

## Merkblatt: Nahrungsergänzungsmittel und komplementärmedizinische Präparate



Nahrungsergänzungsmittel, komplementäre oder "alternative" Behandlungsverfahren wie Homöopathie oder pflanzliche Mittel sind sehr beliebt. Viele Menschen betrachten sie als sanfte Möglichkeiten, zusätzlich zur ärztlichen Behandlung selbst etwas zu tun, oder eigenständig Krankheiten und kleinere Wehwehchen zu behandeln. Dabei gehen die meisten davon aus, dass diese Mittel völlig sicher sind.

Manche schwören auf Komplementärmedizin und verwenden niemals etwas anderes. Für andere Menschen wiederum sind die "alternativen" Verfahren Quacksalberei und Geldverschwendung. Doch im Bereich der Komplementärmedizin gilt dasselbe wie bei allen Behandlungsverfahren: Einige wirken, andere hingegen nicht. Wie alle medizinischen Maßnahmen können viele komplementäre (ergänzende) Mittel auch Schaden anrichten. Die Annahme, "pflanzlich gleich unschädlich" und "chemisch gleich gefährlich" ist irrig - schon allein deshalb, weil es eine ganze Reihe pflanzlicher Gifte gibt.

Gleichgültig ob ein Behandlungsverfahren herkömmlich oder komplementär ist: Ihr Nutzen oder Schaden muss nach denselben wissenschaftlichen Regeln bewertet werden. Es gibt keine logische Begründung dafür, dass ein chemisch hergestelltes Medikament anders zu bewerten ist als zum Beispiel ein pflanzliches. Wenn Sie darüber nachdenken, komplementäre Mittel zu verwenden, kann es sinnvoll sein, auf einige Dinge besonders zu achten.

## Was ist Komplementärmedizin?

Es gibt keine eindeutige Grenze, die Komplementärmedizin und herkömmliche Medizin (oft Schulmedizin oder Allopathie genannt) sauber trennt. Zum Beispiel sehen manche Menschen Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel als Mittel der Komplementärmedizin an. Einige dieser Mittel sind jedoch auch ein anerkannter Teil der Schulmedizin. Massagen gehören für einige Menschen zur Komplementärmedizin, sind aber auch ein althergebrachtes Element der Physiotherapie und Pflege. Die chinesische Kräuterheilkunde wird in westlichen Ländern als "alternativ" betrachtet, nicht aber in asiatischen Ländern. Yoga ist für einige Komplementärmedizin, für andere hingegen eine klassische Art der Bewegung und Entspannung.

Im Allgemeinen werden alle Behandlungsverfahren als komplementär oder "alternativ" bezeichnet, die auf anderen Denkansätzen und Theorien basieren als auf denen der

Schulmedizin, wie sie an den Universitäten gelehrt wird. Solche Denkansätze - wie zum Beispiel die Akupunktur - können die Vorstellung beinhalten, dass sich die Selbstheilungskräfte durch eine Stimulation der Körperenergie stärken lassen. Sie können auch Theorien über Krankheitsursachen sein, wie beispielsweise Annahmen der Chiropraktik über den Einfluss der Wirbelsäule auf die Gesundheit. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche theoretische Ansätze zur Entwicklung von Medikamenten, etwa in der Homöopathie oder in der anthroposophischen Medizin.

In der Regel werden pflanzliche Mittel ganz allgemein zu den Mitteln der komplementären Medizin gezählt. Der Begriff der Phytotherapie meint eine Behandlung mit Produkten, die auf Kräutern oder anderen Pflanzen basieren. Auch die Schulmedizin verwendet nicht selten pflanzliche Mittel. In diesem Merkblatt richten wir den Blick vor allem auf solche Mittel der Komplementärmedizin sowie auf Nahrungsergänzungsmittel.

Nahrungsergänzungsmittel und komplementäre Mittel werden oft verwendet, um die Abwehrkräfte zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Die Behandlungsverfahren werden eher "komplementär" genannt als "alternativ", weil sie meist zusätzlich zur Schulmedizin eingesetzt werden, statt diese zu ersetzen. Dieser Punkt ist wichtig. Denn eine der Hauptbefürchtungen bei der Komplementärmedizin ist nicht, dass die Behandlung selbst Schaden anrichten könnte. Man sorgt sich vielmehr, dass manche Menschen sich ausschließlich auf diese Mittel verlassen, statt nachgewiesene wirksame Therapien anzuwenden.

## Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Grundsätzlich ist ein Nahrungsergänzungsmittel ein Nährstoffprodukt, das man schluckt: Es kann eine Tablette, ein Pulver oder auch eine Flüssigkeit sein. Es enthält einen Stoff wie ein Vitamin oder ein Mineral, der auch in normalen Lebensmitteln vorkommt. Ein Nahrungsergänzungsmittel muss nicht pflanzlich sein: Es kann auch ein tierisches Produkt wie Fischöl enthalten. Deshalb gehören Nahrungsergänzungsmittel nicht zu den pflanzlichen Mitteln. Und sie sind nicht notwendigerweise "natürlich": Sie können auch synthetisch hergestellt sein.

Hier finden Sie einige Beispiele, die üblicherweise als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden:

- Vitamine und Provitamine wie Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Beta-Carotin
- Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
- Vitaminähnliche Stoffe wie Coenzym Q10
- Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren
- Eiweißbestandteile wie L-Cystein, L-Carnitin
- Kohlenhydrate wie der Ballaststoff Oligofruktose
- Sonstige Inhaltsstoffe wie Bierhefe, Algen, probiotische Kulturen

Ein Nahrungsergänzungsmittel enthält normalerweise den entsprechenden Stoff in einer so hohen Dosis, dass man sie mit normalen Lebensmitteln nicht ohne Weiteres zu sich nehmen könnte. Sehr hohe Mengen von Vitaminen oder Mineralstoffen können jedoch giftig sein. Deshalb werden hoch dosierte Produkte oft den Arzneimitteln zugeordnet.

Was als Nahrungsergänzungsmittel und was als Arzneimittel gilt, kann sich von Land zu Land unterscheiden: So werden Pflanzenextrakte wie Ginseng und Ginkgo biloba in einigen Ländern als Nahrungsergänzungsmittel und in anderen als pflanzliche Arzneimittel eingestuft.

## **Müssen alle pflanzlichen Mittel und Nahrungsergänzungsmittel dieselben Bestimmungen zu Qualität und Sicherheit erfüllen wie rezeptpflichtige Arzneimittel?**

In Sachen Qualität und Sicherheit gelten unterschiedliche Bestimmungen für Arzneimittel und zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel. Wenn ein Mittel nicht als Arzneimittel gilt, muss es nicht alle der strengen Tests und Qualitätssicherungs-Prozesse durchlaufen, die für rezeptpflichtige Medikamente gefordert werden. Man kann also auch nicht immer sicher sein, dass alle Produkte, die in Drogerien, Supermärkten, Apotheken oder im Internet angeboten werden, standardisiert sind. Das bedeutet zum Beispiel, dass nicht unbedingt genau die Inhaltsstoffe in der Flasche sind, die das Etikett verspricht. Die Zusammensetzung des Produkts kann sich von Flasche zu Flasche ein wenig unterscheiden.

Ein Nahrungsergänzungsmittel unterliegt den Bestimmungen für Lebensmittel und nicht denen für Arzneimittel. Die Hersteller dürfen nicht mit der Beseitigung, Linderung oder Vorbeugung von Krankheiten werben. Stattdessen nutzen sie oft Angaben wie: "unterstützt die Abwehrkräfte", "übt einen ausgleichenden

Effekt auf den Hormonhaushalt aus" oder "zur Unterstützung einer gesunden Gelenkfunktion".

Selbst wenn die Behörden dafür sorgen, dass wirklich gefährliche Stoffe nicht auf den Markt gelangen, heißt das nicht, dass pflanzliche Mittel oder sogar Vitamine nicht auch schaden könnten. Sehr hohe Dosierungen mancher Antioxidantien oder Vitamine sind zum Beispiel mit einem erhöhten Risiko für Krebs und sogar mit Todesfällen in Verbindung gebracht worden. Und manche Menschen können gravierende allergische Reaktionen auf Stoffe zeigen, die auf bestimmten Pflanzen basieren. In Deutschland zum Beispiel verlangt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) von allen Vitaminherstellern, die Beimischung von Carotin zu begrenzen.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ist die Aufsichtsbehörde für die Zulassung von Arzneimitteln auf der Grundlage des deutschen Arzneimittelgesetzes. Für die Zulassung zum Beispiel eines rezeptpflichtigen Medikaments muss dessen Wirksamkeit auf der Basis kontrollierter Studien belegt worden sein. Es gibt jedoch auch ein spezielles vereinfachtes Registrierungsverfahren, das für bestimmte traditionelle und vermutlich "unbedenkliche" Arzneimittel angewendet werden kann. Anstelle eines Wirksamkeitsbelegs könnte für die Registrierung eines Mittels unter bestimmten Bedingungen ein sogenannter "Traditionsbeleg" sowie eine "Wirksamkeitsplausibilität" ausreichen.

