

25.11.2010

Sehr geehrte Frau Rajashekhar,

bitte entschuldigen Sie, dass die Beantwortung Ihrer Frage etwas länger gedauert hat. Wir können Ihnen dazu Folgendes mitteilen:

Grundsätzlich vertritt die Verbraucherzentrale Hamburg die Auffassung, dass die **Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln** für gesunde Personen in der Regel **überflüssig** ist.

Verbrauchern wird durch die Werbung vorgetäuscht, sie kauften „Gesundheit“. Eine optimale Nährstoffversorgung kann jedoch mit einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung problemlos und wesentlich kostengünstiger erreicht werden. Eine zusätzliche Zufuhr einzelner Nährstoffe ist deshalb normalerweise nicht erforderlich. Eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise kann nicht durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden.

Gegenteilige Behauptungen in der Aufmachung oder Bewerbung von Nahrungsergänzungsmitteln sind verboten. Kritisch ist allenfalls die Versorgung mit einzelnen essentiellen Nährstoffen wie Jod, Vitamin D oder Folsäure. Dies ist jedoch individuell sehr verschieden und betrifft längst nicht jeden. Eine ungesunde Lebensweise (falsche Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel) lässt sich durch die Einnahme von Präparaten nicht kompensieren. Genau dies wird aber auf der von Ihnen angegebenen Website suggeriert. Dies halten wir für unseriös, ist aber eine gängige Strategie bei der Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Weitere Hintergrundinformationen über Nahrungsergänzungsmittel erhalten Sie unter folgendem Link: <http://www.fitimalter.de/de/Nahrungsergaenzungsmittel/index.html>

Zu den beworbenen Produkten im Einzelnen:

Die in ProArgi9plus enthaltene Aminosäure Arginin kann in gewissem Umfang vom Körper selbst gebildet werden und ist darüber hinaus in vielen Lebensmitteln (z.B. Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte, Ei, Milch, Nüsse) enthalten. Der Bedarf kann also leicht über die Nahrung gedeckt werden. Vorteile einer zusätzlichen Einnahme sind für gesunde Personen nicht belegt.

Der Hauptbestandteil des Produkts Phytolife ist Chlorophyll. Chlorophyll ist für den Menschen kein essentieller Nährstoff, d.h. er muss nicht mit der Nahrung aufgenommen werden. Die auf der Website beschriebene Ähnlichkeit mit dem Hämoglobinmolekül bedeutet nicht, dass Chlorophyll für den Organismus besonders wertvoll wäre. Zudem findet sich

Chlorophyll natürlich reichlich in vielen pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. grünen Blattgemüsen) und wird daher sowieso mit der Nahrung aufgenommen.

Insgesamt halten wir das Angebot der Firma Synergy Worldwide für unseriös. Es weist die typischen Werbemerkmale unseriöser Nahrungsergänzungsmittel auf. Dazu zählen:

- Das Schüren von Angst vor Umweltgiften und schlechter Nährstoffversorgung
- Es wird der Eindruck erweckt, dass man durch die Einnahme der angebotenen Substanzen die Folgen eines ungesunden Lebensstils ausgleichen könne.

Zu der Vertriebsform – das so genannte Network Marketing: Die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V. steht dieser Vertriebsform skeptisch gegenüber. Die Käufer der Produkte können/sollen zugleich auch Verkäufer sein, also ihrerseits in dem jeweiligen Bekannten- und Verwandtenkreis oder über Anzeigen nach Abnehmern bzw. Weiterverkäufern suchen. Zum einen werden persönliche Beziehungen für geschäftliche Zwecke ausgenutzt. Zum anderen wird von den Verkäufern der finanzielle und zeitliche Aufwand für die Werbung oft unterschätzt. Unserer Erfahrung nach kommt es in den Verkaufsgesprächen auch häufig zu nicht haltbaren Äußerungen über die angeblichen Wunderwirkungen der Produkte.

Unser Rat an Sie:

- Wer aufgrund besonderer Lebensumstände (z.B. Schwangere oder Personen, die Diät halten) oder einer Krankheit einen Nährstoffmangel befürchtet, sollte den Mangel durch einen Arzt diagnostizieren lassen und gezielt Präparate einnehmen.
- Vernachlässigen Sie nicht Ihre gesunde Ernährung, nur weil Sie Nahrungsergänzungen nehmen. Diese können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene und vollwertige Ernährung ist die beste Quelle für gesundheitsfördernde Substanzen. Ein halber Apfel ist gesünder als ständig Vitaminpillen zu schlucken. Denn 100g Apfel mit Schale hat den gleichen Schutzeffekt wie 1500 mg Vitamin C. Halten Sie sich an die Devise "5 am Tag", d.h. fünf mal am Tag Obst oder Gemüse essen (insgesamt ca. 650g/Tag), die u.a. von der Deutschen Krebsgesellschaft unterstützt wird. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Verbraucherzentrale Hamburg.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiter helfen konnten.

Mit freundlichem Gruß



Karin Riemann-Lorenz

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Abteilung Lebensmittel & Ernährung