



Wundermittel gegen Krebs?

Nahrungsergänzungsmittel
auf dem Prüfstand



Wundermittel gegen Krebs?

Nahrungsergänzungsmittel
auf dem Prüfstand

1. Auflage 2012

© **Verbraucherzentrale NRW**, Düsseldorf

ISBN 978-3-86336-209-6

Hinweis zum Kopierschutz

Dieses E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW.

Wir haben darauf verzichtet, dieses Buch mit einem Kopierschutz zu versehen, damit Sie es ohne Probleme auf mehreren Geräten verwenden und Textteile zum privaten Gebrauch kopieren können. Wir bitten Sie aber, von der Weitergabe einer Kopie an andere abzusehen.

Inhalt

1

7 Diagnose Krebs

2

11 Möglichkeiten und Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Krebsbehandlung

- 14 Wie unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?
- 18 Nahrungsergänzungsmittel sind unsicherer als Arzneimittel
 - 18 Die Rohware ist entscheidend
 - 19 Extrakt ist nicht gleich Extrakt
 - 22 Weniger Regeln bezüglich Reinheit
 - 26 Eine Frage der Menge
- 34 Typische Fehleinschätzungen
 - 35 Natürlich ist sicher? Nein!
 - 35 Etwas ist gut - mehr ist besser? Nein!
 - 35 Sicher, weil seit Jahrhunderten genutzt? Nein!
 - 37 Tomatenextrakt ist wie Tomate? Nein!
- 38 Die Rolle der Medien
 - 41 Von Prominenz und Schleichwerbung
 - 43 Wenn Wissenschaftler Geld machen wollen
 - 44 Schlechte Werbung für wahre Wissenschaft
- 46 Können Nahrungsergänzungsmittel wirken?
 - 48 Warum Erfahrungsmedizin?
 - 49 Wer heilt, hat Recht?
 - 50 Der weite Weg von Tierversuchen und Zellstudien bis zum wirksamen Produkt
 - 52 Trau keiner einzelnen Studie
 - 52 Von Eminenzen und Evidenzen
- 58 Das (angebliche) Pharmakartell



- 63 Nahrungsergänzungsmittel: Ist ihr Stellenwert anerkannt?
- 64 Vitamine und Spurenelemente
- 66 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 68 Was können Nahrungsergänzungsmittel leisten?
- 71 Was muss bei der Einnahme beachtet werden?
- 73 Wie können Nahrungsergänzungsmittel schaden?
- 75 Reden ist Gold, Schweigen gefährlich
- 76 Nahrungsergänzungsmittel können Nebenwirkungen haben
- 78 Nahrungsergänzungsmittel können Wechselwirkungen mit Medikamenten haben
- 82 Nahrungsergänzungsmittel können Einfluss auf die Blutgerinnung haben
- 82 Nahrungsergänzungsmittel können Laborwerte verändern
- 83 Nahrungsergänzungsmittel können Einfluss auf Blutdruck und Herzfrequenz haben
- 84 Wo bekomme ich qualifizierte Ernährungsberatung?

3

- 86 **Nahrungsergänzungsmittel richtig einkaufen**
- 88 Einkaufen beim Arzt oder Ernährungsberater?
- 89 Einkaufen in der Apotheke?
- 91 Einkaufen im Internet?
- 91 Schutz vor wirtschaftlichem Schaden
- 92 Schutz vor gesundheitlichem Schaden
- 94 Einkaufen im Ausland?
- 95 Wer trägt die Kosten?
- 98 Hilfe, wenn die Krankenkasse nicht zahlen will
- 99 Unter Umständen steuerlich absetzbar
- 101 Wo bekomme ich vertrauenswürdige Informationen?
- 104 Achtung, Quacksalberei!
- 107 Checkliste Einkauf



