

Nahrungsergänzung: Gesünder mit Pillen und Pulver?



Jahr für Jahr geben die Deutschen für Vitaminpräparate, Mineralstofftabletten, Pflanzenextrakte und andere Nahrungsergänzungsmittel mehr als 1 Mrd. € aus. Etwa jeder dritte Bundesbürger kauft solche Präparate. Sie nehmen Zink, um das Immunsystem zu stärken, Carnitin zum Abnehmen, Aminosäuren, um die Muskeln zu

stählen, oder Q10-Kapseln für ein längeres Leben. Doch die Werbeversprechen der Hersteller sind oft nicht nur überzogen, sondern zum Teil sogar illegal. Viele Produkte auf dem Markt bewegen sich in einer Grauzone.

Wie Nahrungsergänzungen im Einzelnen zu bewerten sind, welche Folgen Überdosierungen haben können oder ob bei Kindern und älteren Menschen vielleicht doch ein Mangel besteht, kann im UGB-FORUM mit dem Schwerpunktthema Nahrungs-

ergänzung: Gesünder mit Pillen und Pulver? nachgelesen werden. Hintergrundartikel vergleichen die Wirkung künstlicher und synthetischer Nährstoffe, decken unseriöse Werbeversprechen auf und nehmen die Anreicherung von Kinderlebensmitteln mit Vitaminen unter die Lupe. Das Heft ist zum Preis von 8 € (zzgl. Versand) online zu bestellen unter www.ugb.de/nahrungsergaenzungen oder direkt beim Herausgeber: UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen. ■

NEM-Liste 2008

Nahrungsergänzungsmittel, Ergänzende bilanzierte Diäten, Diätetische Lebensmittel

(scs)Die NEM-Liste ist eine über 900-seitige Zusammenstellung in Deutschland auf dem Markt befindlicher Nahrungsergänzungsmittel inkl. ausgewählter ergänzender balanzierter Diäten und diätetischer Lebensmittel. Sie richtet sich an Apotheker, Ärzte, Ernährungsfachkräfte und andere Interessierte, daneben an Behörden, Hersteller und Vertreiber, denen Hilfestellung bei der Auswahl geeigneter Produkte gegeben und mehr Transparenz in diesem sich permanent wandelnden Markt vermittelt werden soll. Die neu erschienene NEM-Liste 2008 ist gegenüber der Version von 2007 neu bearbeitet und den aktuellen Entwicklungen auf dem Markt angepasst. Sie enthält Informationen zu mehr als 3 500 Produkten.

Zu jedem Produkt finden sich übersichtlich gestaltet Informationen zu Darreichungsform, Zusammen-



setzung, Einsatzgebiet, Verzehrsempfehlungen, Warnhinweisen (z. B. potenziell enthaltene Allergene), Vertriebsart und Hersteller sowie Preis. Alle Informationen spiegeln lediglich die Herstellerangaben wieder und sind absichtlich nicht weiter bewertet.

Die enthaltenen Produkte lassen sich nach mehreren Suchkriterien (zusammengefasst in vier Suchverzeichnissen) finden: nach Produktnamen (alphabetisch), Einsatzgebiet (z. B. Herz-Kreislauf, Augen), Hersteller/Vertreiber (alphabetisch, alle Hersteller mit vollständiger Adresse) und vorrangig enthaltenen Stoffgruppen (z. B. Vitamin C).

An die Produktverzeichnisse schließt sich ein umfangreiches Literaturverzeichnis zu Wirkungen von NEM an, dazu noch ein Verzeichnis der zuständigen Überwachungsbehörden und ein Anhang mit Auszügen aus

Gesetzen und Verordnungen über NEM, ergänzende bilanzierte Diäten und diätetische LM.

Alternativ oder zusätzlich zum Buch kann die NEM-Liste auch auf CD-ROM (die Installation erwies sich im Test allerdings als problematisch) bestellt oder unter www.nem-liste.de ein online-Zugang eingerichtet werden. Dieser bietet Zugriff auf die online-Datenbank mit täglich aktualisierten Daten, einer erweiterten Suchfunktion und dem Literaturdienst mit ca. 600 Abstracts. ■

NOWEDA eG Apothekengenossenschaft Essen, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart (Hrsg.):

NEM-Liste 2008. Nahrungsergänzungsmittel, Ergänzende bilanzierte Diäten, Diätetische Lebensmittel Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2008
915 Seiten, ISBN: 978-3-8047-2418-1
Buch + CD-ROM: 98 €, Buch oder CD-ROM einzeln: 68 €, online-Zugang: 116,62 €