Verbraucherzentrale
Hamburg

Kudzu, Schlafbeere, Maca: riskante Pflanzen in Nahrungsergänzungsmitteln

Pflanzliche Zutaten in Nahrungsergänzungsmitteln stehen hoch im Kurs. Dabei sind die Mittel längst nicht so harmlos, wie die Werbung vermuten lässt. Von diesen Pflanzenstoffen sollten Sie lieber die Finger lassen!

Zu exotischen Pflanzenbestandteilen wie der Kudzuwurzel liegen nur unzureichende Sicherheitsnachweise vor.

© mariastone - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzen- und Kräuterextrakten machen einen harmlosen Eindruck – sind deswegen aber noch lange nicht ungefährlich.

2. Werbung mit Gesundheitsbezug fördert oftmals die Kaufentscheidung für Produkte mit riskanten Zutaten.
3. Die Erwartung der Verbraucherinnen und Verbraucher, dass solche Produkte behördlich geprüft, zugelassen und sicher sind, müssen Gesetzgeber und Handel dringend erfüllen.

Stand: 20.02.2024

Produkte mit einem Potpourri aus Pflanzenstoffen stehen hoch im Kurs, doch die Nahrungsergänzungsmittel sind keineswegs harmlos. Trotzdem stehen den vollmundigen Werbeversprechen der Anbieter oft unzureichende Sicherheitsnachweise gegenüber.

Auch wenn viele der Produkte ganz natürlich daherkommen, Pflanzen und zum Teil hochkonzentrierte Pflanzenauszüge können durchaus gesundheitsschädlich wirken, sich zum Beispiel negativ auf Hormonstoffwechsel oder Blutdruck auswirken. Unklar bleibt zudem, wie sie mit anderen Stoffen reagieren. Auch sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Ginkgo-Präparate können beispielsweise die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten beeinflussen.

Als gesundheitsschädlich eingestufte Pflanzenstoffe

Zehn pflanzliche Stoffe wurden vom Bundesamt für Risikobewertung (BfR) **als gesundheitsschädlich eingestuft**. Damit sind sie nicht sicher und sollten in Nahrungsergänzungsmitteln nicht verwendet werden. Letztendlich ist aber der Hersteller für die Sicherheit verantwortlich.

- **Eisenhut (Aconitum spp.)**: gilt als die giftigste Pflanzengattung Europas. Eine Vergiftung führt zu schweren Störungen der Nerven, des Herz-Kreislauf-Systems und des Verdauungsapparates bis hin zum Tod. Ein Gegenmittel ist bis heute nicht bekannt.

- **Fingerhut (Digitalis spp.)**: besitzt ein breites Vergiftungsspektrum mit langanhaltender Wirkung
- **Meerträubel (Ephedra spp.)**: wirkt stimulierend auf den Kreislauf mit der großen Gefahr von Übelkeit, Herzrasen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit bis hin zu lebensbedrohlichen Folgen. Die Verwendung als Zutat in Nahrungsergänzungsmitteln ist in den USA und in der EU mittlerweile verboten.
- **Weißer Stechapfel (Datura stramonium)**: wird in der traditionellen Heilkunde bei Asthma und Bronchitis eingesetzt (Blätter). Eine unkontrollierte Einnahme kann zu Vergiftungen mit tödlichem Ausgang führen.
- **Wurmfarn (Dryopteris filix-mas)**: führt bei innerer Anwendung zu Vergiftungserscheinungen, auch mit tödlichem Ausgang durch Krampfanfälle oder Atemlähmung.
- **Aztekensalbei (Salvia divinorum Epling & Jativa)**: sind halluzinogene Drogen mit hohem Missbrauchspotenzial.
- **Aristolochia (Aristolochia spp.)**: kann schon in geringer Dosis die Nieren schädigen, das Erbgut verändern und Krebs begünstigen. In Deutschland sind Aristolochia-haltige Arzneimittel bereits seit 1981 (vom damaligen Bundesgesundheitsamt) verboten.
- **Schlangenwurzel (Rauvolfia serpentina)**: führt bei einer Vergiftung zu schweren Störungen der Nerven, des Herz-Kreislauf-Systems und des Verdauungsapparates, was auch langfristige Schäden zur Folge haben kann.
- **Khat (Catha edulis):** müsste, so die Empfehlung des BfR, aufgrund von psychoaktiven Inhaltsstoffen, die unter anderem das Fahrvermögen beeinträchtigen können, als Droge eingestuft werden.
- **Ephedrakraut (Ephedrin, Ephedra):** ist seit 2015 in der EU (VO (EU) 2015/403) verboten. Die in Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Mengen Ephedra-Alkaloide oder Ephedrin können der therapeutischen Dosis in Arzneimitteln entsprechen oder diese sogar übersteigen. Das kann sich nachteilig auf das Herz-Kreislauf-System und das zentrale Nervensystem (wie Bluthochdruck oder Schlaganfälle) auswirken. Durch eine kombinierte Aufnahme mit Koffein können diese noch verstärkt werden.