4

109 „Wundermittel“ von A-Z

Açai-Beere 112 | Aloe vera 112 | Amygdalin/Laetril/
(Pseudo-)Vitamin B₁₇ 112 | Artemisinin (aus Beifuß) 113 |
Biestmilch 113 | Bittere Aprikosenkerne 113 | Carnivora
(Presssaft der Venusfliegenfalle) 113 | Chaparral-Tee /
Kreosotbusch 114 | Essiac-Tee / Flor Essence 114 | Falca-
rinol 115 | Fischöl 115 | Galavit 115 | Galgant 116 | Gelée
royale 116 | Germanium (organisch) 116 | Ginseng 117 |
Goji-Beeren 117 | Granatapfel 118 | Graviola (Guanabana)
118 | Grüntee 119 | Haifischknorpelextrakt 119 |
Haifischleberöl 120 | Himalaya-Salz 120 | Ingwer 121 |
Kava-Kava 121 | Katzenkrallen (Cat's Claw) 121 | Knob-
lauch 122 | Kolostrum (Kuh) 122 | Lapacho-Tee 122 |
Leinsamen 123 | Mangostane (Mangosteen) 123 | Mela-
tonin 124 | Noni 124 | OPC 125 | Pau d'Arco 125 | Propolis
125 | Resveratrol 126 | Sägepalme (Saw palmetto) 126 |
Shiitake 127 | Silber (kolloidales) 127 | Soja 127 | Squa-
len 128 | Stutenmilch 128 | Süßholzwurzel / Lakritz
128 | Traubenkernextrakt 128 | Ukrain 128 | Zeolith 129 |



5

130 Checklisten für Gespräche

- 132 Die Gesundheitsmittelliste
- 133 Das Gespräch mit Arzt oder Heilpraktiker
- 137 Das Gespräch mit dem Apotheker
- 139 Das Gespräch mit dem Ernährungsberater



