

Marktcheck/Befragung zu Nahrungsergänzungsmitteln gegen Long-COVID

Eine Untersuchung in Apotheken und Reformhäusern in NRW



Bild: Mohamed Hassan/pixabay

Inhaltsverzeichnis

1. Hintergrund	3
2. Untersuchungs-Design	5
3. Ergebnisse	6
3.1. Wie gut ist die Beratung?.....	6
3.1.1 Apotheken.....	6
3.1.2 Reformhäuser.....	7
3.2. Bewusstsein zur Funktion von Nahrungsergänzungsmitteln.....	7
3.2.1 Apotheken.....	7
3.2.2 Reformhäuser.....	7
3.3. Produktangebot.....	7
3.3.1 Apotheken.....	7
3.3.2 Reformhäuser.....	7
3.4 Welche Produkte werden empfohlen?.....	8
3.4.1 Apotheken.....	8
3.4.2 Reformhäuser.....	10
4. Fazit	12
5. Quellen	13

1. Hintergrund

Etwa 5 bis 10 Prozent der mit SARS-CoV-2 infizierten Menschen können Long-COVID entwickeln. Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung, für die es sowohl eine Behandlungsleitlinie (S1) [1] als auch Patientenleitlinie [2] gibt.

Häufige Beschwerden sind Müdigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen sowie schnelle bzw. ausgeprägte Erschöpfung nach körperlicher oder geistiger Anstrengung („Fatigue“). Auch Denk- und Konzentrationsstörungen, Atemnot, Husten, Verdauungsbeschwerden, schmerzende Augen, Haarausfall und psychische Probleme werden genannt. Betroffene fühlen sich häufig in ihrer Leistungsfähigkeit und bei der Bewältigung ihres Alltags eingeschränkt. Unter Long und Post-COVID leiden nach aktuellen Erkenntnissen überwiegend junge Erwachsene – Frauen etwas häufiger als Männer.

Die S-1-Leitlinie setzt sich in einem Kapitel mit der Diskussion um Vitamine und Spurenelemente auseinander, vor allem Vitamin D und C. In zahlreichen Studien wird derzeit untersucht, ob und unter welchen Voraussetzungen Patient:innen, die akut an COVID-19 leiden, vom Einsatz von Nährstoffpräparaten profitieren können. „Über ihre Anwendung wird von Ihren Ärzten entsprechend der aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen entschieden“, heißt es in der Leitlinie. Von einer Eigenmedikation mit Nahrungsergänzungsmitteln nach einer COVID-19-Infektion rät die Leitlinie ab, da es bislang keine Daten gibt, die einen klaren Vorteil durch die Einnahme von Vitamin D, C oder Spurenelementen belegen. Daher sollte gemeinsam mit den behandelnden Ärzt:innen überprüft werden, ob ggf. ein Nährstoffmangel vorliegt.

Trotzdem gibt es z.B. bei Google zahlreiche (gesponserte) Produkttreffer, wenn man die Worte „Longcovid“, „Nahrungsergänzungsmittel“ und „kaufen“ eingibt. Dabei müsste jeder dieser Anbieter wissen, dass es sich dabei erstens um einen nicht erlaubten Krankheitsbezug (nach Art. 7 (3) Lebensmittelinformationsverordnung) und zweitens um eine nicht zugelassene gesundheitsbezogene Angabe (nach Health-Claims-Verordnung) handelt.

The screenshot shows a Google search result for "Gesponsert - longcovid nahrungsergänzungsmittel kaufen". It displays a grid of sponsored product listings. Each listing includes a product image, name, price, and a brief description. The products shown are:

- next molybdän, 120 vegane Kapseln: 29,90 €
- Immunkomplex-Kapseln 90 Kapseln: 12,50 €
- Grünes Superfood Pulver mit Gerstengraspulve...: 39,99 €
- SCHLAF STACK: 100,96 €
- UNISELEN 200 NE Tabletten 100 St: 21,12 €
- LaVita Mikror 500 ml: 50,00 €
- Pascorbin Injektionslösung 50 ml: 15,90 €
- Rhodiola Kapseln: 26,80 €
- Sandipharma SC9 Powerful (mit Weihrauch), 500 ML: 69,00 €

Abbildung 1: Google-Produktsuche 07.07.2023

Gesponsert · longcovid nahrungsergänzungsmittel kaufen :

