

23.04.2024

# Wundermittel gegen Heuschnupfen? Nicht in Sicht!

Die Verbraucherzentrale NRW klärt über zweifelhafte Heilsversprechen auf

**Immer früher, immer länger: Pollen fliegen mittlerweile fast das ganze Jahr über. Vor allem warme Winter und hohe Vorfrühlingstemperaturen sind das Problem. Somit leiden Menschen mit Heuschnupfen länger und heftiger als früher. Gegen die Symptome sind zahlreiche Mittel im Angebot, die Linderung oder gar Heilung versprechen. Doch vieles ist wirkungslos oder zu wenig erforscht. Die Verbraucherzentrale NRW mahnt regelmäßig Anbieter ab, die unzulässige Heilsversprechen machen, und warnt vor vermeintlichen Wundermitteln gegen Heuschnupfen. Fünf Beispiele im Faktencheck:**

## Wundermittel 1: Kuhstallpille mit Eiweiß für den Vitamintransport

Bauernhofkinder haben seltener Allergien – das ist bekannt. Der Ansatz also: Lutschtabletten mit Wirkstoffen aus dem „Kuhstall“, die Heuschnupfen-Geplagten helfen sollen. Eiweiße aus der enthaltenen Molke würden Vitamine und Mineralstoffe gezielt zu den Immunzellen transportieren, verspricht die Werbung. Medizinische Fachmagazine haben das Produkt unter die Lupe genommen. Fazit: Dünne Datenlage – nicht überzeugend.

## Wundermittel 2: Salzgrotten zum Inhalieren

Heuschnupfen-Beschwerden lindern und Erkältungen schneller bewältigen – alles durch einen Besuch in einer künstlichen Salzgrotte. So das Versprechen der Anbieter. Doch in Wahrheit ist die Studienlage mau. Die angeblichen gesundheitlichen Wirkungen der Inhalation in Salzgrotten sind nicht wissenschaftlich belegt. Nach dem Heilmittelwerbegesetz liegt somit eine Irreführung vor. Denn die Werbung verspricht eine therapeutische Wirksamkeit, die nicht nachgewiesen ist. Ebenso darf laut Gesetz die Werbung nicht den Eindruck erwecken, dass ein Behandlungserfolg sicher ist oder keine Nebenwirkungen zu erwarten sind.

## Wundermittel 3: Mental Coaching für das Unterbewusstsein

„Mentale Arbeit bei Heuschnupfen hilft“ – so bewerben Anbieter ihre Coachings. Diese würden „im Unterbewusstsein ansetzen“ und „Fehlinformationen des Körpers korrigieren“. Auch hier gilt: Für solche Heilsversprechen gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise. Weiteres Problem:

irrtümer  
irrtümer  
irrtümer  
irrtümer

Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101  
presse@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

„Coach“ darf sich in Deutschland jeder nennen. Eine einheitliche Ausbildung, Kontrolle oder Aufsicht gibt es nicht.

#### **Wundermittel 4: Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem**

Ob Zink oder Vitamin C oder D: Diverse Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln versprechen Abhilfe bei Heuschnupfen. Die Idee dahinter: Das Immunsystem stärken, Allergitherapien effizienter machen. Dass diese Mikronährstoffe bei Allergien helfen, ist aber nicht überzeugend nachgewiesen. Für alle Nahrungsergänzungsmittel gilt, dass sie keine Medikamente sind, sondern Lebensmittel. Sie dürfen keine Vorbeugung oder Linderung von Krankheiten versprechen. Zwar sind für einige Inhaltsstoffe Gesundheitsaussagen erlaubt, diese Substanzen gewährleisten aber lediglich normale Körperfunktionen. So ist die Werbeaussage „Vitamin D stärkt das Immunsystem“ ebenso unzulässig wie „Vitamin C (oder Zink) wirkt als natürliches Antihistaminikum“. Außerdem wäre eine weitere Stimulierung des Immunsystems bei einer Allergie eher kontraproduktiv. Nicht zulässig ist zudem die Aussage, ein Vitamin D-Mangel sei einer der größten Faktoren für eine Überreaktion des Immunsystems bei Heuschnupfen. Richtig ist jedoch, dass ein Vitamin D-Mangel chronische Erkrankungen begünstigen kann, auch Allergien. Deshalb sollten Allergiker:innen ihren Vitamin D-Spiegel auf jeden Fall ärztlich überprüfen lassen.

#### **Wundermittel 5: Probiotika für die Immunabwehr**

Der Darm spielt eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr. Da liegt es nahe, auch bei Allergien auf die Darmgesundheit zu schauen. Manche Hersteller empfehlen spezielle Bakterienstämme, so genannte Probiotika. Die Vermutung: Durch ein verbessertes Mikrobiom, also die Bakteriengemeinschaft im Darm, kann man auch Heuschnupfen lindern. Um Probiotika als wirksame Standardtherapie zu empfehlen, muss aber noch viel mehr geforscht werden. Derzeit werden vor allem Nahrungsergänzungsmittel angeboten und die dürfen den Begriff Probiotika gar nicht verwenden.

#### **Weiterführende Links:**

- ❖ Mehr zu den Regeln für Nahrungsergänzungsmittel unter <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/>
- ❖ Mehr zur Prüfung von Werbeversprechen für Nahrungsergänzungsmittel mit „Checker Evi“ unter <https://medwatch.de/checker-evi/> (der Chatbot ermittelt, welche Behörde für die Produktkontrolle zuständig ist)

#### **Für Rückfragen:**

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)