

# DARF ES EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Vitamintabletten, Proteinriegel, Fischölkapseln – **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** tun uns gut, sagt die Gesundheitsindustrie. Nur in ein paar wenigen Fällen, entgegnen die Mediziner.

Text Ginette Wiget

**K**alzium für die Knochen, Vitamin C fürs Immunsystem und Omega-3-Fettsäuren fürs Herz: In den Regalen von Apotheken, Drogerien und Grossverteilern stapeln sich Pillen, Brausetabletten und Tropfen, die uns helfen sollen, gesund zu bleiben. Anhand von Kriterien wie Zusammensetzung, Verwendungszweck oder Darreichungsform werden die Präparate entweder als Nahrungsergänzung oder Heilmittel verkauft (siehe Box auf dieser Seite). Ihr Umsatz wächst rasant. Rund 4,6 Millionen Packungen Vitamine und 3,5 Millionen Packungen Mineralstoffverbindungen wurden letztes Jahr gemäss dem Branchenverband Interpharma bezogen, 2006 waren es erst je 3 Millionen. Präparate, die als reine Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, sind dabei nicht einmal mitgezählt. Gemäss einer Studie aus dem Jahr 2009 greift jeder Vierte in der Schweiz zu solchen zusätzlichen Nährstoffen.

Warum erfreuen sich Vitamine, Mineralstoffe und Co. einer derart grossen Beliebtheit? «Das Bedürfnis nach Nahrungsergänzungen wird von der Gesundheitsindustrie geweckt und geschürt», sagt der Präventivmediziner David Fäh von der Berner Fachhochschule. Dass sich die Supple-

mente so gut verkaufen, liegt aber auch an unserer Bequemlichkeit: Die Vorstellung, ohne Anstrengung, ohne Verzicht die Gesundheit zu erhalten oder zu fördern, ist verlockend. «Ob sich die Leute mit solchen Produkten wirklich Gutes tun, ist jedoch fraglich», sagt David Fäh. Seit einiger Zeit mehrten sich in der Wissenschaft die Hinweise, dass diese Präparate wenig bis gar nichts nützen. Manche von ihnen können der Gesundheit sogar schaden.

## KONZENTRIERTE STOFFE

Nahrungsergänzungen gehören rechtlich gesehen zu den Speziallebensmitteln. Das Gesetz definiert sie als Erzeugnisse, die **Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Stoffe** in konzentrierter Form enthalten und zur Ergänzung der Ernährung dienen. Eine Tagesdosis muss mindestens 15 Prozent des täglichen Bedarfs des Nährstoffs enthalten. Nahrungs-

ergänzungen dürfen weder Nebenwirkungen haben noch Heilsanpreisungen machen.

Überschreitet der **Gehalt der Substanzen bestimmte Obergrenzen**, fallen sie in die Kategorie Heilmittel und brauchen eine Zulassung des Schweizerischen Heilmittelinstituts Swissmedic.

Vor allem die Vitamine haben – zumindest in der Fachwelt – ihren guten Ruf verloren. So zeigte eine gross angelegte Analyse des renommierten dänischen Cochrane-Zentrums, dass die zusätzliche Einnahme der Vitamine A, Betacarotin, C und E nicht lebensverlängernd wirkt. Im Gegenteil: In der Vitamingruppe war die Sterblichkeit sogar etwas höher als bei denjenigen Probanden, die nur ein Scheinmedikament schluckten. Vitaminhersteller kritisieren, die Studie sei schlecht gemacht. Für den Mediziner und Epidemiologen Peter Jüni von der Uni Bern, der sich eingehend mit der Studie befasst hat, weisen die Daten jedoch klar darauf hin, dass bestimmte Vitaminzusätze eher schaden als nützen.

## Entzauberte Wundermittel

Auch die Wirkung des viel gelobten Vitamins C auf unser Immunsystem haben Forscher untersucht: Eine Auswertung des Cochrane-Zentrums, die 29 Studien umfasst, zeigt: Selbst hohe Dosen Vitamin C können Erkältungen nicht verhindern. Nur bei Menschen, die unter extremen Belastungen stehen, wie zum Beispiel Marathonläufer, war ein präventiver Effekt nachweisbar. Etwas besser schneidet der Mineralstoff Zink in einer grossen Übersichtsstudie ab: Hoch dosiert (mindestens 75 mg pro Tag) und bei den ersten Anzei- ➤



«Die Gesundheitsindustrie weckt das Bedürfnis nach Nahrungsergänzungen.»

