

www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Online-Portal zu Nebenwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln

Hersteller von Arzneimitteln müssen auf einem „Beipackzettel“ über Gegenanzeigen sowie Neben- und Wechselwirkungen ihrer Produkte informieren. Das gilt auch dann, wenn Pillen und Pulver „nur“ Vitamine, Mineralstoffe und „natürliche“ Pflanzenstoffe enthalten. Nahrungsergänzungsmittel hingegen hat der Gesetzgeber von der Pflicht zur Information über spezifische Risiken bei der Einnahme ausgenommen, weil sie als Lebensmittel gelten – gleichwohl sie oftmals etwa Kalzium, Kalium, Gingko & Co. oder auch Vitamine in vergleichbarer oder sogar höherer Dosierung als Arzneimittel enthalten.

Das Portal → www.klartext-nahrungsergaenzung.de der Verbraucherzentralen bietet eine umfassende Übersicht über derzeit bekannte Risiken und Nebenwirkungen von Nahrungsergänzungen – über die Hersteller bisher, ganz legal, kaum bis gar nicht informieren. Das Portal – seit 2017 befristet

vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gefördert – wurde nun dauerhaft in das Angebot der Verbrauchszentralen aufgenommen.

Von β -Carotin über Kurkuma, Knoblauch und Salbei bis hin zu n3-Fettsäuren wird erklärt, wie es um deren Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen bestellt ist. Verlässlich und seriös wird z. B. erläutert, dass Echinacea die Aufnahme und Wirkung zahlreicher Medikamente beeinflussen kann und deshalb vor der Einnahme immer ärztlicher Rat gefragt ist. Oder dass Zink bei schweren Nierenerkrankungen nicht eingenommen werden sollte, weil dies zu weiteren schweren gesundheitlichen Schäden führen kann. Kaum bekannt ist auch, dass Ingwer je nach Dosierung nicht für Kinder unter 6 bzw. 18 Jahren angezeigt ist oder bei einer Therapie mit Antibiotika Vitamin-C-Tabletten oder -Pulver nur 1–2 Tage versetzt eingenommen werden sollten.

Manche Nahrungsergänzungen können nicht nur die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen, sondern auch bei Untersuchungen die Laborwerte von Blut oder Urin verändern. Deshalb ist es wichtig, dass MedizinerIn und ApothekerIn erfahren, wenn PatientInnen Nahrungsergänzungsmittel begleitend zu verschreibungspflichtigen Medikamenten einnehmen.

Im Online-Portal bietet die Checkliste „Meine persönliche Gesundheits-Apotheke“ darüber hinaus eine praktische Hilfe, um alle Tabletten, Kapseln, Ampullen, Pulver, Gels, Sprays, Salben oder Zäpfchen einzutragen. Eine solche Auflistung aller eingenommenen Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel kann gute Dienste leisten, um die Übersicht zu behalten und so schwerwiegende Wechselwirkungen zu vermeiden.

*Quelle: Verbraucherzentrale NRW,
Pressemeldung vom 17.11.2020*