

Arznei durch die Hintertür

Stärker, konzentrierter, leistungsfähiger – um sich selbst gesundheitlich zu „optimieren“, greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Meistens ist das überflüssig, manchmal sogar riskant, denn mitunter wirken sie wie Medikamente.



Beispiel Rotschimmelreis. Seit Jahrhunderten in Asien eingesetzt, werden ihm diverse positive Eigenschaften nachgesagt. Er soll unter anderem helfen, Krankheiten des Herz- und Gefäßsystems zu behandeln oder den Cholesterinspiegel zu senken. Für das Marketing ist das hilfreich – für die, die ihn als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) einnehmen, hingegen nicht. Denn die darin enthaltene Substanz Monakolin K wirkt genauso wie der Arzneistoff Lovastatin. Entscheidender Unterschied: Arzneimittel mit Lovastatin sind rezeptpflichtig; man bekommt sie nur nach ärztlicher Prüfung, ob ein Einsatz gesundheitlich vertretbar ist. Rotschimmelreis-NEM kauft und konsumiert man hingegen meist in Eigenregie. Von möglichen Nebenwirkungen ahnen die meisten oft nichts – und jene haben es in sich, reichen von Übelkeit bis hin zu Schädigungen der Skelettmuskulatur. Der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) reicht die derzeitige Datenlage nicht aus, um eine maximale, noch als sicher geltende Dosis zu benennen.

Mit Pflanzenkraft gegen Wechseljahre?

Manche Nahrungsergänzungsmittel enthalten isolierte oder angereicherte Isoflavone. Das sind Inhaltsstoffe von Pflanzen wie Soja oder Rotklee, die im Körper eine schwache, dem Hormon Östrogen ähnelnde Wirkung haben können. Sie versprechen Frauen, dass sie damit Beschwerden in den Wechseljahren lindern können. Derartige gesundheitliche Behauptungen zu Isofla-

von lehnt die EFSA bislang ab. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Sicherheit isolierter Isoflavone, insbesondere bei Langzeitanwendung, sind derzeit noch unzureichend. Frauen mit einer früheren oder aktuellen östrogenabhängigen (Krebs-)Erkrankung der Brustdrüse oder Gebärmutter ist daher die Einnahme von NEM mit Isoflavonen nicht zu empfehlen.

Lebensmittel oder Medikament?

Um in den deutschen Handel zu gelangen, benötigen NEM keine behördliche Zulassung. Sie fallen unter das Lebensmittelrecht. Hersteller sind für ihre Sicherheit verantwortlich und müssen das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) informieren, bevor sie ihre Produkte in Umlauf bringen. Bei Medikamenten gelten höhere Hürden, für die Zulassung müssen Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit belegt sein.

Für die Bevölkerung ist nicht nur dieser Unterschied bisweilen kompliziert, denn auch Fragen zur generellen Notwendigkeit von NEM stellen sich ihr oft. Das BfR empfiehlt, sie nicht unkritisch zu verwenden. Um zu klären, ob im Einzelfall eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein könnte, ist ärztliche Beratung der beste Weg. ■

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > A-Z-Index: Nahrungsergänzungsmittel