

Frankfurt, 27. Januar 2012



ÖKO-TEST Vitaminpräparate

Nutzlose Krankmacherpillen

Vitamine und Mineralstoffe in einer Tablette werden als Rundum-sorglos-Paket zum Erhalt der Gesundheit verkauft. Doch immer mehr Studien zeigen: Mit dem Nutzen solcher Produkte ist es nicht weit her, die Risiken sind nicht zu unterschätzen. Darauf macht ÖKO-TEST aufmerksam. Das Frankfurter Verbrauchermagazin hat Multivitaminpräparate unter die Lupe genommen und wurde von den Produkten enttäuscht: Kein Nutzen, zu hohe Dosierungen und fragwürdige Auslobungen sorgen für viele „mangelhafte“ und „ungenügende“ Gesamturteile.

Höchst- und Mindestmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungen sind gesetzlich nicht geregelt. Es gibt allerdings Höchstmengenempfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung. Doch die meisten Tablettenhersteller halten sich nicht daran, sondern dosieren sogar häufig über.

Kritisch sieht ÖKO-TEST zudem die fragwürdigen Auslobungen der Anbieter. Denn diese behaupten, dass ein Produkt oder einzelne Vitamine und Mineralstoffe bestimmte Körperteile oder -funktionen gesund erhalten können. Derartige Angaben sind jedoch vielfach nicht durch wissenschaftliche Stellungnahmen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit gedeckt. Geradezu unverantwortlich zeigt sich ein Hersteller, der seine Tabletten als Ergänzung unter anderem auch bei Zigarettenkonsum anpreist. Dabei enthält das Produkt mit Betacarotin und den Vitaminen A, E und C Inhaltsstoffe, von denen man schon länger weiß, dass sie das Lungenkrebsrisiko bei Rauchern erhöhen.

ÖKO-TEST weist darauf hin, dass Vitamine anscheinend nur im natürlichen Verbund des Lebensmittels ihre volle Wirkung entwickeln. Deshalb sollte man sich besser abwechslungsreich ernähren.

Das **ÖKO-TEST-Magazin Februar 2012** gibt es seit dem 27. Januar 2012 im Zeitschriftenhandel. Das Heft kostet 3,80 Euro.

ÖKO-TEST-Magazin
ÖKO-TEST Ratgeber
ÖKO-TEST Kompakt
ÖKO-TEST Jahrbuch
ÖKO-TEST Spezial

www.oekotest.de

ÖKO-TEST Verlag GmbH
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main

Online-Pressebereich
<http://presse.oekotest.de>