hersteller halten, besteht keine Gefahr für die Gesundheit. Wenn Sie verschiedene Präparate kombinieren wollen, die möglicherweise auch mehr als nur einen Inhaltsstoff haben, dann müssen die Dosierungen auf jeden Fall aufeinander abgestimmt werden. Und im Zweifel, ganz klar, sollten Sie sich immer beraten lassen, auch darüber, welches Nahrungsergänzungsmittel für Sie wirklich sinnvoll ist.“

**Prof. Dr. Andreas Hahn, Lebensmittel- und Ernährungswissenschaftler an der Leibniz Universität Hannover darüber, wie Sie mit Nahrungsergänzungsmitteln richtig umgehen. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging: Alle wichtigen Fakten rund um Nahrungsergänzungsmittel gibt's auch noch mal gebündelt im Netz auf der Seite des Bundes für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde unter [www.bll.de](http://www.bll.de).



POINT OF LISTENING im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

**Thema:** Von A bis Zink – Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten

**Umfrage:** 0:34 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Bunt gefärbte Bäume, Kastanienmännchen basteln und leuchtende Drachen fliegen lassen – während der Herbst für einige die schönste Jahreszeit überhaupt ist, schlägt er anderen – so wie mir – ziemlich aufs Gemüt. Gegensteuern kann man allerdings auch, nämlich mit ausreichend Bewegung und Erholungspausen. Auch eine ausgewogene Ernährung hilft, die einige zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Wir haben uns auf der Straße umgehört, welche Vitamine und Mineralstoffe Sie verwenden...

**Mann:** „Ich habe für meine Frau Folsäure gekauft. Die ist im vierten Monat schwanger.“

**Frau:** „Ja also jetzt, wo es halt zum Herbst hin bisschen dunkler wird, ne - da nimmt man dann schon mal Vitamin D oder was, so.“

**Mann:** „Ich nehme keine Nahrungsergänzungsmittel, weil ich mich vernünftig und ausgewogen ernähre.“

**Frau:** „Ich nehme jeden Morgen eine Tablette, wo alles drin ist. Bin zwar gesund, aber trotzdem gibt es mir das Gefühl, fitter zu sein.“

**Mann:** „Wenn ich bei der Familie bin. Magnesium. „Oh, wenn du gerade laufen warst – Junge nimm das mal.““

**Frau:** „Ich hab auf der Arbeit sehr viel Stress und dann nehme ich schon Vitamin C, weil ich denke, dass es mir gut tut in der Phase.“

**Abmoderationsvorschlag:** Obwohl es nicht ganz unumstritten ist, haben wir eigentlich (fast) alle schon mal auf Mineralien und Vitamine aus der Dose zurückgegriffen. Haben wir uns damit nun was Gutes getan oder nicht? Darüber sprechen wir gleich.