 <p>Leistungsstark Set Nahrungsergänzung für mehr Energie</p> <p>89,90 €</p> <p>CLAV</p> <p>Kostenloser Vers... 366,94 € / 1 kg</p>	 <p>MULTI Multivitamin & Spurenelemente 100% natürlich &...</p> <p>25,00 €</p> <p>artgerecht</p> <p>+3,95 € Versandk... 1.388,89 € / 1 kg</p>	 <p>Jeden Tag, 90 Tbl. (179 g)</p> <p>47,50 €</p> <p>Onlineshop Tiefe... Kostenloser Vers... 265,36 € / 1 kg</p>	 <p>MITOcare NEUROadapt für eine ausgeglichen...</p> <p>53,95 €</p> <p>MITOcare</p> <p>+5,90 € Versandk... 80,95 € / 100 g</p>	 <p>IMMUN+ DAY & Night Kapseln Portionsbeutel f.2...</p> <p>38,80 €</p> <p>medikamente-per... Kostenloser Vers...</p>	 <p>Jeden Tag 90 Tabletten von VITALS</p> <p>49,90 €</p> <p>medico24.de Kostenloser Vers...</p>
---	---	--	--	---	---

Abbildung 2: Google-Produktsuche 07.07.2023

Auch auf Internetseiten von Apotheken findet man Angebote für (Zusammenstellungen von) Nahrungsergänzungsmittel, die angeblich gegen Long-COVID helfen sollen (s. Screenshots von zwei Apothekenseiten),

Long Covid im Zusammenhang mit Vitamin B

Viele der Symptome bei und nach einer überstandenen Covid-Erkrankung entsprechen typischen Erscheinungen bei Vitamin B-Mangel. Der Grund: Corona schädigt Nerven und das löst verschiedene neurologische Kurz- und Langzeitsymptome aus. B-Vitamine haben die engste Verbindung zu den Nerven überhaupt und Mängel am Vitamin-B-Komplex im gesamten, aber auch speziell jedes einzelnen der B-Vitamine können sich daher massiv auswirken.



Preis: 15,99€ (zeitlich begrenztes Angebot)

Empfehlungen

Ein paar Vorschläge meinerseits:

- **ApportAI Pulver**

Ein Säckchen täglich. Es enthält sucrosiomale Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Pflanzenextrakte und wurde vor kurzem erfolgreich erprobt in einer [Studie bei Long Covid und Chronic Fatigue](#). Dieses Nahrungsergänzungsmittel pusht die Schilddrüse mit Iod, Eisen und Selen, vermehrt die Mitochondrien (Zellkraftwerke) mit Magnesium, Q10 und Eisen, unterstützt das Immunsystem mit Vitamin C, D, Zink und Arginin, erhöht die Durchblutung mit Arginin und Magnesium und wirkt aufbauend mit Ginseng und Carnitin.

- **Vitamin D Spiegel auffüllen**

5.000 bis 10.000 IE pro Tag, der Blutspiegel sollte 50 bis 90 ng/ml betragen. [Vitamin K2 und Magnesium wirken unterstützend.](#)

- **Vitamin A Spiegel optimieren**

10.000 IE täglich oder Lebertran oder einmal pro Woche Leber auf den Speiseplan.

- **N-Acetylcystein**

600 mg einmal täglich für alle, die Probleme mit der Lunge haben. Eine der wichtigsten Aminosäuren – macht Proteine im Körper inkl. Arterien zugfest, ermöglicht in vielen Fällen überhaupt erst die Aktivität und ist der wichtigste Stoff für die Entgiftung und die Virusabwehr. Außerdem macht es die Lunge wieder fit.

- **Omega 3**

Als Fisch- oder Algenöl 1 bis 2 g täglich oder zwei- bis dreimal in der Woche Fisch.

- **Eine gute Eiweißversorgung**

Am besten abgerundet mit der Aminosäure [Glycin](#) – 5 g ein- bis zweimal täglich. Schmeckt süß und kann statt Zucker zum Süßen von Kalt- und Heißgetränken verwendet werden. Außerdem die Aminosäuren [Citrullin](#) und [Arginin](#) 3 bis 5 g einmal täglich.

Vor diesem Hintergrund – und der Tatsache, dass Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Personen sind und nicht zur Behandlung von Erkrankungen [3] – wurde die nachfolgend beschriebene Untersuchung durchgeführt.

2. Untersuchungs-Design

Am 15. und 16. Juni 2023 führten zwei junge Frauen und zwei junge Männer in den Städten Köln, Düsseldorf, Essen und Bonn einen Marktcheck in jeweils fünf Apotheken (bei Ketten maximal eine der Apotheken) und einem Reformhaus (alle von derselben Kette) durch. Die Apotheken wurden zufällig ausgewählt. Die Untersuchung stellt insgesamt nur eine Stichprobe dar, erhebt also keinesfalls den Anspruch in irgendeiner Weise repräsentativ zu sein.