David Fäh, Präventivmediziner





**Fischölkapseln: Sie bringen keinen Nutzen, zeigen neuere Untersuchungen.**

chen eingenommen, kann Zink die Erkältung immerhin um einen Tag verkürzen. Der Mineralstoff birgt aber Nebenwirkungen wie Übelkeit und einen schlechten Geschmack im Mund. Wer Zink zudem über längere Zeit isoliert und hoch dosiert schluckt, kann dem Immunsystem sogar schaden. Um Erkältungen vorzubeugen, ist es deshalb laut Präventivmediziner Fäh weitaus sinnvoller, regelmässig die Hände zu waschen, ausgewogen zu essen, nicht zu rauchen, erholsam zu schlafen und sich genügend zu bewegen.

Ein weiteres Wundermittel, das die Wissenschaft zunehmend entzaubert, ist Fischöl. In Kapselform eingenommen, galt es lange Zeit als gesund fürs Herz. Den Omega-3-Fettsäuren wurde eine günstige Wirkung auf die Cholesterinwerte nachgesagt. Frühere Studien deuteten

zudem darauf hin, dass die Einnahme von Fischölkapseln Herzpatienten vor weiteren Beschwerden schützt. Diskutiert wurde auch, ob Omega-3-Fettsäuren geistigem Zerfall, Alzheimer oder sogar Schizophrenie vorbeugen können. Doch neuere Untersuchungen kommen zum Schluss, dass die Einnahme dieser Supplemente keinen Nutzen bringt. David Fäh rät aufgrund der aktuellen Datenlage davon ab, Fischölkapseln weiter einzunehmen. «Wir wissen nicht, ob zu viele solcher Fettsäuren schaden können.»

**Ausgewogen essen**

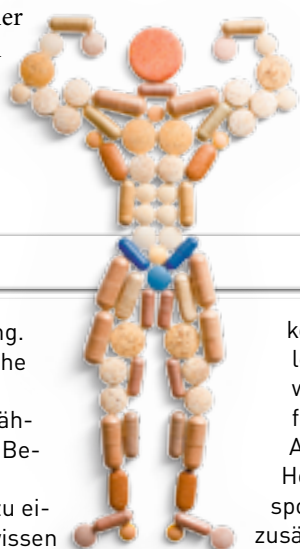
Ein Kassenschlager unter den Mineralien sind Kalziumpräparate. Vor allem ältere Menschen nehmen sie ein, um ihre Knochen zu stärken und sich vor Osteoporose zu schützen. Seit einiger Zeit hegen Forscher jedoch Zweifel an

der Wirksamkeit von Kalzium in Pillenform. «Bei älteren Menschen, die sich normal ernähren und keinen Mangel haben, ist der Schutzeffekt gering», sagt David Fäh. Eine Übersichtsstudie aus dem Jahr 2010 brachte ausserdem zutage, dass Kalzium in Pillenform mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko verbunden war. Kalzium aus der Nahrung dagegen erwies sich als ungefährlich. Aus diesem Grund raten Experten, lieber auf eine kalziumreiche Ernährung zu setzen, statt Tabletten zu schlucken. Viel Kalzium steckt vor allem in Milch, kalziumreichem Mineralwasser, Getreide und Hülsenfrüchten. «Vor allem in den ersten 25 Lebensjahren ist eine kalziumreiche Kost sinnvoll, weil bis dahin der Körper das Kalzium gut in die Knochen einbaut und die Knochenmasse erhöht», sagt Fäh.

Was für Kalzium gilt, gilt auch für andere Nährstoffe: Der Körper nimmt sie



**Proteine in Pillenform: Mehr trainieren fördert den Muskelaufbau effektiver als Nahrungsergänzung.**



**ENERGIE FÜR SPORTLER**

Sie versprechen mehr Muskelaufbau, Ausdauer oder eine schnellere Regeneration: **Proteindrinks, Energieriegel und Getränkepulver** für Sportler sind ein Riesengeschäft. Doch die Fachwelt ist sich einig: Hobbysportler brauchen in der Regel keine Nahrungsergänzungen. «Ihr Bedarf an Nährstoffen wird durch eine ausgewogene Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide im Allgemeinen ge-

deckt», sagt der Ernährungswissenschaftler Samuel Mettler von der ETH Zürich. Nahrungsergänzungen machen für ihn nur bei Menschen Sinn, die viel und ambitioniert Sport treiben, sowie bei Leistungssportlern. «Wer hingegen nur zwei- bis dreimal pro Woche Sport macht, braucht weder spezielle Energiekonzentrate, noch muss er seine Regenerationsfähigkeit fördern», sagt der Experte für Sport-

ernährung. Isotonische Sportgetränke während der Belastung würden zu einem gewissen Grad die Leistungsfähigkeit unterstützen, «aber nur, wenn es dabei um mehrstündige Trainingseinheiten oder Wettkämpfe geht».

