

Ashwagandha: Durchfall, Hautauschlag und Leberschaden

Experten warnen vor Schlafbeerenpräparaten

(Verbraucherzentrale / 12.09.2024) Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha (auch Schlafbeere, indischer Ginseng oder Winterkirsche) werden sowohl im stationären Handel als auch im Internet mit vermeintlicher Wirkung zur Leistungssteigerung, für erholsameren Schlaf und Stressbewältigung angeboten. Wissenschaftlich belegbar sind die versprochenen Wirkungen von Ashwagandha bisher jedoch nicht. Im Gegensatz dazu sind die gesundheitlichen Risiken – wie das Bundesinstitut für Risikobewertung in einer aktuellen Mitteilung ausführt - nur unzureichend untersucht. Dabei reichen die Folgen von Verdauungsbeschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) über Schwindel bis hin zu Benommenheit und Hautausschlag. Mögliche Wirkungen auf das Immunsystem, Effekte auf Schilddrüsen- und Sexualhormone sowie mögliche Leberschäden geben weiter Anlass zur Sorge, so die Experten.

Daher sollten insbesondere Kinder, Schwangere und Stillende sowie Personen mit Lebererkrankungen auf Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha verzichten. Wegen der unzureichenden Datenlage und unkalkulierbarer Wechselwirkungen mit Medikamenten gegen Diabetes, Bluthochdruck oder Erkrankungen des Immunsystems rät die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt generell von einer Einnahme Ashwagandha-haltiger Nahrungsergänzungsmittel ab.

Nahrungsergänzungsmittel werden meist als Kombi-Präparate angeboten, die neben Pflanz Zubereitungen wie Ashwagandha zusätzlich Vitamine oder Mineralstoffe enthalten, für die bestimmte gesundheitsbezogene Aussagen zugelassen sind. So dürfen die Vitamine B1 oder B6 mit „unterstützt die normale psychische Funktion“ beworben werden. Bis auf wenige Ausnahmen werden Vitamine und Mineralstoffe im ausreichenden Maße mit der herkömmlichen Nahrung aufgenommen. Verbraucher verbinden jedoch oft die gesundheitsbezogenen Aussagen mit der Pflanz Zubereitung, auch wenn diese nur durch den Zusatz der Vitamine oder Mineralstoffe erlaubt sind.

Das landesweite **Servicetelefon** der Verbraucherzentrale ist **unter (0345) 29 27 800 für Auskünfte und Terminvereinbarungen** zu erreichen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de.

Für weitere Informationen:

- Dr. Nicole Wege, Referat Lebensmittel
Tel. (0345) 2 98 03-39, Fax (0345) 2 98 03-26, wege@vzsa.de

Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.
Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden.
Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar.

verbraucherzentrale

Sachsen-Anhalt

presseinfo presseinfo presseinfo

Verbraucherzentrale
Sachsen-Anhalt e.V.

Pressestelle:
Tel. (0345) 2 98 03-27
Fax (0345) 2 98 03-26
medien@vzsa.de
www.verbraucherzentrale-
sachsen-anhalt.de