Alle stellten in den Geschäften die gleiche Frage, nämlich „*Haben Sie irgendwelche Vitamine oder so, die bei Long COVID helfen?*“.

Für eventuelle Nachfragen gab es für alle ein einheitliches Briefing. Demnach studieren die Ratsuchenden in der jeweiligen Stadt, haben entsprechend wenig Geld. Sie glauben an Long COVID zu leiden, nachdem sie im letzten Jahr im November (2022) Corona hatten. Die Symptome sind (seitdem): Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, leichter Geruchsverlust. Außerdem sollten Sie (auf Nachfrage) mitteilen, dass sie geimpft sind, keine Medikamente nehmen (höchstens mal Ibuprofen bei Kopfschmerzen), nicht rauchen, jetzt (wegen der Symptome) weniger Sport treiben als früher.

Das wurde erhoben:

- Was wird empfohlen?
- Wird ein Produkt empfohlen? Wenn ja, ein NEM oder ein Arzneimittel?
- Wird darauf hingewiesen, dass NEM bei Erkrankungen nicht das richtige Mittel der Wahl sind?
- Wurde gefragt, ob irgendwelche Medikamente genommen werden?
- Gab es andere Hilfsvorschläge?

Ziel war es, herauszufinden

- a) wie gut die Beratung ist
- b) ob den Verkäufer:innen bewusst ist, dass Nahrungsergänzungsmittel etwas für Gesunde sind und nicht der Behandlung von Erkrankungen dienen, krankheitsbezogene Aussagen grundsätzlich für Lebensmittel verboten sind und nur von der EU zugelassene Gesundheitsaussagen verwendet werden dürfen.
- c) Wenn Produkte angeboten werden, welche Produkte das sind und wie sinnvoll diese Produkte erscheinen.

3. Ergebnisse

Bei der Auswertung der 20 besuchten Apotheken und der vier aufgesuchten Reformhäuser (alle gehören zu einer Kette) lag der Fokus auf den Empfehlungen der Apotheken (Produkte, Verhalten), ob Aussagen zu Krankheiten getätigt wurden, ob nach Medikamenteneinnahme gefragt wurde und ob es Hinweise gab, dass NEM nicht zur Behandlung von Krankheiten gedacht sind.

3.1. Wie gut ist die Beratung?

Natürlich ist die Bewertung der Qualität einer Beratung immer ein Stück subjektiv.

Aber: Die „Diagnose“ Long-COVID wurde nie in Frage gestellt bzw. nachgefragt, ob das denn ärztlicherseits festgestellt wurde oder überhaupt bisher dazu eine Arztpraxis aufgesucht wurde.

3.1.1 Apotheken

Immerhin wurde in 10 Apotheken (50 %) ein Arztbesuch empfohlen, in einem Fall gab es eine Praxisempfehlung. In zwei Apotheken gab es weder Verhaltenstipps noch Produktempfehlungen. Einige der Beratenden fragten bei Kolleg:innen nach.

Zwischen den Städten gab es dabei durchaus Unterschiede: In Köln wurde der Arztbesuch viermal empfohlen (80 %), in Essen dagegen nur einmal (20 %). (Bonn dreimal, Düsseldorf zweimal). Köln und Bonn schneiden hier also besser ab.

Zu NEM allgemein hieß es in einer Apotheke „nur bei Mangel einnehmen, Vitamine ohne nachgewiesenen Mangel einzunehmen, sei fragwürdig“, in einer anderen „Nur zum Ausgleich von Mängeln, können zu hoher Konzentration führen und womöglich schaden“ - in diesen Apotheken wurde – teilweise mit Nachdruck - ein Arztbesuch empfohlen.

Es wurde in keiner einzigen Apotheke nach einer eventuellen Einnahme von Medikamenten gefragt.

Ein wirklicher Erfolg der Produkte wurde eher nicht versprochen „könnte möglicherweise kurzfristig helfen, langfristig wahrscheinlich nicht“.

Andererseits gab es Aussagen wie „generell B-Vitamine ausgleichen, da 80 % der Bevölkerung hier Mängel hat“. In einer Apotheke hieß es aber auch, dass es bei Long-COVID gut sei, das Immunsystem zu stärken. Dass das Immunsystem verbessert werden sollte (durch eine Eigenmarke) wurde auch anderswo noch empfohlen, aber mit dem Hinweis, dass das Produkt nur bedingt gegen Long-COVID wirksam sei.

