



#104

Qualitätsmanagement bei Supplements: Siegel, Zertifikate & Co – was wirklich zählt. Mit Dr. Clemens Klingler

Warum "laborgeprüft" nicht gleich sicher ist – und worauf du als Konsument wirklich achten solltest.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max mit Clemens Klingler, Arzt und verantwortlich für Qualitätsmanagement und Produktentwicklung bei Molekular, über die oft missverstandene Welt der Nahrungsergänzungsmittel. Sie erklären den regulatorischen Rahmen, der Supplements als Lebensmittel einstuft, was einen einfachen Marktzugang bei gleichzeitig geringen gesetzlichen Anforderungen an die Qualitätsprüfung ermöglicht. Der Fokus liegt auf der Eigenverantwortung der Hersteller, die weit über die gesetzlichen Mindeststandards hinausgehen sollte. Sie diskutieren die Bedeutung verschiedener Herstellungszertifikate wie HACCP, IFS und GMP und betonen, dass diese zwar wichtig für die Produktionsqualität sind, aber keine Aussage über die Reinheit und den Wirkstoffgehalt des Endproduktes treffen. Wirkliche Sicherheit für Konsumenten bieten nur transparente, chargenbezogene und unabhängige Laboranalysen des fertigen Produkts.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich Lebensmittel, nicht Medikamente. Der Fokus liegt auf Sicherheit, nicht auf Wirkung, was zu geringen Markteintrittsbarrieren führt.
- 02 Herstellungszertifikate wie HACCP, IFS und GMP sichern die Qualität des Produktionsprozesses, garantieren aber nicht die Qualität und Reinheit der Rohstoffe oder des Endprodukts.
- 03 Unabhängige Laboranalysen des fertigen Produkts für jede einzelne Charge sind entscheidend, um Reinheit, Wirkstoffgehalt und die Abwesenheit von Schadstoffen wie Schwermetallen oder Pestiziden zu gewährleisten.
- 04 Konsumenten sollten auf Transparenz achten: Stellt der Hersteller für jede Charge aktuelle und vollständige Analysezertifikate von unabhängigen Laboren zur Verfügung?
- 05 Qualitätsmanagement ist ein kontinuierlicher Prozess. Fehler können in der gesamten Lieferkette auftreten, von der Rohstoffauswahl über die Produktion bis zum fertigen Produkt, wie diverse Beispiele aus der Praxis zeigen.
- 06 Markenrohstoffe bieten oft eine höhere Sicherheit bezüglich Qualität und Reinheit, da deren Hersteller meist über ein etabliertes Qualitätsmanagement verfügen.
- 07 Siegel wie die "Kölner Liste" sind spezifisch (z.B. für Dopingfreiheit) und kein allgemeines Qualitätsmerkmal für die Produktreinheit oder den Wirkstoffgehalt.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Regulatorischer Rahmen für Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) fallen unter das Lebensmittelrecht. Das bedeutet, der Hersteller muss primär die Sicherheit des Produkts gewährleisten, nicht dessen Wirkung. Die gesetzlichen Hürden für die Markteinführung sind niedrig: Eine einfache Anmeldung beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) genügt. Es gibt keine Verpflichtung zur Vorab-Prüfung von Reinheit oder Wirkstoffgehalt durch eine Behörde. Die Verantwortung für umfassende Qualitätskontrollen liegt daher vollständig beim Hersteller (Inverkehrbringer).

Bedeutung von Herstellungssiegeln und Zertifikaten

Zertifikate wie HACCP, IFS und GMP beziehen sich auf den Herstellungsprozess. HACCP ist der Hygienestandard und das Minimum. IFS zertifiziert ein standardisiertes Managementsystem, während GMP (Good Manufacturing Practice) die höchsten Anforderungen an die Produktion stellt, vergleichbar mit der Pharmaindustrie. Diese Siegel sind ein Indikator für eine gute Produktion, sagen aber nichts über die Qualität des Rohstoffs und die Zusammensetzung des Endprodukts aus.