6

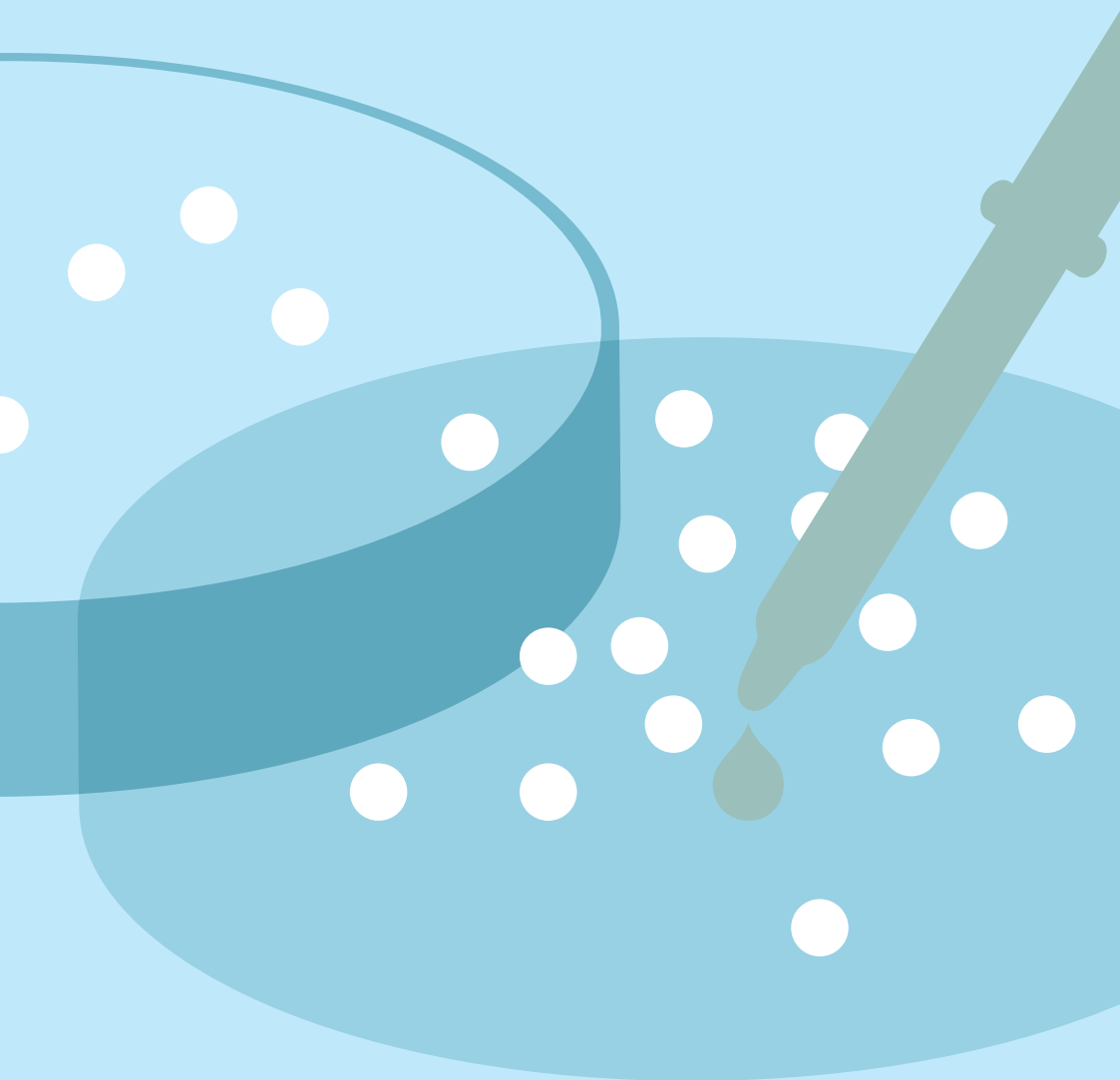
141 Anhang

- 142 Stichwortverzeichnis
- 144 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH Referenz-
werte der DGE, ÖGE, SGE/SVE) für gesunde Erwachsene
- 145 Listen zur Therapiedokumentation
- 148 Adressen der Verbraucherzentralen
- 150 Impressum



1

Diagnose Krebs



Mit diesem Ratgeber möchten wir uns besonders an krebserkrankte Leserinnen und Leser wenden – und an all diejenigen, die ihnen nahe stehen. Denn wer mit der Diagnose Krebs konfrontiert wird, will meist alles Menschenmögliche versuchen, um die Krankheit zu besiegen. Alle Beteiligten werden dabei oft von hilfsbereiten Freunden, Bekannten und sogar Fremden mit zahlreichen Ratschlägen „bombardiert“, die irgendjemand anderem geholfen haben sollen. Meistens handelt es sich dabei um alternative Behandlungsmöglichkeiten oder um ganz spezielle, angeblich besonders hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel – alles vielleicht mögliche Chancen, die kaum jemand verpassen möchte.

Und jeder hat das Recht auf Wunder zu hoffen, jegliche mögliche Hilfe anzunehmen, alles auszuprobieren. Aber: Dies darf nicht schaden oder gar (lebens-)wichtige Therapien zunichte machen. Hier den richtigen Weg zu finden, dabei möchten wir Sie unterstützen.

Folgende Fragen möchten wir mit Ihnen zusammen klären:

- Worin unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?
- Welche Mittel können hilfreich sein?
- Wann können Nahrungsergänzungsmittel schaden?
- Wo kann ich die Produkte gefahrlos kaufen?
- Wie erkennt man wirkungslose Substanzen, die vermutlich nur den Geldbeutel belasten?

Und wir möchten Sie mit Hilfe von Checklisten auf Gespräche über Nahrungsergänzungsmittel mit Arzt, Apotheker und Ernährungsberater vorbereiten.

Mit der Diagnose Krebs verändert sich das Leben auf einmal und von Grund auf. Jeder reagiert darauf anders: mit

! Gut zu wissen

Alles, was Sie bisher über gesunde Ernährung gehört haben, wird für Sie in der nächsten Zeit eine andere Maxime haben. Möglicherweise kann es gar nicht genug Kalorien für Sie geben; Schlagsahne und fetter Käse sind plötzlich gut für Sie: Und Ihre geliebten Halsbonbons müssen Sie für eine gewisse Zeit gegen andere eintauschen oder ganz weglassen. Hören Sie auf Ihren Arzt, er weiß, wann welche Lebensmittel nicht gut für Sie sind.

Wenn Sie Probleme mit dem Appetit, mit Geschmack, empfindlichen Mundschleimhäuten, Schluckproblemen oder der Verdauung haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse nach einem auf Krebserkrankungen spezialisierten Ernährungsberater. Die Kosten für die Ernährungsberatung werden nach Verordnung durch den Arzt von der Krankenkasse übernommen. Wie häufig und in welcher Höhe ist allerdings von Kasse zu Kasse unterschiedlich.

stiller Ergebenheit, mit Resignation, mit Aktionismus oder mit Kampfgeist und ungeheurem Lebenswillen.

Dieser harte Schnitt bringt völlig neue Spielregeln mit sich, die auch für den lebenswichtigen Bereich Essen und Trinken gelten. Je nach Therapie darf manches nicht mehr, anderes hingegen unbedingt gegessen werden (beispielsweise weil es durch Medikamente zu einer Magenschleimhautentzündung gekommen ist oder jetzt entgegen aller Gewohnheiten, fettreich gegessen werden soll). Einiges wird nicht vertragen – und vieles schmeckt einfach nicht mehr. Gleichzeitig heißt es: bloß nicht zu viel abnehmen!