In einer weiteren Apotheke wurde ein Produkt empfohlen mit „Das nehme ich auch nach meiner Long-COVID-Erkrankung“ und „Das hat sich bei Long-COVID bewährt“ mit dem Hinweis „Da sind hochdosierte Vitamine drin, die der Körper so ausreichend braucht“.

Bei Produktempfehlungen (siehe 3.4.1) wurden Hinweise in den Produktbeschreibungen gerade der hochpreisigen NEM (Orthomol), z.B. zu Jod (nicht bei Schilddrüsenerkrankungen), zu Störungen der Glukosetoleranz sowie zu eventuellen Oxalat-Nierensteinen in den Beratungsgesprächen nicht angesprochen, in einer Apotheke wurde aber nach einer Jodunverträglichkeit gefragt, eines der empfohlenen Produkte enthält Jod.. Bei einem Produkt hieß es explizit „Nicht empfohlen, wenn du eine Schwangerschaft planst, schwanger bist oder stillst. Frag deinen Arzt um Rat, wenn du Bluthochdruck hast, gerinnungshemmende Mittel einnimmst oder wegen Diabetes behandelt wirst, du Bedenken hast oder beabsichtigst, dieses Produkt zusammen mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten einzunehmen.“

3.1.2 Reformhäuser

Obwohl alle Reformhäuser zu einer Kette gehören, wurden ganz unterschiedliche Produktempfehlungen gegeben. Ein vorheriger Arztbesuch wurde einmal empfohlen. Verhaltenstipps bzw. keinerlei Empfehlungen gab kein Reformhaus.

Nach einer Medikamenteneinnahme wurde in einem Reformhaus gefragt.

Produkte wurden zum Teil aus eigener Erfahrung heraus angeboten: „Nach Corona hab ich einfach die beiden Sachen genommen. Zu viel ist ja auch nicht gut, aber da sind alle Vitamine drin und Darmflora ist ja auch immer gut.“ „Das nehme ich selber und es hilft mir und anderen super. Bestes Produkt.“ (Broschüre mitgegeben). In einem Reformhaus war auffällig, dass Mitarbeiter:in 1 nach Medikamenten fragte, den Arztbesuch empfahl und riet viele Vitamine zu sich zu nehmen, vor allem in flüssiger Form, weil diese besser aufgenommen werden würden. Mitarbeiter:in 2 empfahl ohne das Gespräch gehört zu haben und ohne weitere Nachfragen direkt mehrere Produkte.

3.2. Bewusstsein zur Funktion von Nahrungsergänzungsmitteln

3.2.1 Apotheken

In vier der 20 befragten Apotheken (20 %) wurde darauf hingewiesen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Behandlung von Krankheiten gedacht sind.

Drei Apotheken stellten einen Zusammenhang zwischen NEM und Long-COVID her. So lauteten die Aussagen: „Es sei bei Long-COVID gut, das Immunsystem zu stärken“ oder „Das hätte sich bei Long-COVID bewährt“. Und eine weitere etwas milder formulierte Aussage: „Es sei nur bedingt wirksam gegen Long-COVID.“

3.2.2 Reformhäuser

In keinem Reformhaus gab es Hinweise, dass NEM nicht zur Behandlung von Krankheiten gedacht sind. Es wurde in den Aussagen kein direkter Zusammenhang zu Long-COVID hergestellt.

3.3. Produktangebot

Produktempfehlungen wurden in 13 von 20 Apotheken und in allen Reformhäusern ausgesprochen.

3.3.1 Apotheken

In zwei Drittel der Apotheken (13 von 20, 65 %) bekamen die Ratsuchenden die (gewünschten) Produktempfehlungen.

In sieben Apotheken (35 %) wurde ein Produkt empfohlen und in sechs Apotheken (30 %) gleich mehrere Produkte. Insgesamt wurde 21-mal ein Nahrungsergänzungsmittel empfohlen und dreimal ein traditionelles Arzneimittel mit Vitamin B12.

3.3.2 Reformhäuser

In einem der vier Reformhäuser wurde nur ein Produkt empfohlen, ein zugelassenes zertifiziertes Medizinprodukt und dreimal mehrere Produkte. Insgesamt wurde neben dem Medizinprodukt sechsmal ein Nahrungsergänzungsmittel empfohlen und zweimal ein Lebensmittel, eines davon angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Obwohl alle Reformhäuser zur selben Kette gehören, gibt es hier also Unterschiede in den Empfehlungen.

