

BGM-Hinweis: Supplemente, Trends & Kontext

In einem Artikel des Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) werden bestimmte Pflanzenextrakte als möglicherweise lebertoxisch eingestuft.

Curcumin zum Beispiel ist der Extrakt der vielseitigen Würz- und Heilpflanze Kurkuma. Als Nahrungsergänzungsmittel kann es aber zu Leberentzündungen und Leberschäden führen. Auch Grüntee-Extrakt und Ashwagandha (auf Deutsch: Schlafbeere) können zu Leberschäden führen.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat zum Beispiel erst 2024 eindringlich vor Leberschäden durch Ashwagandha gewarnt.

Gleichzeitig ist hier eine differenzierte Betrachtung erforderlich. Die genannten Bewertungen beziehen sich nicht pauschal auf die Heilpflanzen selbst, die in traditionellen Medizinsystemen seit Jahrhunderten beziehungsweise Jahrtausenden eingesetzt werden und ein erhebliches therapeutisches Potenzial besitzen.

Entscheidend ist vielmehr der Kontext der Anwendung. Dazu zählen insbesondere:

- die Dosierung,
- die Art der Zubereitung und Extraktion
- die Dauer der Einnahme
- sowie die individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen.
- Genau wie bestehende Vorerkrankungen,
- die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten
- aktuelle Laborwerte
- und eine fachkundige Beratung spielen eine zentrale Rolle bei der Beurteilung von Nutzen und möglichen Risiken.

Traditionelle Medizinsysteme wie der Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin arbeiten nicht mit isolierten, hochkonzentrierten Einzelstoffen, sondern mit eingebetteten Gesamtkonzepten, individuell abgestimmten Kombinationen und einer differenzierten Indikationsstellung.

Demgegenüber wächst der Markt für Nahrungsergänzungsmittel seit einigen Jahren rasant. Befeuert durch den gesellschaftlichen Trend zur sogenannten „Longevity“ – dem Wunsch nach einem möglichst langen, gesunden und leistungsfähigen Leben – werden Pflanzenextrakte zunehmend als standardisierte, hochdosierte Präparate angeboten. Diese Entwicklung führt dazu, dass traditionelle Heilpflanzen in einem völlig anderen Anwendungskontext genutzt werden als ursprünglich vorgesehen.

Umso wichtiger ist es, Nutzen und mögliche Risiken stets im Gesamtzusammenhang zu betrachten und nicht isoliert auf einzelne Substanzen zu reduzieren. Wer Nahrungsergänzungsmittel über einen längeren Zeitraum einnimmt, sollte dies in enger Abstimmung mit der Hausärztin oder dem Hausarzt tun und relevante Laborwerte kontrollieren lassen, damit sichergestellt werden kann, dass diese Ihrer Gesundheit wirklich dienlich sind.

Wie immer finden Sie alle weiteren Informationen auf unserer [Team-Homepage](#).