Was für Sie als gesunder Mensch galt, ist jetzt auf den Kopf gestellt. Das betrifft auch die Nahrungsergänzungs-

mittel. Werden sie für Herrn und Frau Normalbürger samt Kind gemeinhin als überflüssig betrachtet, kann sich die Situation jetzt ganz anders darstellen.

Nahrungsergänzungsmittel, auch Supplemente genannt, können helfen, Nebenwirkungen der Krebstherapien besser zu ertragen, den Appetit zu steigern oder einfach nur den Mut nicht zu verlieren. Sie können aber auch neue Nebenwirkungen verursachen, in Wechselwirkung mit Medikamenten treten, Laborwerte verändern und sogar Therapieerfolge in Frage stellen.

Es kommt also auf den richtigen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln an, und auch dieser muss in Krankheitszeiten ein völlig anderer, ein neuer sein.



Wichtig

Alle Informationen wurden sorgfältig recherchiert, entsprechen dem Wissensstand Januar 2012. Wissenschaftliche und juristische Bewertungen können sich jedoch ändern. Keinesfalls ersetzt dieser Ratgeber die professionelle Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder Ernährungstherapeuten, insbesondere hinsichtlich des Konsums während einer Krebserkrankung und deren Behandlung. Eine solche muss immer individuell erfolgen. Nahrungsergänzungsmittel können – wenn überhaupt – immer nur eine Ergänzung darstellen, sie können niemals eine Krebstherapie ersetzen!



2

Möglichkeiten und Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln in der Krebsbehandlung

Wer schwer, ja lebensgefährlich erkrankt ist, wer unter heftigen Schmerzen oder unter den Nebenwirkungen von Bestrahlung oder Chemotherapie leidet, ist häufig besonders empfänglich für unkonventionelle Behandlungsmethoden. Das gilt vor allem dann, wenn diese als sanfte, schonende Alternativen dargestellt und durch frühere Patienten als „garantiert wirksam“ beschrieben werden. Sie bieten schließlich die Möglichkeit, zusätzlich zur ärztlichen Behandlung selbst etwas tun zu können. Und wenn nicht die kranken Menschen diese eigenen Wege suchen, so sind es deren Angehörige und Freunde. Dabei gehen die meisten automatisch davon aus, dass diese „natürlichen“ Mittel völlig sicher sind. Dem ist nicht so.



Exkurs

Im Gesundheitsmonitor 2011 der Bertelsmann-Stiftung zeigte sich eine ausgeprägte Negativhaltung von Patienten gegenüber Medikamenten. 53 Prozent der 1778 Befragten stimmten der Aussage „Letztlich sind sie Gift“ zu. 82 Prozent sagten „Ich mag Medikamente nicht. Wenn ich ohne sie auskäme, würde ich sie weglassen.“ 50 bis über 60 Prozent meinten, dass Ärzte zu stark auf Arzneimittel vertrauten. Über 75 Prozent hatten eine Präferenz für die „sanfteren“ Naturheilmittel. Es waren die Nebenwirkungen der Arzneimittel – die der Arzt oft zu erwähnen vergisst und die dann erstmals im Beipackzettel gelesen werden –, die die Menschen am meisten beunruhigten.

Tatsächlich wird am Beratungstelefon der Verbraucherzentrale sehr häufig gefragt, ob es nicht sinnvoll sein könnte, bei dieser oder jener Krebserkrankung zum Beispiel „gesunde“ Stutenmilch, Noni-Saft, Aloe vera-Gel, Vitamin-C-Pulver oder Himalaya-Salz zu sich zu nehmen. Dies sind oft Produkte, die durch Vertriebspartner oder „Berater“ direkt in häuslichen Runden verkauft werden