Die Phytotherapie lässt sich nicht immer eindeutig der Schul- oder Komplementärmedizin zuordnen. Pflanzliche Mittel werden in vielen Drogerien, Supermärkten und auch im Internet angeboten. Manche pflanzlichen Mittel gelten jedoch als potenziell riskant und sind deshalb apothekenpflichtig. Und wieder andere pflanzliche Mittel oder hoch dosierte Ergänzungsmittel sind als Arzneimittel für eine spezielle Anwendung zugelassen. Letztere sind oft nur mit einem ärztlichen Rezept in Apotheken erhältlich.

Doch auch wenn ein Medikament im Handel ist, heißt das nicht, dass alle Fragen zu seiner Wirksamkeit und Sicherheit schon beantwortet sind. Dies gilt für Mittel der Komplementärmedizin genauso wie für Medikamente der Schulmedizin. Oft dauert es viele Jahre, bis man alles über die Auswirkungen einer Behandlung weiß. Forschung und Überwachung dauern an, wenn das Medikament auf dem Markt ist und angewendet wird. Oft

ist es sogar so, dass die vom Hersteller unabhängige Forschung erst dann beginnt, wenn das Arzneimittel auf dem Markt ist und damit zugänglich für unabhängige Forscherinnen und Forscher.

## **Ich möchte ein komplementäres Mittel oder ein Nahrungsergänzungsmittel verwenden - was sollte ich beachten?**

Wie bei allen Behandlungen gibt es einige zentrale Fragen zu bedenken:

- Ist das Produkt geeignet für mein Gesundheitsproblem, und kann es mir wirklich helfen? Behandle ich damit Symptome, ohne sicher zu sein, was sie verursacht? Vernachlässige ich so vielleicht das eigentliche Problem, das dann noch größer werden kann?
- Was hat man bei Menschen mit vergleichbaren Problemen zum Nutzen und Schaden dieser Mittel herausgefunden? Mehr dazu, warum Studien nötig sind und wie man sie analysiert und interpretiert, können Sie hier lesen.
- Welche Dosis ist nötig, um eine wissenschaftlich nachgewiesene Verbesserung zu erreichen? Entspricht das komplementäre Mittel oder das Ergänzungsmittel, das ich kaufen kann, dem Mittel, das in Studien geprüft wurde?
- Was sind die anderen Inhaltsstoffe des Mittels? Enthält die Flüssigkeit oder Tablette eine Substanz, auf die ich in der Vergangenheit allergisch reagiert habe? Enthält das Mittel Alkohol?
- Was passiert, wenn ich das Medikament oder das Ergänzungsmittel nicht nehme? Wird sich mein Zustand vielleicht auch von alleine schnell bessern, oder würde ich ernsthafte Probleme bekommen, wenn ich gar nichts einnehme?
- Was kostet das Mittel, und was muss ich tun, um es richtig zu verwenden?
- Kann das Mittel die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen oder beeinträchtigen, die ich schon nehme oder vielleicht bald brauche?
- Gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten, und soll ich eine davon vielleicht vorziehen?

Einige komplementäre Mittel können die Wirksamkeit anderer Medikamente wie zum Beispiel den Effekt von Betäubungs- oder Schmerzmitteln beeinflussen oder das Risiko von Blutungen erhöhen. Dies kann wichtig sein, wenn Sie bald operiert werden oder eine neue Behandlung

beginnen. Deshalb und aus vielen anderen Gründen ist es wichtig, dass Sie Ihren Ärztinnen und Ärzten mitteilen, welche komplementären Mittel und Nahrungsergänzungsmittel Sie verwenden. Wenn Sie schwanger sind oder stillen, kann alles, was Sie einnehmen, einen Einfluss auf Ihr Baby oder die Schwangerschaft haben.