3.4 Welche Produkte werden empfohlen?

Insgesamt gesehen sind die Hauptproduktempfehlungen sowohl in Apotheken als auch Reformhäusern relativ hochpreisig, liegen bei ca. 2 € pro Tagesdosis. Wenn die Ratsuchenden auf den hohen Preis hinwiesen, wurden ihnen dann auch günstigere Produkte angeboten. Preisgünstigere Varianten liegen bei 0,4 € (Apotheke) bis 0,7 € (Reformhaus).

Allerdings ist die Spannbreite sehr groß, von Monopräparaten (nur B12), über Multipräparate bis hin zu sehr hochdosierten Produkten.

3.4.1 Apotheken

Bei den Produktempfehlungen in den Apotheken war sehr auffällig, dass es sich vor allem um (hochpreisige) NEM der Firma Orthomol, Langenfeld handelt, mit einem Tagesdosispreis (UVP) von über 2 €. Sie machten einen Anteil von 62,5 % aller empfohlenen Produkte aus (siehe Tabelle). Es wurden auch mehrere Orthomol-Produkte genannt, aber eher zur Auswahl, es gab keine Empfehlung von mehreren Orthomol-Produkten, was hinsichtlich einer möglichen Überdosierung problematisch werden könnte.

In einem Fall wurde ein Muster von Orthomol vital f (1 Tagesdosis) mitgegeben, bei Gefallen sollte die Kundin wiederkommen.

Die am häufigsten genannten Symptome, gegen die die in der Tabelle 1 aufgeführten Produkte helfen sollen, waren Müdigkeit/Antriebslosigkeit/Energielosigkeit (sechsmal) und die Stärkung des Immunsystems (auch sechsmal). Die Steigerung der Konzentration und der Ausgleich eines möglichen Vitaminmangels wurden jeweils einmal genannt. Das entspricht in etwa den Herstellerangaben.

Allerdings ist bei fast allen Produkten festzustellen, dass die Dosierungen deutlich über den Nährstoffbezugswerten laut Lebensmittelinformationsverordnung liegen, also im Prinzip mehr liefern als EU-weit für nötig erachtet wird, vor allem aber, dass die Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) [4] zur sicheren Aufnahme für Personen über 15 Jahren teilweise sehr stark überschritten werden (rote Schrift in der Tabelle). Einige Produkte enthielten darüber hinaus Eisen, welches Frauen nach der Menopause, Schwangere und Männer laut BfR [4] eigentlich nur nach ärztlicher Rücksprache nehmen sollten. Phosphor sollte in NEM gar nicht enthalten sein.

Zwei Produkte jeweils mit Zink und Vitamin C – was auf Zielrichtung „Immunsystem“ hindeutet – können nicht beurteilt werden, da es sich um Eigenmarken-Produkte der Apotheken handelte und keine Nährwertangaben zur Verfügung stehen.

Produktname	Häufigkeit der Empfehlung	Herstellerbewerbung (Hauptclaim)	Mikronährstoffe (% RDA)	Preis pro Tagesdosis (UVP)
Orthomol Vital f/m	7x	Zur Verringerung von Müdigkeit Hinweis auf Jod / nicht bei Schilddrüsenerkrankung	A (140 %), D (300 %), E (1.250 %), K (80 %), C (663 %), B1 (2.273 %), B2 (1.786 %), B6 (1.429 %), B12 (18.000 %), Biotin (330 %), Folsäure (200 %), Niacin (375 %), Pantothensäure (500 %), Ca (30 %), Mg (40	30 Portionen 62,99 = 2,1 € (m und f gleich)

