


Coronavirus: Was können Nahrungsergänzungsmittel?

Stand: 16.03.2020  drucken

Zur Behandlung der COVID-19-Erkrankung gibt es noch keine Arzneimittel, ebenso keine Schutzimpfungen. Hier springen Anbieter in die Bresche und suggerieren Prävention durch Nahrungsergänzungsmittel.

Das Wichtigste in Kürze:

- Es gibt keine Nahrungsergänzungsmittel, die eine Erkrankung mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) verhindern können.
- Nahrungsergänzungsmittel dienen auch nicht der Behandlung von Erkrankungen.
- Da dieser Virus erst seit kurzer Zeit bekannt ist, gibt es noch keine Studien, die eine Wirksamkeit von bestimmten Pflanzen, Vitaminen oder Mineralstoffen gegen ihn beweisen. Zitierte Studien beziehen sich in der Regel auf andere (Corona-)Viren.



Foto: Kenishirotie / Fotolia

Inhaltsverzeichnis

- ↓ Nahrungsergänzungsmittel als Schutz vor dem Coronavirus?
- ↓ Welche Werbeversprechen werden gemacht?
- ↓ Schutz durch Abwehr oder Desinfektion?
- ↓ Schutz durch Stärkung des Immunsystems?

Nahrungsergänzungsmittel als Schutz vor dem Coronavirus?

Immer mehr Menschen in Deutschland sind mit dem neuartigen **Coronavirus**, SARS-CoV-2, infiziert. Daher wächst insbesondere bei älteren Menschen und aus Sorge um diese bei vielen das Bedürfnis, selber aktiv etwas zu tun. Sie möchten sich – abgesehen von Hygienemaßnahmen und eingeschränkten Sozialkontakten – aktiv vor der Erkrankung zu schützen. Und hier springen jetzt immer mehr Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln scheinbar in die Bresche, werden im Internet die absurdesten **Ideen verbreitet**

Bisher war das nur im englischsprachigen Raum festzustellen, jetzt nimmt dieses Vorgehen auch im deutschsprachigen Raum Fahrt auf.



Rechtlicher Hintergrund: Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und nicht zur Prävention, Linderung oder Therapie von Erkrankungen gedacht. Sie werden weder zugelassen noch vor dem ersten Verkauf von Behördenseite geprüft. Eine **gesundheitsbezogene Werbung** wie "schützt vor Viren" ist verboten.

Welche Werbeversprechen werden gemacht?

Abgesehen davon, dass nicht explizit zugelassene gesundheitsbezogene Werbeaussagen in der EU sowieso verboten sind, sind auch alle irreführenden Aussagen verboten. Für Lebensmittel heißt das, es ist verboten, einem Lebensmittel Wirkungen oder Eigenschaften zuzuschreiben, die es nicht besitzt. Entsprechende Aussagen sind nur erlaubt, wenn sie nach aktuellem wissenschaftlichen Stand als nachgewiesen gelten. **Mehr dazu lesen Sie hier.**

Da dieser Virus erst seit kurzer Zeit bekannt ist, gibt es keinerlei Studien, die eine Wirksamkeit von bestimmten Pflanzen, Vitaminen oder Mineralstoffen dagegen beweisen. Zitierte Studien beziehen sich in der Regel auf andere (Corona-)Viren.

Schutz durch Abwehr oder Desinfektion?

Werbeaussagen wie "Es gibt bestimmte Pflanzen, Getränke und Vitamine, die du zu dir nehmen kannst, um jeden viralen und bakteriellen Eindringling abzuwehren, einschließlich des neuartigen Coronavirus" oder auch "die enthaltenen komplexen Polyphenole haben die Eigenschaft, Viren, Bakterien und freie Schwermetalle weitgehend zu umhüllen und damit aus dem Verkehr zu ziehen" suggerieren nicht nur eine falsche Sicherheit, sie sind auch wissenschaftlich gesehen falsch. Als Wirkstoffe werden bestimmte **sekundäre Pflanzenstoffe** wie Polyphenole oder Senföle genannt. Wichtig zu wissen: Extrakte sind bei Nahrungsergänzungsmitteln (im Gegensatz zu Arzneimitteln) nicht definiert, kein Extrakt **gleicht dem anderen** und vermutlich keiner davon dem in zitierten Studien verwendeten Wirkstoff.

Derzeit findet man im Internet, in manchem Reformhaus und vielleicht auch von einigen selbstständigen Firmenvertretern ("Ernährungsberatern") solche und ähnliche Aussagen für Nahrungsergänzungsmittel mit Grüntee (bzw. dem Inhaltsstoff Epigallocatechinagallat EGCG), Cistus (Zistrosenkraut), **Propolis**, Kapuzinerkresse oder Schwarze Johannisbeere (Blattknospen). Auch zahlreiche Lebensmittel werden fälschlicherweise als hilfreiche Hausmittel angepriesen.