**Proteine** können Kraftsportlern, die intensiv trainieren, beim Mus-

kelaufbau allenfalls ein wenig helfen, sagt er. Aber: «Bei Hobbysportlern sind zusätzliche Proteine unverhältnismässig. Mit ein wenig mehr Training holt man deutlich mehr heraus, und ein einfacher **Milchshake** kann genauso effektiv sein wie ein teurer Protein-drink.» Hobbysportler, die auf Nahrungsergänzungen trotzdem

nicht verzichten wollen, sollten bei Internet-Bestellungen aufpassen. «Leider steckt nicht immer das drin, was angegeben ist», sagt Mettler. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft im Schweizer Sportfachhandel oder in Apotheken ein. «Am besten lassen Sie sich vorher von einer Fachperson beraten, die das Produkt nicht selber verkauft.»

**Sportnahrung-Infos:** [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

# Jede Frau könnte sich mit Feuchtcreme helfen

**Still zu leiden, ist für Frauen von heute keine Lösung mehr. Sie suchen aktiv – in Blogs und Chatrooms – nach Mitteln gegen Scheidentrockenheit. Doch das richtige zu finden, ist schwierig. Gele sind wässrige Zubereitungen häufig ohne Pflegekomponente. Cremes gegen Scheidentrockenheit wiederum – die ja auch eine hautpflegende Wirkung haben – gab es jahrelang nur mit Hormonen.**

Leider wissen viele nicht, dass es eine „FeuchtCreme“ auf dem Markt gibt, die ihnen helfen könnte. Sie spendet Feuchtigkeit, sie pflegt, und die Beschwerden gehen zurück. Das alles ohne Hormone. Eine grosse Erleichterung für alle Frauen, die keine lokalen Hormone anwenden wollen oder solche Präparate gar nicht anwenden dürfen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft bei Scheidentrockenheit mit einem

Doppeleffekt: Sie führt Feuchtigkeit zu und zugleich pflegende Lipide (Fette). Das Hautbild der Vagina verbessert sich. Beschwerden gehen zurück. Die Lebensfreude ist wieder da. Inzwischen ist die FeuchtCreme deshalb für viele, auch junge Frauen die geschmeidige Alternative zum üblichen Gleitgel (wässrige Zubereitungen). Denn sie muss nicht wie Gleitgel ganz kurz vor dem Intimverkehr aufgetragen werden.



**Erlösung für viele Frauen:** Die Vagisan® FeuchtCreme hat bereits viele Kundinnen überzeugt. **Erhältlich in Apotheken und Drogerien.** [www.vagisan.ch](http://www.vagisan.ch)

## Scheidentrockenheit



Bild dient lediglich Illustrationszwecken. Bei der abgebildeten Person handelt es sich um ein Fotomodell.

**Frauen werden aktiv**

### Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

- Trockenheitsgefühl ☐ ja ☐ nein
- Juckreiz ☐ ja ☐ nein
- Wundgefühl/Reizung ☐ ja ☐ nein
- Brennen ☐ ja ☐ nein
- Schmerzen im Scheidenbereich ... unabhängig von sexueller Aktivität ☐ ja ☐ nein
- bei sexueller Aktivität ☐ ja ☐ nein

Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.

**Vagisan-Merkzettel für die Apotheke / Drogerie**

**25 g Vagisan® FeuchtCreme** (Pharmacode 5654605) oder

**50 g Vagisan® FeuchtCreme** (Pharmacode 4445578)

➔ Lassen Sie sich auch über **Vagisan® FeuchtCreme Kombi** (Pharmacode 5033725) informieren

[www.vagisan.ch](http://www.vagisan.ch) · Alcina AG, 4132 Muttenz



**Besser als Tabletten schlucken: Sich gesund ernähren.**

am besten über eine ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlichen Lebensmitteln auf. «Eine einseitige Kost lässt sich nicht durch Tabletten ausgleichen», sagt David Fäh. Derselben Ansicht ist Steffi Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE): «Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für Obst und Gemüse», sagt die Ernährungsberaterin. Denn Früchte und Gemüse bestehen nicht nur aus Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten zum Beispiel auch Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit den meisten Nährstoffen ist die Schweizer Bevölkerung durch die tägliche Nahrung gut versorgt, wie der jüngste Schweizerische Ernährungsbericht aus dem Jahr 2012 zeigt. In einzelnen Fällen kann es sich jedoch lohnen, zu einer Extraportion Nährstoffe zu greifen. Wann dies der Fall ist, listen wir im Folgenden auf.