Produktname	Häufigkeit der Empfehlung	Herstellerwerbung (Hauptclaim)	Mikronährstoffe (% RDA)	Preis pro Tagesdosis (UVP)
			%, Zink (100 %) , Kupfer (50 %), Mangan (100 %) , Selen (91 %) , Eisen (57 %) , Chrom (75 %), Molybdän (120 %), Jod (100 %) , Omega-3-Fettsäuren (300 mg) Das Männerprodukt enthält als einzigen Unterschied 600 mg Omega-3	
Orthomol Immun	7x	Zur Unterstützung des Immunsystems Hinweis: Frage nach Störungen der Glucosetoleranz sowie Oxalat-Nierensteinen und Jod-Hinweis	A (140 %) , D (300 %) , E (1.250 %) , K (80 %) , C (1.188 %) , B1 (2.273 %) , B2 (1.786 %) , Niacin (375 %) , B6 (1.429 %) , Folsäure (200 %) , B12 (240 %) , Biotin (300 %), Pantothensäure (300 %), Eisen (57 %) , Zink (100 %) , Kupfer (50 %), Mangan (100 %) , Selen (91 %) , Chrom (75 %), Molybdän (120 %), Jod (100 %)	30 Portionen für 69,99 € = 2,33 €
Orthomol VegOne	1x	Zur Unterstützung bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung / Immunsystem, Müdigkeit, KH-Stoffwechsel, Fett-Stoffwechsel, Eiweißsynthese, Homocystein-Stoffwechsel	D (300 %) , B2 (100 %) , B6 (100 %) , B12 (240 %) , Eisen (71 %) , Zink (100 %) , Selen (100 %) , 105 mg DHA	30 Portionen für 32,99 € = 1,10 €
Traditionelles Arzneimittel Vitasprint B12	3x	Aufbaukur für geistige und körperliche Energie / Abgespanntheit, Konzentrationschwäche / Traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens	B12 (500 µg) BfR gilt im Prinzip nur für NEM, nicht für AM	30 Portionen für 59,95 € = 2 €
Centrum A bis Zink	2x	Hochwertige komplettversorgung, ganzheitliche Unterstützung des Körpers	A (100 %) , E (125 %) , C (125 %) , K (40 %) , B1 (127 %) , B2 (125 %) , B6 (143 %) , B12 (100 %) , D (100 %) , Biotin (125 %), Folsäure (100 %), Niacin (125 %), Pantothensäure (125 %), Ca (20 %), Phosphor (18 %) , Mg (27 %), Eisen (36 %), Jod (67 %), Kupfer (50 %), Mangan (100 %) , Chrom 100 %, Molybdän (100 %), Selen (55 %), Zink (50 %)	30 Stück für 13,59 € = 0,45 €
Loges B-Komplex (komplett)	1x	Unterstützung für Nervensystem und Energiestoffwechsel	B1 (4.545 %) , B2 (1.429 %) , Niacin (188 %) , Pantothensäure (417 %), B6 (1.429	60 Stk. für 21,95 € = 0,37 €

Produktname	Häufigkeit der Empfehlung	Herstellerwerbung (Hauptclaim)	Mikronährstoffe (% RDA)	Preis pro Tagesdosis (UVP)
			%, Biotin (1.000 %), Folsäure (200 %) , B12 (20.000 %) , Cholin, Inositol, Pangamsäure	
Bion3 Energie	1x	Energie aus dem Bauch heraus Hinweis: Nicht empfohlen, wenn du eine Schwangerschaft planst, schwanger bist oder stillst. Frag deinen Arzt um Rat, wenn du Bluthochdruck hast, gerinnungshemmende Mittel einnimmst oder wegen Diabetes behandelt wirst, du Bedenken hast oder beabsichtigst, dieses Produkt zusammen mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten einzunehmen.	B1 (300 %), B2 (300 %), Niacin (125 %), Pantothensäure (250 %), B6 (143 %), Biotin (300 %), Folsäure (100 %), B12 (100 %), C (225 %), D (100 %), Mg (15 %), Eisen (30 %), Zink (50 %), Jod (67 %) 3 Tri-Bion® Bakterien der Darmflora, Ginsengextrakt	30 Stk. für 14,99 € = 0,5 €
Zink & Vitamin C (Eigenmarke der Apotheke)	1x			
Zink-/Vitaminprodukt	1x			

Tab. 1: Produktempfehlungen in Apotheken (in rot: BfR-Empfehlungen [4] werden überschritten, in grün: Verwendungs- und Warnhinweise zum Produkt)

3.4.2 Reformhäuser

Unter den Produktempfehlungen machten die Produkte der Firma Dr. Wolz rund ein Drittel der Empfehlungen aus, wobei aber jedes Mal ein anderes Produkt genannt wurde (siehe Tabelle 2), gefolgt von Empfehlungen für Produkte der Fa. Salus und Alsiroyal.

Die am häufigsten genannten Symptome, gegen die die Produkte helfen sollen, waren Immunabwehr stärken (dreimal) und die Darmflora aufbauen (einmal).

Lediglich eines der Produkte überschreitet die BfR-Empfehlungen [4].

