

29. Januar 2018, Nr. 8/2018

## Viel hilft viel – oder nicht? Was zusätzliche Vitamine bewirken

Nahrungsergänzungsmittel: zwischen Wunsch und  
Wirklichkeit – 1. Februar, 18.30 Uhr, in der DBU

**Osnabrück. Ob Pulver, Dragees oder Tabletten – vom Aussehen her gleichen sie Arzneimitteln. Als Lebensmittel müssen sie jedoch kein Zulassungsverfahren durchlaufen, sind frei verkäuflich und zugänglich für jeden: Nahrungsergänzungsmittel. Sind sie nützlich, schädlich oder überflüssig? „Nahrungsergänzungsmittel – zwischen Wunsch und Wirklichkeit“ lautet der Titel des Vortrages von Prof. Dr. Andreas Hahn, Geschäftsführender Leiter des Instituts für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover. Er referiert am Donnerstag, den 1. Februar, um 18.30 Uhr in den Räumen der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU). Der Eintritt ist frei.**

*Zwischen Wunsch und Wirklichkeit*

Wie entstehen Nährstoffdefizite, wer ist gefährdet und was lässt sich tun? Nahrungsergänzungsmittel sind Gegenstand kontroverser Diskussionen. Nebenwirkungen dürfen sie nicht haben, gesundheitsfördernd sollen sie sein, aber welche Stoffe sind sinnvoll und kann ein „zu viel“ an Vitaminen und Mineralstoffen auch schädlich sein? Das vielfältige Produktangebot erfordert eine differenzierte Betrachtung. In einigen Fällen, so beispielsweise bei Vitamin D und Folsäure, ist die Wirkung zusätzlicher Nährstoffgaben gut dokumentiert. Ebenso liegen Daten zu Bevölkerungsgruppen wie schwangeren Frauen vor. Im Hinblick auf mögliche langfristige und vorbeugende Wirkungen gestaltet sich dies aber weitaus schwieriger. „Unbestritten ist allerdings“, so der Experte, „dass Nahrungsergänzungsmittel den gesundheitlichen Wert einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung nicht ersetzen können.“ Hahn wird im Rahmen seines abendlichen Vortrages den Bogen spannen zwischen Wunsch und Wirklichkeit der Nahrungsergänzungsmittel und hierzu gerne mit dem Publikum diskutieren.

*Führung durch die Ausstellung „ÜberLebensmittel“*

**Ansprechpartner**  
Franz-Georg Elpers  
- Pressesprecher –  
Kerstin Schulte

**Kontakt DBU**  
An der Bornau 2  
49090 Osnabrück  
Telefon: 0541|9633-521  
                  0171|3812888  
Telefax: 0541|9633-198  
presse@dbu.de  
[www.dbu.de](http://www.dbu.de)

Vor dem Abendvortrag besteht um 17.45 Uhr die Möglichkeit, die aktuelle Ausstellung im Rahmen einer öffentlichen Führung zu erleben. Sie ist nur noch bis zum 9. Februar 2018 in der DBU zu sehen (montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 13 Uhr). Anschließend beginnt ihre Wanderschaft durch ganz Deutschland. Erster Standort ist das [Energie-, Bildungs- und Erlebnis-Zentrum Aurich](#). Für Schülerinnen und Schüler gibt es bis dahin noch zielgruppengerechte [pädagogische Programme](#). Weitere Informationen zur Ausstellung und zum pädagogischen Programm finden sich unter [www.ausstellung-ueberlebensmittel.de](#).

Lead 683 Zeichen mit Leerzeichen  
Resttext 1.763 Zeichen mit Leerzeichen

**Fotos nach IPTC-Standard zur kostenfreien Veröffentlichung unter [www.dbu.de](#)**