

17.11.2020

**www.klartext-nahrungsergaenzung.de  
Online-Portal bietet „Beipackzettel“ zu Risiken und  
Nebenwirkungen**

VZ NRW 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, müssen diese Produkte keine entsprechenden Hinweise haben – gleichwohl sie oftmals etwa Calcium, Kalium, Gingko & Co. oder auch Vitamine in vergleichbarer oder sogar höherer Dosierung als Arzneimittel enthalten. Das Portal [www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de) der Verbraucherzentralen bietet hier jetzt eine umfassende Übersicht über derzeit bekannte Risiken und Nebenwirkungen von Nahrungsergänzungen – über die Hersteller bisher, ganz legal, kaum bis gar nicht informieren.

Von Beta-Carotin über Curcuma, Knoblauch und Salbei bis hin zu Omega-3-Fettsäuren wird erklärt, wie es um deren Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen bestellt ist. Verlässlich und seriös wird zum Beispiel 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 sechs beziehungsweise 18 Jahren angezeigt ist oder bei einer Therapie mit Antibiotika Vitamin C-Tabletten oder -Pulver nur ein bis zwei 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 Arzt und Apotheker erfahren, wenn Patienten Nahrungsergänzungsmittel begleitend zu verschreibungspflichtigen Medikamenten einnehmen.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

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. Egal, ob sie im Supermarkt oder Reformhaus, in der Apotheke, im Versandhandel oder via Internet erstanden wurden. Eine solche Auflistung aller eingenommenen Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel kann gute Dienste leisten, um die Übersicht zu behalten und so schwerwiegende Wechselwirkungen zu vermeiden.

[www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wechselwirkungen](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wechselwirkungen)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)