

## Kudzu, Schlafbeere, Maca: riskante Pflanzen in Nahrungsergänzungsmitteln

Pflanzliche Zutaten in Nahrungsergänzungsmitteln stehen hoch im Kurs. Das zeigt die Auswertung von rund 1.000 Anfragen und Beschwerden auf unserem Portal Klartext Nahrungsergänzung. Dabei sind die Mittel längst nicht so harmlos, wie die Werbung vermuten lässt.



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 Verbraucher, dass solche Produkte behördlich geprüft, zugelassen und sicher sind, müssen Gesetzgeber und Handel dringend erfüllen.

Stand: 29.01.2019

Fragen auf dem Portal Klartext Nahrungsergänzung der Verbraucherzentralen zu Produkten mit einem Potpourri aus Pflanzenstoffen zeigen: Die Mittel stehen hoch im Kurs und es besteht erheblicher Informationsbedarf dazu. Häufig stehen den vollmundigen Werbeversprechen der Anbieter unzureichende Sicherheitsnachweise und riskante Zutaten gegenüber. Klare gesetzliche Regelungen sind überfällig.

---

## Rein pflanzlich heißt nicht immer harmlos

Mehr als 2,3 Millionen Ratsuchende haben unser [Online-Portal zu Nahrungsergänzungsmitteln](#) seit dem Start vor zwei Jahren im Januar 2017 genutzt.

Die Auswertung von rund 1.000 Anfragen und Beschwerden zeigt: Verbraucher brauchen dringend Informationen zu den teilweise willkürlich zusammengemixten Cocktails aus Pflanzenextrakten, Vitaminen, Mineralstoffen und diversen sonstigen Stoffen. Auch wenn viele der Produkte ganz natürlich daherkommen, Pflanzen und zum Teil hochkonzentrierte Pflanzenauszüge können durchaus gesundheitsschädlich wirken.

Zu vielen teils exotischen Pflanzen wie Kudzuwurzel, Schlafbeere oder Maca liegen nur unzureichende Sicherheitsnachweise vor. Deren Inhaltsstoffe können sich zum Beispiel negativ auf den Hormonstoffwechsel oder den Blutdruck auswirken. Unklar bleibt zudem, wie der Mix aus verschiedenen Pflanzenauszügen, Algen, Pilzen und anderen Stoffen miteinander reagiert.

Auch sind Wechselwirkungen von Pflanzenstoffen mit Medikamenten möglich. Ginkgo-Präparate können beispielsweise die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten beeinflussen. Häufig verwechseln Verbraucher auch solche Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Arzneimitteln und erwarten eine geprüfte Wirkung.

## **PROBLEMATISCHE PFLANZENSTOFFE**

**Acht 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*):** Blätter werden in der traditionellen Heilkunde bei Asthma und Bronchitis eingesetzt. Unkontrollierte Einnahmen können zu Vergiftungen mit tödlichem Ausgang führen.
- **Wurmfarn (*Dryopteris filix-mas*):** Bei innerer Anwendung drohen zahlreiche Vergiftungserscheinungen, auch mit tödlichem Ausgang durch Krampfanfälle oder Atemlähmung.
- **Aztekensalbei (*Salvia divinorum* Epling & Jativa):** halluzinogene Drogen mit hohem Missbrauchspotenzial
- **Aristolochia (*Aristolochia spp.*):** Schon in geringer Dosis kann der Stoff die Nieren schädigen, das Erbgut verändern und Krebs erregen. In Deutschland sind Aristolochia-haltige Arzneimittel bereits seit 1981 (vom damaligen Bundesgesundheitsamt) verboten.
- **Schlangenzwurzel (*Rauvolfia serpentina*):** Eine Vergiftung führt 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 sogar übersteigen. Das kann sich nachteilig auf das Herz-Kreislauf-System und das zentrale Nervensystem (wie Bluthochdruck oder Schlaganfälle) auswirken.

Für **sechs weitere Pflanzenstoffe** fehlen Informationen zur Gesundheitsgefahr, oder es existieren wissenschaftliche Unsicherheiten.

- **Schlafbeere (*Withania somnifera*)**
- **Kudzuwurzel (*Pueraria lobata*)**
- **Erdstachelnuss (*Tribulus terrestris*)**

- **Wermut (*Artemisia absinthium*)**
- **Geißkraut (*Galega officinalis* L.)**
- **Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*)**

---

## **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 stoppte die EU auf halber Strecke, ebenso wie bei der Frage nach zulässigen Stoffen.

Während per Gesetz festgelegt ist, welche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt werden dürfen, gibt es für „sonstige Stoffe“ wie Pflanzen- oder Kräuterextrakte keine rechtsverbindlichen Regelungen. Stattdessen verwies die EU auf Einzelfallentscheidungen durch die Kontrollbehörden der Länder. Ein nicht praxistauglicher Vorschlag! Der gesundheitliche Verbraucherschutz kann nur durch ein Zulassungsverfahren gewährleistet werden, bei dem Sicherheit und Wirksamkeit der Produkte vor Markteinführung von den Herstellern belegt werden müssen.

---

## **Direktvertrieb und Internethandel: ständiges Ärgernis**

Vollmundige, aber meist unhaltbare Gesundheitsversprechen und riskante Zutaten häufen sich insbesondere bei Produkten, die in Online-Shops oder im Direktvertrieb angeboten werden. Auch das zeigen die Anfragen und Beschwerden sowie die vielen Warnungen und Untersuchungen der Verbraucherzentralen und Behörden zu Nahrungsergänzungen mit gefährlichen, zum Teil illegalen Zutaten wie Sibutramin in Schlankheitskapseln.

*Das Portal [klartext-nahrungsergaenzung.de](http://klartext-nahrungsergaenzung.de) wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.*

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

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