Verbraucherzentrale
Hamburg

Gelenkmittel: Läuft nicht wie geschmiert!

Pillen oder Pulver gegen Gelenkbeschwerden? Viele hoffen auf weniger Schmerzen. Doch die versprochenen Wirkungen sind teilweise mehr als fraglich. Mit einigen Präparaten geht man sogar ein gesundheitliches Risiko ein.

© VadimGuzhva - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Bei Gelenkmitteln dürfen die Inhaltsstoffe Glucosamin und Chondroitin nicht mit Gesundheitsversprechen beworben werden, einige Anbieter tun es trotzdem.
2. Besonders Produkte aus dem Internet verheißen aber oft mehr gesundheitlichen Nutzen als belegt und erlaubt ist.
3. Bei bestimmten Krankheiten und Allergien können die Mittel sogar gefährlich sein.

4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Nahrungsergänzungsmittel - in (fast) aller Munde?“**
   Jetzt anmelden

Stand: 29.10.2017

Gelenkmittel sollen gegen Arthrose helfen oder die Knorpelmasse schützen – so verspricht es die Werbung der Hersteller. Die Verbraucherzentralen haben 25 übers Internet und im stationären Handel vertriebene Nahrungsergänzungsmittel auf ihre Dosierung, Zusammensetzung und Werbeversprechen geprüft.

Das Ergebnis: Der Nutzen der Produkte bei Gelenkerkrankungen oder -beschwerden ist fraglich, die Mittel sind häufig zu hoch dosiert und können zum Teil sogar gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Wirkung von Gelenkmitteln nicht nachgewiesen

Anbieter von Gelenkmitteln zur Nahrungsergänzung dürfen die Inhaltsstoffe Glucosamin und Chondroitin nicht mit Gesundheitsversprechen bewerben. Das schreibt die Europäische Union so vor, weil die gesundheitliche Wirkung dieser Stoffe nicht nachgewiesen ist. Doch nicht alle Anbieter halten sich an dieses Verbot. Besonders Produkte aus dem Internet verheißen oft mehr gesundheitlichen Nutzen, als belegt und erlaubt ist.

Die Verbraucherzentralen fanden bei 73 Prozent der im Internet angebotenen Produkte gesundheitsbezogene Angaben, die nicht zugelassen sind. Klärungsbedarf hinsichtlich der Zulässigkeit der Werbeaussagen besteht auch bei fast der Hälfte der im stationären Handel angebotenen Produkte.

Gesetzliche Höchstmengen fehlen

Gesetzliche Höchstmengen gibt es für Glucosamin und Chondroitin nicht. Die Europäische Arzneimittelagentur hat bei einem Arzneimittel eine Dosierung von 1.250 Milligramm Glucosamin pro Tag als pharmakologisch wirksam beurteilt; an dieser Bewertung haben sich die Verbraucherzentralen bei ihrer Untersuchung orientiert.

Bei mehr als der Hälfte der Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet lag die empfohlene Tagesdosis knapp über oder unter diesem Wert. Die Anbieter versuchen dadurch Prüf- und Nachweispflichten, die für Arzneimittel vorgeschrieben sind, zu umgehen.

Risiken und Nebenwirkungen nicht deklariert

Riskant können die Nebenwirkungen von Gelenkmitteln vor allem für Menschen werden, die unter Diabetes leiden, Blutgerinnungshemmer einnehmen oder allergisch auf Krebstier- oder Fischeiweiß reagieren. Mit Ausnahme der Allergenkennzeichnung sind diese Hinweise nicht gesetzlich vorgeschrieben.

Von den Verbraucherzentralen untersuchte Gelenkmittel zur Nahrungsergänzung.

© Verbraucherzentralen

UNSERE FORDERUNGEN

Um mehr Transparenz zu schaffen, fordern die Verbraucherzentralen strengere gesetzliche Regelungen und Kontrollen für Gelenkmittel. Die Forderungen im Einzelnen:

- Alle in Deutschland angebotenen Nahrungsergänzungsmittel müssen vor der Markteinführung behördlich auf Sicherheit und Richtigkeit der Werbeaussagen geprüft werden.

- Die Überwachungsbehörden sind gefordert, gemäß der Health-Claims-Verordnung unzulässige Gesundheitsversprechen in größerem Umfang zu ahnden.
- Hinweise zu Risiken und unerwünschten Wirkungen müssten gesetzlich vorgeschrieben werden.
- Der Gesetzgeber sollte Höchstmengen für Glucosamin und Chondroitin in Nahrungsergänzungsmitteln festlegen und die zuständigen Überwachungsbehörden müssten Verstöße ahnden.
- Verbraucher müssen besser über mögliche Risiken und wirksame Alternativen wie das Vermeiden von Übergewicht und regelmäßige Bewegung aufgeklärt werden.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/gelenkmittel-laeuft-nicht-wie-geschmiert