Die entscheidende Rolle der Produktanalyse

Da weder der Rohstoff noch das Endprodukt gesetzlich geprüft werden müssen, ist die freiwillige Analyse durch den Hersteller umso wichtiger. Seriöse Hersteller lassen jede Charge ihrer Produkte von unabhängigen Drittlaboren testen. Dabei wird nicht nur der Wirkstoffgehalt überprüft, sondern je nach Produkt auch auf Verunreinigungen wie Schwermetalle (z.B. bei Fischöl, Mineralien), Pestizide (bei Pflanzenextrakten) oder mikrobiologische Belastungen (z.B. bei Weizenkeimextrakten) getestet.

Herausforderungen im Qualitätsmanagement: Praxisbeispiele

Die Folge nennt mehrere Beispiele, bei denen das interne Qualitätsmanagement Fehler aufgedeckt hat. So wurde eine Charge Calcium-AKG als falsch deklariertes Arginin-AKG identifiziert oder ein Vitamin-D-Produkt enthielt aufgrund einer geänderten Tropfengröße nicht die deklarierte Dosis. Ein Markenrohstoff für Sulforaphan wurde vom Hersteller selbst wegen leicht erhöhter radioaktiver Strahlung zurückgerufen. Diese Fälle verdeutlichen die Notwendigkeit einer lückenlosen Kontrolle jeder einzelnen Charge.

Worauf Konsumenten achten sollten

Konsumenten sollten auf Transparenz des Herstellers achten. Wichtig ist nicht die Anzahl der Siegel, sondern die Verfügbarkeit von aktuellen Analysezertifikaten für jede Produktcharge. Diese Zertifikate sollten von einem unabhängigen Labor stammen und das Prüfprofil sollte zum jeweiligen Produkt passen. Zudem ist es ratsam, auf die genaue Zutatenliste zu achten, um die Qualität der verwendeten Verbindungen zu erkennen (z.B. Magnesiumbisglycinat statt Magnesiumoxid).

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf die Transparenz des Herstellers. Prüfe, ob für jede Charge aktuelle Analysezertifikate von einem unabhängigen Labor bereitgestellt werden.
- Verstehe die Bedeutung von Siegeln. Unterscheide zwischen Herstellungsstandards (GMP, IFS) und spezifischen Prüfungen (Kölner Liste für Dopingfreiheit).

- Lies die Zertifikate genau. Überprüfe, ob das Testprofil zum Produkt passt (z.B. Pestizide bei Pflanzenextrakten, Schwermetalle bei Omega-3).
- Prüfe die Zutatenliste. Achte auf die genaue Form der Inhaltsstoffe (z.B. welche Magnesiumverbindung wird verwendet), nicht nur auf die Nährwerttabelle.
- Bevorzuge Hersteller, die jede Charge prüfen, anstatt nur stichprobenartig oder einmalig zu testen. Dies zeigt ein höheres Engagement für Qualität.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Clemens Klingler	Gast der Folge, Arzt und verantwortlich für Qualitätsmanagement und Produktentwicklung bei Molekular.
HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)	Ein Hygienekonzept und Mindeststandard für die Produktion von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.
IFS (International Featured Standards)	Ein Standard für die Auditierung von Lebensmittelherstellern, der über HACCP hinausgeht und Managementsysteme umfasst.
GMP (Good Manufacturing Practice)	Die höchsten Herstellungsstandards, die eine präzise, kontrollierte und dokumentierte Produktion gewährleisten; oft als "Pharma-Standard" bezeichnet.
Kölner Liste	Ein Siegel, das Produkte auf verbotene Substanzen im Sport (Doping) testet. Es ist ein Sicherheitsmerkmal für Athleten, aber kein allgemeiner Indikator für die Produktreinheit.
Certificate of Analysis (COA)	Ein Dokument, das die Testergebnisse eines Rohstoffs oder Produkts bescheinigt. Es ist wichtig, auf chargenspezifische COAs von unabhängigen Laboren für das Endprodukt zu achten.
HNMR (Protonen-Kernspinresonanzspektroskopie)	Eine präzise Analysemethode zur Bestimmung der Struktur und Reinheit von Spektroskopie u.a. zur Identifizierung von Wirkstoffen eingesetzt wird.
Calcium-AMG (Calcium-Alpha-Ketoglutarat)	Wird als Beispiel für eine fehlerhafte Lieferung genannt, bei der statt des bestellten Calcium-AMG eine Mischung mit Arginin-AMG geliefert wurde.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.