und mit den unglaublichsten Aussagen zu (angeblich) selbst erlebten, von anderen gehörten oder in Dankeschreiben gelesenen Wirkungen beworben werden. Hier schon eine erste Warnung: Produkte, die bei allen möglichen Krankheiten – von Diabetes über Haarausfall bis hin zu Aids und Krebs – helfen sollen, können allenfalls als letzter Strohhalm betrachtet werden: Versprechen sollte man sich von solchen Produkten eigentlich nichts. Ganz wichtig ist es dann, zu erfahren, ob sichergestellt ist, dass das jeweilige Mittel nicht noch zusätzlich schadet. Deswegen müssen mögliche Risiken (→ Seite 73 unbedingt im Vorfeld mit den behandelnden Ärzten (zu Heilpraktikern → Seite 136), Ernährungsberatern und ggf. auch Apothekern geklärt werden. Der behandelnde Arzt muss unbedingt wissen, was der Heilpraktiker zusätzlich gibt und umgekehrt, und alle müssen wissen, was der Patient auf den Rat anderer nimmt, auch wenn es sich um scheinbar harmlose Stutenmilch oder Apfelkerne handelt.

! Gut zu wissen

Begriffe wie „natürlich“, „immunstimulierend“ oder gar „krebshemmend“ sind nicht eindeutig definiert und stehen auf gar keinen Fall für „harmlos“!

Wie unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?

Schon von ihrer rechtlichen Definition (→ Seite 16) her sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich nicht zur Behandlung von Krankheiten vorgesehen, sondern dienen lediglich als Ergänzung fehlender Bausteine im normalen Essen. Sie müssen weder ihre Wirksamkeit noch ihre Sicherheit unter Beweis gestellt haben. Es sind einfach normale Lebensmittel in einer besonderen Darreichungsform.

! Gut zu wissen

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind in Deutschland auch mit dem Begriff „Nahrungsergänzungsmittel“ beschriftet. Die Liste der Inhaltsstoffe beginnt mit „Zutaten“ und sie tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum „mindestens haltbar bis“.

Ergänzende bilanzierte Diäten (EBD) sind ebenfalls Lebensmittel, sind aber mit „ergänzende bilanzierte Diät zur unterstützenden Behandlung von [Krankheit xyz]“ gekennzeichnet. Auch sie haben eine Zutatenliste und ein Mindesthaltbarkeitsdatum.

Bei Arzneimitteln beginnt die Liste der Inhaltsstoffe mit „Zusammensetzung“ und sie tragen ein Verfallsdatum „zu verwenden bis“. Außerdem liegt allen Arzneimitteln eine Gebrauchsinformation bei, in der neben der richtigen Anwendung auch Informationen zu Risiken und Nebenwirkungen sowie Gegenanzeigen und ggf. auch Wechselwirkungen aufgeführt sind.

Der englische Begriff „Dietary Supplement“ (deutsch: diätetische Ergänzung) hört sich da schon etwas anders an. Das Wort „Diät“ kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet ganz allgemein „Lebensweise“. Diese schloss im Altertum die Ernährung, die körperliche Aktivität sowie die moralische Einstellung ein. Mit der Zeit bekam „Diät“ die Bedeutung von spezieller Ernährung, mit deren Hilfe das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit gesteigert werden sollte, und wird heute als Ernährungsweise bei einer Krankheit verstanden. Die Aufgabe, die Behandlung von Krankheiten ernährungsmedizinisch zu unterstützen, haben bei uns diätetische Lebensmittel, sogenannte **ergänzende bilanzierte Diäten** (EBD) für besondere medizinische Zwecke. Diese Unterscheidung ist wichtig, da EBDs laut Diät-Verordnung nur dann rechtens sind, wenn aufgrund eines krankhaften Zustands ein „besonderes Ernährungsbedürfnis“ des Patienten vorliegt und dieses über die Ernährung beeinflussbar ist. Hier müssen also im Vorfeld wissenschaftliche Untersuchungen zur Sinnhaftigkeit eines Mittels gemacht worden sein. Aber: Auch wissenschaftliche Erkenntnisse können sich ändern. Aufgrund dessen gibt es jetzt beispielsweise demnächst keine Diabetiker-Lebensmittel mehr – das besondere Ernährungsbedürfnis fehlt.

Diese rechtlichen Feinheiten sind den meisten Menschen unbekannt, nichtsdestoweniger sind sie für eine Risikoabschätzung oft sehr wichtig.

Tatsächlich nehmen sehr viele Patienten Nahrungsergänzungsmittel zu sich – richtig ausgedrückt müsste man von einem „Verzehr“ im Gegensatz zu einer „Einnahme“ bei Arzneimitteln sprechen –, glauben aber, es handelte sich um geprüfte Arzneimittel.