### Jodmangel vorbeugen

Eine repräsentative Studie des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit aus dem Jahr 2014 kommt zum Schluss, dass rund jede siebte Frau zu wenig Jod zu sich nimmt. Laut der Behörde habe das vor allem damit zu tun, dass Frauen weniger salzhaltige Produkte konsumieren als Männer. Um einem Jodmangel entgegenzuwirken, wurde in der Schweiz letztes Jahr die Jodzugabe bei Speisesalz von 20 auf 25 mg pro Kilogramm erhöht. «Die Konsumenten haben nach wie vor die Wahl zwischen

jodiertem und nicht jodiertem Speisesalz», sagt David Fäh. Er rät jedoch, nur jodiertes Speisesalz zu verwenden. Das sei die günstigste, sicherste und einfachste Möglichkeit, einem Jodmangel vorzubeugen.

### Vitamin D hilft Knochenbrüche verhindern

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit geht davon aus, dass im Winter mehr als 60 Prozent der Bevölkerung mit Vitamin D unterversorgt sind – Vitamin D wird mit Hilfe des Sonnenlichts gebildet und kann über die Nahrung meist nur ungenügend aufgenommen werden. Es ist vor allem für gesunde Knochen wichtig. Seine Bedeutung wurde lange Zeit unterschätzt. Experten empfehlen Säuglingen und Kindern bis zum 3. Geburtstag die Gabe von Vitamin-D-Tropfen. Auch Menschen ab sechzig wird zu Vitamin-D-Supplementen geraten. So zeigen Studien, dass die Einnahme Knochenbrüche und sogar Stürze im Alter verhindern kann, weil es nicht nur Knochen, sondern auch die Muskeln stärkt. «Bespochen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob eine Vitamin-D-Gabe sinnvoll ist. Und wenn ja, über welchen Zeitraum und in welcher Dosis», sagt Fäh.

### Folsäure und Vitamin D für Schwangere

Eine Bevölkerungsgruppe, die von zusätzlichen Nährstoffen ebenfalls profitiert, sind Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende. «Ist eine Schwangere nicht ausreichend mit dem Vitamin Folsäure versorgt, steigt die Gefahr, dass das Baby mit einem offenen Rücken zur Welt kommt», sagt Daniel Surbek, Chefarzt der Frauenklinik des Inselspitals Bern. Da es einige Zeit braucht, um den Folsäure-

Speicher zu füllen, sollte das Vitamin mindestens drei Monate vor einer Schwangerschaft täglich eingenommen werden – mindestens 0,4 mg. Ebenfalls sinnvoll ist die Einnahme von Vitamin D in der Schwangerschaft. Daniel Surbek vom Inselspital Bern empfiehlt Schwangeren, ein Multivitaminpräparat einzunehmen, das unter anderem Folsäure und Vitamin D enthält. So gibt es Daten, die zeigen, dass ein Multivitaminpräparat mit Folsäure einen besseren Schutz gegen Neuralrohrdefekte (offener Rücken) bietet als Folsäure allein.

### Gut versorgt mit Eisen

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Eisen, das für die Blutbildung wichtig ist, beträchtlich an. Deshalb sei es wichtig, in der Schwangerschaft auf eine gute Eisenversorgung zu achten, sagt Daniel Surbek. «In der Frühschwangerschaft bestimmen wir routinemässig die Eisenreserven des Körpers», sagt der Gynäkologe. «Falls erforderlich, bekommen Schwangere eine Eiseninfusion oder Tabletten verschrieben.»

Aber nicht nur Schwangere, auch jüngere Frauen leiden häufiger an Eisenmangel als andere Bevölkerungsgruppen, wie der jüngste schweizerische Ernährungsbericht zeigt. Eine mögliche Erklärung ist, dass durch die monatliche Regelblutung Eisen verloren geht. «Das bedeutet nicht, dass Frauen, die sich müde und schlapp fühlen, eigenmächtig Eisentabletten schlucken sollen», sagt der Präventivmediziner Fäh. «Wer einen Eisen- oder anderen Nährstoffmangel vermutet, sollte das zuerst von einem Arzt abklären lassen.» ●



**Vitamin D: Wichtig für gesunde Knochen.**



**«Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für Obst und Gemüse.»**

Steffi Schlüchter, Ernährungsberaterin

### Rat von Experten

Informationen und Empfehlungen der SGE zu einer ausgewogenen Ernährung: [www.sge-ssn.ch/ich-und-du](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du)