Auf unserer Website finden Sie geprüfte Informationen zu komplementären Mitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln. Sie sind immer auf dem neuesten Stand, wenn Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) unseren Newsletter abonnieren.

## Glossar

### Antioxidantien

Antioxidantien sind Substanzen, die Körperzellen vor Schäden schützen sollen, die durch bestimmte aggressive Atome oder Moleküle, sogenannte freie Radikale, entstehen. Antioxidantien machen sie unschädlich, indem sie sich mit ihnen verbinden. Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamine.

### Beta-Carotin

Betacarotin (auch  $\beta$ -Carotin) ist ein Farbstoff in Gemüse und Obst, der z.B. die Möhre (Karotte) orange-gelb färbt. Es ist die chemische Vorstufe des Vitamin A und wird deshalb auch als Provitamin A bezeichnet. Die Lebensmittelindustrie nutzt Betacarotin als Lebensmittelfarbstoff. Außerdem wird es als Nahrungsergänzungsmittel in Multivitaminpräparaten angeboten.

### Folsäure

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin. Blattsalate, Gemüse (unter anderem Spinat und Broccoli), Leber, Eigelb und vor allem Weizenkeime sind reich an Folsäure. Ein Folsäuremangel führt zu Blutarmut, in der Schwangerschaft kann es zu einer Fehlbildungen des Fötus kommen. Deshalb wird Schwangeren empfohlen, zur Ergänzung Folsäurepräparate einzunehmen.

### Vitamin C

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist das Vitamin, von dem der Mensch täglich die größten Mengen benötigt. Es ist vor allem in frischem Gemüse und Obst enthalten. Vitamin C schützt Zellen vor Schäden durch bestimmte aggressive Atome und Moleküle und zählt deshalb zu den Antioxidantien. Die Lebensmittelindustrie setzt es häufig als Konservierungs- und Säuerungsmittel ein. Ein massiver Mangel führt zu Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Beschwerden an Knochen, Knorpel und Zähnen.

### Vitamin E

Vitamin E bezeichnet eigentlich eine ganze Gruppe von acht verschiedenen fettlöslichen Vitaminen. Sie schützen Zellen vor Schäden durch aggressive Atome und Moleküle und zählen deshalb zu den Antioxidantien. Vitamin E ist

vor allem enthalten in Nüssen und kaltgepressten pflanzlichen Speiseölen (z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl und vor allem Weizenkeimöl). Die Lebensmittelindustrie setzt es als Konservierungsmittel ein. Weil es nicht wasser-, sondern fettlöslich ist, nimmt der Körper Vitamin E nur auf, wenn es von Fetten in der Nahrung begleitet wird.

### Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

### Homöopathie

Homöopathie ist eine Behandlungsform der alternativen/komplementären Medizin. Sie geht auf den Mediziner Samuel Hahnemann zurück, der die Prinzipien Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Die Homöopathie geht davon aus, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslösen, dieselben Symptome bei Kranken lindern, nach dem Leitsatz "Heile Ähnliches durch Ähnliches". Nach diesem Prinzip soll z.B. Kaffee ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit sein. Neben den Symptomen bezieht die Therapeutin oder der Therapeut auch die Persönlichkeitsmerkmale der Patientin oder des Patienten in die Therapie mit ein. Arzneien werden in stark verdünnten Konzentrationen in Milchzuckerkügelchen, den Globuli, verabreicht, aber auch in flüssiger Form und als Tabletten. Die errechneten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass sie tatsächlich keinen Wirkstoff mehr enthalten.

### Phytotherapie

Behandlung mit Arzneimitteln auf pflanzlicher Basis, zum Beispiel mit Kräuterextrakten oder Tees.

### Komplementärmedizin

Komplementär bedeutet „ergänzend“, das heißt, diese Art von Heilkunde wird häufig zusätzlich zur medizinischen Versorgung („Schulmedizin“) angewendet. In Deutschland versteht man unter Komplementärmedizin vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren wie Homöopathie und Naturheilverfahren, aber auch Akupunktur. Die traditionelle chinesische Medizin,

bestimmte Ernährungstheorien, Bachblütentherapie und bioenergetische Verfahren werden ebenfalls zur Komplementärmedizin gerechnet.

## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: Zur Website des BfR

## Vitamine

Vitamine sind Stoffe, die der Körper mit wenigen Ausnahmen nicht selbst bilden kann, die wir aber zum Leben benötigen. Sie müssen daher zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Die Vitamine werden in zwei Gruppen eingeteilt: Fettlösliche Vitamine wie zum Beispiel Vitamin K oder E können im Körper gespeichert werden. Man kann sie also „auf Vorrat“ zu sich nehmen. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C müssen dagegen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper die überschüssige Menge direkt wieder ausscheidet. Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselabläufen im Körper, zum Beispiel der Bildung neuer Zellen oder bestimmter Faktoren der Blutgerinnung.

## Provitamine

Provitamine sind noch unwirksame Vorstufen von Vitaminen, die im Körper in das entsprechende Vitamin umgewandelt werden. Dabei stellt der Körper nur die Menge an Vitamin her, die der Stoffwechsel gerade benötigt. Beispiel für ein Provitamin ist der Pflanzenfarbstoff Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Beta-Karotin ist vor allem in roten und orangefarbenen Früchten und Gemüse wie Tomaten oder Möhren enthalten. Ein anderes wichtiges Provitamin ist das Provitamin D. Es wird in der Haut durch die UV-Strahlung des Sonnenlichts aktiviert und in weiteren Schritten zu Vitamin D umgewandelt.

## Spurenelemente

Spurenelemente sind Nährstoffe, die nur in kleinen Mengen (in „Spuren“) vom Körper benötigt und mit der Nahrung aufgenommen werden. Jod, Zink, Selen oder Eisen sind zum Beispiel Spurenelemente. Eine zu geringe Zufuhr an Spurenelementen über einen längeren Zeitraum kann zu gesundheitlichen Problemen führen. So kann Jodmangel die Arbeit der Schilddrüse beeinträchtigen oder Eisenmangel zu Blutarmut führen.

## Quellen

Bjelakovic G, Nikolova D, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for preventing gastrointestinal cancers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004183/frame.html>) ]

Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C. Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004183/frame.html>) ]

Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). *Besondere Therapierichtungen und Traditionelle Arzneimittel*. Bonn: BfArM. 2007. [Volltext (URL: [http://www.bfarm.de/nn\\_1198876/DE/Arzneimittel/2\\_\\_zulassung/zulArten/besTherap/bestherap-node.html\\_\\_nnn=true](http://www.bfarm.de/nn_1198876/DE/Arzneimittel/2__zulassung/zulArten/besTherap/bestherap-node.html__nnn=true)) ]

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). *Nahrungsergänzungsmittel*. Berlin: BfR. 2007. [Volltext (URL: <http://www.bfr.bund.de/cd/945>) ]

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). *Stoffliche Risiken*. Berlin: BfR. 2007. [Volltext (URL: <http://www.bfr.bund.de/cd/432>) ]

Dingermann T. Stellungnahme der Kommission "Qualität und Transparenz von Phytopharmaka" im Auftrag des Komitees Forschung Naturmedizin e.V. (KFN). *Forsch Komplementärmed* 2007; 14: 180-181. [Volltext (URL: <http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=ShowPDF&ArtikelNr=102937&Ausgabe=233260&ProduktNr=224242&>) ]

Food and Drug Administration (FDA) Center for Food Safety and Applied Nutrition. *Dietary supplements*. Rockville, Maryland: US Food and Drug Administration. January 2002. [Volltext (URL: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html>) ]

Michaud LB, Karpinski JP, Jones KL, Espirito J. Dietary supplements in patients with cancer: Risks and key concepts, part 1. *Am J Health Syst Pharm* 2007; 64: 369-381. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17299176?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17299176?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)) ]

Michaud LB, Karpinski JP, Jones KL, Espirito J. Dietary supplements in patients with cancer: Risks and key concepts, part 2. *Am J Health Syst Pharm* 2007; 64: 467-480. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17322159?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17322159?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)) ]

National Center for Complementary and Alternative Medicine. *What's in the bottle? An introduction to dietary supplements*. Bethesda, Maryland: National Institutes of Health. 2007. [Volltext (URL: <http://nccam.nih.gov/health/bottle/>) ]

Richtlinie 2004/24/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 31. März 2004. zur Änderung der Richtlinie 2001/83/EG zur Schaffung eines Gemeinschaftskodexes für Humanarzneimittel hinsichtlich traditioneller pflanzlicher Arzneimittel. [Volltext (URL: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:136:0085:0090:DE:PDF>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.