Produktname	Häufigkeit der Empfehlung	Herstellerbewerbung (Hauptclaim)	Mikronährstoffe (% RDA)	Preis pro Tagesdosis (UVP)
Dr. Wolz Zell Oxygen Immunkomplex	1x	Immunsystem	B1 (200 %), B2 (200 %), B6 (200 %), B12 (200 %), Niacin (100 %), Pantothenensäure (100 %), Biotin (200 %), D3 (100 %), E (200 %), Zink (100 %), Selen (100 %) , Beta-Glucane aus Hefe, (Saccharomyces cerevisiae), Lycopin, Enzym-Hefezellen Dr. Wolz	3x250 ml für 47,90 € (für 25 Tage, je 30 ml) = 1,92 €
Dr. Wolz Vitalkomplex	1x	Vitalität, Stärkung, Regeneration	B1 (30 %), B2 (50 %), Niacin (40 %), Pantothenensäure (40 %), B6 (60 %), B12 (30 %), Biotin (30 %), E (50 %), C (30 %), D2 (100 %), Calcium (15 %), Eisen (15 %), Magnesium (15 %), Zink (15 %), Catechine aus Grüntee, Lycopin	500 ml für 37,70 € (für 25 Tage, je 20 ml) = 1,51 €
Dr. Wolz	1x			
Salus Multivitamin	2x	Vitamin Energetikum, für Immunsystem und Vitalität	Niacin (100 %), B2 (100 %), B1 (100 %), A (25 %), B6 (100 %), C (75 %), D3 (400 %)	250 ml für 15,99 € (für 25 Tage, je 10 ml) = 0,64€
Alsiroyal Darmflora aktiv forte	1x	Zur Unterstützung der Darmschleimhaut und des Immunsystems während und nach Antibiotika-Therapie	Folsäure (100 %) Biotin (100 %) 20 ausgewählte Bakterienkulturen	Für 30 Portionen für 42 € = 1,40 €
Angereichertes LM Alsiroyal Lebenselixier (neues Produkt)	1x	Mikronährstoffelixier mit 86 guten Zutaten (Obst, Gemüse, Kräuter, Manukahonig)	D (100 %), E (15 %), C (30 %), B1 (100 %), B2 (15 %), Niacin (100 %), B6 (100 %), Folsäure (100 %), B12 (100 %), Biotin 100 %, Pantothenensäure (10 %), Calcium (15 %), Magnesium (15 %), Eisen (15 %), Zink (15 %)	500 ml (25 Portionen) für 44,99 € = 1,80 € <i>Empf. 1-2x tägl.</i>
Medizinprodukt Panaceo Basic Detox Kapseln	1x	Kur zur Darmentgiftung, zur Bindung von Schwermetallen und Ammonium im Magen-DarmTrakt, Schadstoffe im Darm können hervorrufen: schleichenden Leistungsabfall, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, ...	90 % PMA-Zeolith, 10 % Dolomit (davon 9,18 mg Ca und 5,23 mg Mg)	200 Stück für 39,90 € = 1,21 € <i>2-3x tägl. 3 Kapseln</i>
LM, kein NEM Manuka Health Manuka Honig Reformhaus Edition MGO	1x	Perfekte Superfood-Ergänzung	Methylglyoxal MGO 310+	500 g für 58 € = 0,58 € <i>Empf. 1 TL/Tag</i>

Produktname	Häufigkeit der Empfehlung	Herstellerbewerbung (Hauptclaim)	Mikronährstoffe (% RDA)	Preis pro Tagesdosis (UVP)
310+				

Tab. 2: Produktempfehlungen in Reformhäusern (in rot: BfR-Empfehlungen [4] werden überschritten, in grün: Verwendungs- und Warnhinweise zum Produkt)

4. Fazit

Das Bewusstsein, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Behandlung von Erkrankungen dienen sollen, sondern Lebensmittel für gesunde Menschen sind, ist in den aufgesuchten Reformhäusern gar nicht und in den Apotheken (4 von 20) nur sehr wenig vorhanden. Ganz im Gegenteil stellen drei Apotheken sogar explizit einen Zusammenhang zwischen Produkten und Long-COVID her, zweimal davon für ein spezielles Orthomol-Produkt. Das war bei den Reformhäusern nicht der Fall.

Verbraucher:innen erwarten von Apothekenbediensteten eine besondere Beratungskompetenz mit Blick auf Gesundheit. So heißt es schon 2012 in der Deutschen Apotheker Zeitung [6] *„Entscheidend ist, dass der Apotheker und seine Mitarbeiter die Einstellung aufbauen und leben, erst zu beraten – und dann zu verkaufen. Zur pharmazeutischen Kompetenz müssen sich Beratungskompetenz und Verkaufsfertigkeiten gesellen.“*

Und auch im Leitfaden der Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände für Beratungsgespräche [7] werden für die Beratung bei Selbstmedikation zu erfragende Aspekte genannt. Demnach soll konkret die Eigendiagnose hinterfragt werden, die Gesundheitssituation und weitere Medikamente erfragt werden, eventuelle Kontraindikationen oder potentielle Interaktionen berücksichtigt werden. Relevante Warnhinweise und ggf. die Empfehlung eines Arztbesuchs gehören ebenfalls dazu.

