

# Wie bio ist Nahrungsergänzung?

**Der Bio-Laden bietet hochwertige Nahrungsergänzungen – doch nicht alle sind bio. Kunden sollten hier jedoch die gleichen Ansprüche stellen wie an ihr Bio-Essen. // Leo Fruhschutz**

- o [Green Valley](#)  
„Man schmeckt in Mikroalgen Unterschiedliche Düngung.“
- o [GSE Vertrieb](#)  
„Unsere Produkte müssen tatsächlich Wirken.“
  - o [Besonders wertvolle Lebensmittel](#)



Schon Aristoteles wusste: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ An Nahrungsergänzungsmittel hat der antike Philosoph dabei wohl nicht gedacht. Dabei lässt sich seine Erkenntnis sogar anhand der gesunden Pillen, Kapseln und Pulverchen belegen. Forscher der New Yorker Cornell Universität bestimmten die zellschutzende Aktivität von 100 Gramm Apfel, der insgesamt zwölf Milligramm Vitamin C enthielt. Diese war genauso groß wie die Wirkung von 1500 Milligramm reinem Vitamin C. Das erklärt sich so: Der Apfel enthält neben dem Vitamin C Hunderte von anderen Stoffen, die den menschlichen Organismus beeinflussen können. Dieser Mix

ist es, der den Apfel so gesundheitswirksam macht. Isolierte Nährstoffe hingegen sind nicht nur weniger wirkungsvoll als natürliche Gemische, sie können im Einzelfall sogar schädlich sein. Bekanntestes Beispiel dafür ist isoliertes Beta-Carotin. Der eigentlich gesunde Mohrenfarbstoff erhohnte in einer Studie bei Rauchern und Menschen mit Herzproblemen das Krebsrisiko deutlich. Eingenommen wurde er nicht als Möhre, sondern in Tablettenform, mit genau abgewogenen 20 Milligramm täglich. Eine große Auswertung von insgesamt 68 Studien bestätigte 2007, dass Testpersonen, die über Jahre hinweg isoliertes Vitamin A, Beta-Carotin oder Vitamin E zu sich genommen hatten, früher starben.

## **Risikant: Synthetische, isolierte Wirkstoffe**

Die Anbieter von Nahrungsergänzung im Bio-Laden kennen ihren Aristoteles. Deshalb setzen sie nicht auf isolierte, synthetische Wirkstoffe. Sie packen natürliche Wirkstoffcocktails in ihre Kapseln und Pillen. Ein Beispiel dafür ist das Vitamin C, von Chemikern Ascorbinsäure genannt. Konventionell wird sie durch eine siebenstufige chemische Synthese oder noch einfacher und billiger von genmanipulierten Mikroorganismen produziert. Bio-Hersteller dagegen verwenden eine Vitamin-C-reiche Frucht aus Bio-Anbau, die Acerolakirsche. Die Kirschen werden bei maximal 40 Grad zu Maische verarbeitet und dann zu Pulver sprühgetrocknet. Es enthält neben Vitamin C alle anderen Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente der Kirsche.

## **Sprossen, Algen, Pollen**

Das Prinzip, die natürliche Vielfalt der Inhaltsstoffe zu Kapseln und Pulver zu verarbeiten, zieht sich durch alle Nahrungsergänzungsmittel im Bio-Laden. Um die für Nerven und Konzentration wichtigen B-Vitamine in natürlicher Form einsetzen zu können, hat beispielsweise der Hersteller Logocos für seine Fitne-Produkte ein eigenes Verfahren entwickelt. Dessen Basis sind vitaminreiche Quinoa-Keimlinge. Andere Firmen trocknen und pulverisieren die Sprossen von Weizen, Dinkel und Gerste. Des Weiteren haben Mikroalgen wie AFA, Chlorella und Spirulina eine lange Tradition im Bio-Laden. Sie liefern Nährstoffe und Spurenelemente in konzentrierter Form, die beiden Letzteren zudem relevante Mengen an Vitamin B12. Die Algen müssen nach der Ernte lediglich getrocknet und gepresst werden. Wieder andere Hersteller arbeiten mit Nährstoffkonzentraten aus dem Bienenstock wie Pollen und Gelee Royale.

Wie bei richtigen Lebensmitteln stammen auch bei Nahrungsergänzungsmitteln im Bio-Laden die landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Bio-Anbau oder zertifizierter Wildsammlung. Allerdings gibt es Ausnahmen. So kommen etwa einige Anbieter nicht aus der Bio-Branche und nutzen Bio-Läden nur als zusätzliche Vertriebschiene. Sie haben bisher wenig Wert auf Bio-Zutaten gelegt, weil diese schwer zu beschaffen oder ihnen zu teuer waren. Weil die Kunden danach fragten, hatten viele Bio-Läden dennoch solche Produkte etwa von Jentschura oder Sonnenmoor gelistet. Doch steuern immer mehr Läden um und bieten auch bei Nahrungsergänzung möglichst viel „Bio“.