Aktuell kursieren auch unsinnige Tipps dazu, dass man sich mit dem gefährlichen **MMS (Miracle Mineral Supplement)**, teilweise auch CDL (Chlordioxidlösung) genannt, vor dem Coronavirus schützen kann. **Das ist ein Desinfektionsmittel und dient zum Bleichen von Textilien! Nicht einnehmen, gefährlich!** Davon einmal abgesehen nützt es auch nichts gegen das COVID-19-Virus. Andere wiederum empfehlen **Arsen** in homöopathischen Dosen...

Schutz durch Stärkung des Immunsystems?

Grundsätzlich können die **Abwehrkräfte** durch eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung, gestärkt werden. Für viele Pflanzenstoffe und Mikronährstoffe gibt es Hinweise darauf, dass sie **Einfluss auf das Immunsystem** haben.

Vitamine: So tragen zum Beispiel **Vitamin D**, **Vitamin C**, aber auch **Folat**, **B12**, **B6** und **Vitamin A** wissenschaftlich bewiesen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die bestimmte Mengen dieser Vitamine enthalten, dürfen mit genau dieser Aussage auch werben. Das heißt aber nicht, dass Sie dafür besonders große Mengen oder gar **hoch dosierte Supplemente** zu sich nehmen müssten. Empfehlungen wie "jetzt 5.000 I.E. Vitamin D täglich" (= 125 µg) sind gefährlich, ist das doch mehr als die absolute Obergrenze für eine sichere Zufuhr (Upper Intake Level). Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt sogar nicht mehr als 20 µg (= 800 I.E.) **Vitamin D** pro Tag. Wenn Sie wirklich eine Ergänzung benötigen, dann achten Sie auf eine **sichere Dosierung**.

Mineralstoffe: Auch bestimmte Mineralstoffe wie **Selen**, **Zink**, **Eisen** und Kupfer sind wichtig für ein normales Immunsystem. Das funktioniert aber nur, wenn vorher ein Defizit bestanden hat. Ein Zuviel an **Mineralstoffprodukten** bringt die feinen Regelkreisläufe im Körper durcheinander.

Vitalpilze: Als Immunsystem stärkend gelten auch **Vitalpilze** wie Cordyceps. Da die Studien mit bestimmten Pilzubereitungen durchgeführt wurden, lässt sich eine Wirkaussage für einzelne Nahrungsergänzungsmittel daraus nicht ableiten.

Cannabidiol (CBD): In der aktuellen Krise scheuen sich Anbieter auch nicht, das als Lebens- bzw. Nahrungsergänzungsmittel nicht erlaubte **CBD** als Hilfsmittel gegen Corona anzubieten. Es würde zwar keine COVID-19-Patienten heilen, wohl aber das sogenannte Endocannabinoid-System stärken (ein sogenannter Cannabinoid-Rezeptor (CB2) findet sich auf Zellen des Immunsystems). CBD könnte damit "das Potential haben", "bei Viruserkrankungen ein wichtiger Baustein bei der Behandlung oder auch der Prävention

zu sein". Der wissenschaftliche Beweis steht aus.