Daher hätten wir zum einen ein Hinterfragen der Diagnose Long-COVID erwartet (einmal *„Wer weiß ob es das überhaupt ist“*) und grundsätzlich die Empfehlung eines Arztbesuchs (nur in 10 von 20 Apotheken).

Besonders negativ sehen wir aber, dass Produktempfehlungen getätigt wurden, ohne dass nach möglicherweise regelmäßig genommenen Medikamenten gefragt wurde und die Hinweise in den Produktbeschreibungen gerade der hochpreisigen NEM, z.B. zu Jod (nicht bei Schilddrüsenerkrankungen), zu Störungen der Glukosetoleranz sowie zu eventuellen Oxalat-Nierensteinen in den Beratungsgesprächen nicht angesprochen wurden. In einer Apotheke erwartet man eigentlich mehr Aufklärung, mehr Nachfragen oder Beraten. Hätte man das Produkt später noch zurückgeben können, wenn man erst zuhause die Hinweise gelesen hat?

Positiv sind Aussagen wie diese zu sehen: *„Long-COVID ist aktuell noch ein Graubereich. Es wäre vermessen zu sagen, wir haben xy Präparat, das gegen Long-COVID hilft. Das ist aktuell ein ganz schwieriger rechtsfreier Raum. Ich habe Vitamin-Präparate, aber ob die gegen Long-COVID helfen, kann man nicht sagen. Da müssten erst Studien gemacht werden. Ich würde spontan sagen, es kann nicht schaden Vitamine einzunehmen und sich gesund zu ernähren, aber ob das hilft, das würde ich nicht versprechen.“*

Eine besondere Fachkunde war in den Reformhäusern nicht wirklich zu erwarten, obwohl diese doch noch höher ausfallen sollte als im sonstigen Lebensmittelhandel. In der Realität lief das mehr auf persönliche Erfahrungen als auf Sachkenntnis hinaus. Die Produktempfeh-

lung eines Medizinprodukts, um Schadstoffe aus dem Darm zu entfernen, ist aus unserer Warte eher problematisch zu sehen, könnten damit doch zusätzlich auch Nährstoffe gebunden werden.

Für keines der genannten Produkte gibt es zugelassene Aussagen mit Blick auf Long-COVID. Inwieweit Produktempfehlungen, die auf eine Stärkung des Immunsystems hinauslaufen, angebracht sind, erscheint zumindest fraglich. Laut Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen, Charité Universitätsklinik Berlin, hat Long-COVID alle Anzeichen einer Autoimmunerkrankung [5]. Ob es dann angeraten ist, das Immunsystem weiter zu triggern? Auch die „Behandlung“ von Symptomen durch Vitamine wie B12 für die es einen Claim „*trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei*“ gibt (gilt für Eisen, Magnesium, Folat, Niacin, Pantothen-säure, B2, B6, B12, C), ist eigentlich nicht richtig, zumal insbesondere Eisen und B6 problematisch sein können.

Für Produkte zur Verbesserung des Energiestoffwechsel gibt es einen solchen Bezug eigentlich nur für „*trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel*“ und für einzelne Mikronährstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Niacin, Pantothensäure, Phosphor, B2, B1, B12, B6, C, Biotin), nicht aber für ganze Produkte.

5. Quellen

[1] S1-Leitlinie „Long/Post-Covid“ der AWMF, August 2022, www.awmf.org/service/awmf-aktuell/post-covid/long-covid

[2] Patientenleitlinie https://register.awmf.org/assets/guidelines/020-027p_S1_Post_COVID_Long_COVID_2023-02.pdf (03.02.2023)

[3]

www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/04_NEM/01_NEM_Arzneimittel/NEM_Arzneimittel_node.html, abgerufen am 04.07.2023

[4] BfR (2021): Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 009/2021 vom 15.03.2021, www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf

[5] Berlin Institute of Health: Wie bedrohlich ist Long-COVID?, Stand: 16.05.2022, www.bihealth.org/de/aktuell/wie-bedrohlich-ist-long-covid

[6] www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/az-31-2012/beratender-verkauf-in-der-apotheke, Stand: 30.07.2012

[7] ABDA-Leitfaden zur Beratung „Informations- und Beratungshinweise in öffentlichen Apotheken“ ohne Jahr (nach 2020), www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Praktische_Hilfen/Leitlinien/Selbstmedikation/Fachbroschuere_Informations-und_Beratungshinweise.pdf