Für Grüntee-Extrakte **(EGCG)** und Red-Rice-Produkte gibt es **Mengenbeschränkungen**.

Verbotene Pflanzenstoffe

Verboten ist die Verwendung der Baumrinde von **Yohimbe (Pausinystalia yohimbe)** und daraus hergestellten Zubereitungen (seit Mai 2019) sowie **Aloe-Emodin, Emodin, Danthron und** Aloe-Extrakte, die Hydroxyanthracen-Derivate (Anthrachinone) enthalten (seit 2021).

Weitere problematische Pflanzenstoffe

Unter Beobachtung stehen aktuell Zubereitungen aus **Faulbaum-Rinde (Rhamnus frangula L., Rhamnus purshiana DC.), Rharbarber-Wurzel (Rheum palmatum L., Rheum officinale Baillon** und ihre Hybride) sowie aus **Sennes**-Blättern und -Früchten.

Für **fünf weitere Pflanzenstoffe** gibt es **keine Informationen zur Gesundheitsgefahr**, oder es existieren wissenschaftliche Unsicherheiten. Bis zu dem Zeitpunkt, wo Studien zu deren Sicherheit vorliegen, sollten Sie diese Zutaten besser nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln verzehren.

- **Schlafbeere (Withania somnifera / Ashwagandha):** hat laut arznei-telegramm wiederholt zu Leberschäden geführt. Symptome wie Gelbsucht, Übelkeit, Juckreiz und Bauchschmerzen sowie Hepatitis traten überwiegend drei bis zehn Monate nach der Einnahme von Kapseln oder Pulvern mit dem Pflanzenstoff auf.
- **Kudzuwurzel (Pueraria lobata)**
- **Erdstachelnuss (Tribulus terrestris)**
- **Wermut (Artemisia absinthium)**
- **Geißkraut (Galega officinalis L.)**

Gesundheitsbezogene Werbung für riskante Produkte

Die Kaufentscheidung fällt unserer Erfahrung nach oft, weil bestimmte Inhaltsstoffe in Gesundheitsblogs oder Erfahrungsberichten als besonders gesundheitsförderlich beworben werden. Aber sind solche Aussagen auch wahr? Zwar existiert mit der Health-

Claims-Verordnung eine gesetzliche Grundlage, ob gesundheitsbezogene Angaben zulässig sind. Doch während per Gesetz festgelegt ist, welche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt werden dürfen, gibt es für „sonstige Stoffe“ wie Pflanzen- oder Kräuterextrakte keine rechtsverbindlichen Regelungen.

Wie gezeigt fehlen hinsichtlich der Pflanzenstoffe aus Sicht des vorbeugenden gesundheitlichen Verbraucherschutzes zahlreiche gesetzliche Maßnahmen. Hier finden Sie den diesbezüglichen Forderungskatalog der Verbraucherzentralen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/kudzu-schlafbeere-maca-riskante-pflanzen-nahrungsergaenzungsmitteln