Tipps zur Stärkung des Immunsystems

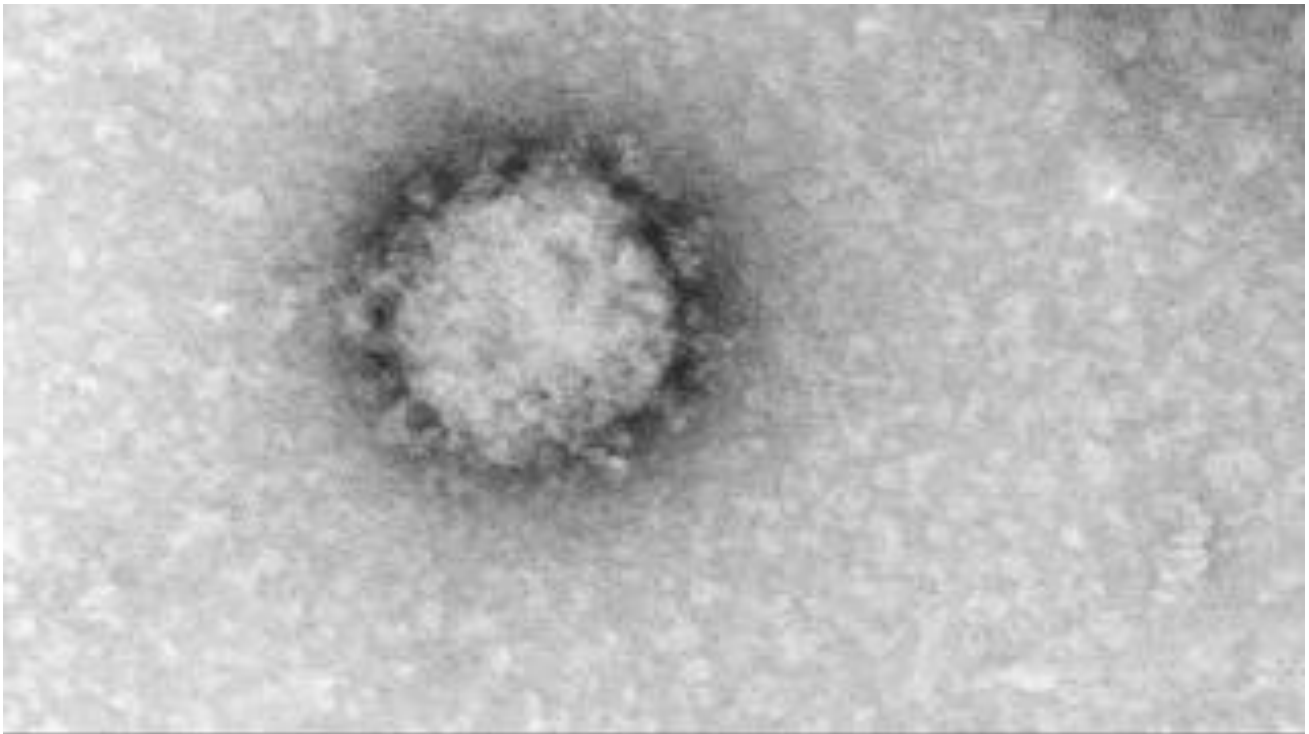
- Bewegen Sie sich aktuell am besten viel im Freien, gehen spazieren und lassen Sie etwas (aber nicht zu viel) Sonne an Ihre Haut (notfalls auf dem Balkon oder am offenen Fenster). Das regt die körpereigene Vitamin D-Produktion an.
- Essen Sie reichlich Gemüse und Obst, das liefert Vitamine und Mineralstoffe.
- Trinken Sie genügend und lüften Sie gut. Trockene Schleimhäute sind ein Einfallstor für Viren.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Halten Sie Ihre eigene Körperhygiene und auch die **Hygiene bei der Lebensmittelzubereitung** auf einem hohen Niveau.

Bei allem, was Sie derzeit so lesen, fragen Sie sich bitte immer: Wer hat ein Interesse daran, so zu berichten, **wie er berichtet**. In vielen Blogs, Foren etc. sind – oft nicht erkennbar – Anbieter unterwegs, die aus der aktuellen Pandemie und der Angst vieler Menschen für sich Profit schlagen wollen.

Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel nehmen wollen, kommt es darauf, sie **richtig zu verwenden**. Vergessen Sie nicht, Ihren Arzt über die Einnahme zu **informieren**.

Quellen

- Eigene Marktrecherchen, Stand: 14.03.2020
- **Wie Pseudomedizin gegen das neue Coronavirus beworben wird, Stand: 02.03.2020**
- **Die Einnahme von Chlordioxid hilft nicht gegen das neue Coronavirus, Stand: 07.02.2020**
- Backes, Gunda (2019): Kokosöl in der Ernährung. DGE Info 09/2019, S. 133-136
- **Lockyer S, Stanner S (2016): Facts Behind the Headlines: Coconut oil – a nutty idea? Nutrition Bulletin 41 (1): 42-54**
- **Doctors refute misleading online claim that consuming boiled ginger can cure novel coronavirus infections. Stand: 13.02.2020**
- **Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. Stand: 2019**



Corona: Schutzmaßnahmen, Tipps und Verbraucherrechte

Coronaviren gibt es schon lange. Doch das Coronavirus, das die Krankheit COVID-19 auslöst, ist neuartig und sorgt dafür, dass Veranstaltungen abgesagt werden, Flüge ausfallen, Aktienkurse einbrechen und ganze Länder abgeriegelt werden. Auf dieser Seite fassen wir Schutzmaßnahmen, Tipps und Verbraucherrechte zusammen.

[mehr →](#)



Lebensmittel: Keine Chance für Keime & Co.

Mehr als 100.000 Menschen erkranken pro Jahr deutschlandweit durch Erreger in Lebensmitteln. Ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln schützt vor Infektionen. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte für einen unbeschwerten Genuss.

[mehr →](#)



Inhaltsstoffe in Lebensmitteln

Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel überflüssig. Das zeigt die Drehscheibe "Wellness, Gesundheit, Schönheit?". Sie informiert über die Inhaltsstoffe vieler natürlicher Lebensmittel und ist ab sofort auch digital verfügbar.

[mehr →](#)

Aktuelle Meldungen

24.03.2020

Weltweite Corona-Reisewarnung: Pauschalreisen kostenlos stornierbar

[mehr →](#)

24.03.2020

Coronavirus: Wie Sie sich schützen und wer sich testen lassen sollte

[mehr →](#)

24.03.2020

Corona-Pandemie: Antworten auf wichtige Alltagsfragen für Verbraucher

[mehr →](#)

Ratgeber-Tipps



Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

[mehr →](#)



Das Vorsorge-Handbuch

[mehr →](#)