Es gibt nur wenige Zutaten, die es nicht in Bio-Qualität oder nicht in ausreichenden Mengen zu kaufen gibt. Dazu gehören manche exotischen Tees wie der chinesische Jiaogulan-Tee. Oder Extrakte wie von japanischen Reishi-Pilzen. Doch meist hat der Kunde die Wahl zwischen Anbietern, die selbst ausgefallene Zutaten in Bio-Qualität anbieten und solchen, die es nicht tun. Das gilt für Nachtkerzen- und Schwarzkümmelöl ebenso wie für Acai-Beeren aus den Amazonaswäldern, peruanische Maca-Knollen oder wachmachendes Guaranapulver. Den Einsatz konventioneller Zutaten begründen Hersteller in solchen Fällen meist mit deren guter Qualität.

## **Die EU-Öko-Verordnung**

Süßwasseralgen fallen bisher nicht unter die EU-Öko-Verordnung. Sie dürfen jedoch mit dem Bio-Siegel ausgezeichnet werden, wenn sie private Standards für ökologische Algenproduktion, etwa von Naturland oder der Kontrollstelle BCS, einhalten. Einige Anbieter kaufen seit Jahren bei den wenigen zertifizierten Betrieben ein. Andere setzten auf langfristige Partnerschaften mit konventionellen Anbietern. So kommt es, dass zahlreiche Algenprodukte im Bio-Laden nicht bio-zertifiziert sind. Der wichtigste Unterschied ist, dass konventionelle Mikroalgen mit mineralischem Stickstoff gedüngt werden dürfen. Für zertifizierte Algen ist nur organischer Bio-Dünger erlaubt.

## **Arzneisäfte und -pastillen**

Bei einigen Produkten stammen alle landwirtschaftlichen Zutaten aus Bio-Anbau, jedoch darf der Hersteller dennoch nicht mit „Bio“ werben. Das trifft zum Beispiel auf

Säfte oder Pastillen zu, die als Arzneimittel zugelassen sind. Im Unterschied dazu zählen Nahrungsergänzungen zu den Lebensmitteln. Für Nahrungsergänzungen gilt die EU-Öko-Verordnung, nicht aber für Medikamente. Arzneimittel dürfen also kein Bio-Siegel tragen, selbst wenn alle ihre Zutaten aus Bio-Anbau stammen. Nur im Kleingedruckten findet sich der Hinweis, dass die jeweilige Heilpflanze aus kontrolliert biologischem Anbau stammt.

Die EU-Öko-Verordnung verbietet es, Lebensmitteln Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente zuzusetzen. Daran müssen sich auch Nahrungsergänzungsmittel halten, wenn sie das Bio-Siegel haben wollen. Bei Calcium ließe sich das noch mit calciumhaltigen Algen umgehen, weil diese als Lebensmittel und nicht als Zusatzstoff gelten. Gleiches gilt für zink- oder selenhaltige Hefen. Doch wer Eisen, Magnesium oder angesagte Wirkstoffe wie das Coenzym Q10, das Eiweiß Carnosin oder Inulin für die Verdauung mit in die Kapsel bringt, bekommt das Siegel nicht. Auch wenn ein Großteil der anderen Zutaten aus Bio-Anbau stammt. Hier muss der Kunde auf die Sternchen in der Zutatenliste achten, um zu erkennen, wie hoch der Bio-Anteil bei den Wirkstoffen ist.

Um trotz der Vielfalt an Produkten für ein qualitativ möglichst hochwertiges Sortiment zu sorgen, haben die Branchenverbände der Bio-Läden Mindestkriterien für Nahrungsergänzungsmittel ohne Bio-Zertifizierung beschlossen. Die Mitgliedsläden dieser Verbände lassen sich regelmäßig zertifizieren und die Kontrollstelle prüft diese Standards.

## **Die Mindestkriterien**

Die Mindestkriterien für Nahrungsergänzungsmittel, die nicht bio-zertifiziert sind, aber dennoch in oben genannten Bio-Läden verkauft werden dürfen: Sie verzichten auf chemisch-synthetische Süß-, Konservierungs- oder Aromastoffe. Farbstoffe und Antioxidantien, deren Verbindungen nicht in der Natur vorkommen, sind tabu. Weder die Rohstoffe noch das Endprodukt dürfen mit ionisierenden Strahlen behandelt worden sein. Gehärtete Fette, Paraffine oder Polyethylenglykole sind ebensowenig erlaubt wie gentechnisch veränderte Zutaten.

All das will man ja im richtigen Essen auch nicht drin haben.