



## Wie erkenne ich reine Ayurveda-Produkte?

**Kommentar zur Sendung "Arsen und Blei – Hochgiftige Nahrungsmittel im Handel"** (Redaktion plusminus ARD/ Hessischer Rundfunk 27.2.2007; Autor: Stefan Jäger)

### Auswirkungen des Berichts

Der Bericht der Redaktion plusminus leistet einen wichtigen Beitrag zum Verbraucherschutz, da er auf gesundheitsgefährdende Stoffe in Nahrungsmitteln aufmerksam macht. Allerdings hat der Beitrag im Bereich Ayurveda große Verunsicherung in Bezug auf jegliche Produkte hervorgerufen. Der Autor des Beitrags nimmt dies in Anbetracht der Gefahr, die von einzelnen Mitteln ausgehen kann, in Kauf. Dennoch sollte der Verbraucher aufgeklärt werden, wie er selbst zwischen potentiell schädlichen und gesundheitsfördernden Ayurveda-Produkten unterscheiden kann. Denn die von der Weltgesundheitsorganisation als traditionelles Heilsystem anerkannte ayurvedische Naturheilkunde birgt große Potentiale für Gesundheitsförderung und Heilung, die auch dem deutschen Verbraucher zur Verfügung stehen sollten.

### Lage in den Ursprungsländern

Der Ursprung der Problematik liegt in den Herstellerländern. Schon seit längerer Zeit sind umfangreiche Bemühungen in Gang, die Qualität von Ayurveda-Produkten zu sichern – ein Prozess, der sich bei den lokalen Gegebenheiten als teilweise schwierig erweist. Ein großer Schritt wurde in Indien durch ein Gesetz vom 1.1.2006 genommen, welches besagt, dass alle Ayurveda-Produkte, die offiziell aus dem Land exportiert werden, internationalen Kriterien von Reinheit standhalten müssen. Die Exporteure sind verpflichtet Zertifikate von international anerkannten Labors zu erbringen, die die Reinheit der Produkte dahingehend belegen, dass die Richtwerte der Weltgesundheitsorganisation eingehalten werden (besonders für die Schwermetalle Quecksilber, Blei, Arsen und Kadmium). Da die Einhaltung des Gesetzes streng überwacht wird, besteht somit diese Reinheitsgarantie für alle offiziell exportierten Produkte. Leider hat die Kontrolle den innerindischen Markt noch nicht in gleichem Maß erfasst. Und trotz Qualitätssiegel für gute Herstellungsverfahren (GMP-Prädikat) und internationale Qualitätsstandards (ISO-Zertifizierung) gibt es dennoch Hersteller, die belastete Produkte in Indien in Umlauf bringen.

### Ayurveda-Produkte

Ferner ist zu bedenken, dass eine breit gefächerte Palette an unterschiedlichen Ayurveda-Produkten existiert – von Kosmetika, Gewürzen und Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu Arzneimitteln. Zudem werben "Trittbrettfahrer"

unter dem Namen von Ayurveda für ihre Produkte, ohne dass es solche sind. Diese verschiedenen Produkte sind für den Markt innerhalb Deutschlands und der EU noch nicht abschließend klassifiziert worden. Entsprechende komplexe Regelungen stehen aus. Offizielle Importeure in Deutschland unterziehen ihre Produkte meist eigenen Kontrollmechanismen – zusätzlich zu den in Indien geforderten Exportbedingungen. Die meisten können entsprechende Laborbelege vorweisen. Einige Produkte erfüllen sogar die Richtlinien von kontrolliert biologischen Anbau und sind entsprechend beschriftet. Als Arzneimittel sind bisher in Deutschland keine Ayurveda-Präparate zugelassen.

### **Wege der Verunreinigung**

Was toxische Schwermetalle anbelangt, so dürfen diese in keiner der genannten Produktarten in gesundheitsschädlichen Maß vorkommen. Dennoch existieren mehrere Wege, über die Schwermetalle in die Produkte gelangen können. Durch die rasche Industrialisierung in Indien sind Düngemittel und Umweltverschmutzung die Hauptursachen für die Belastungen. Die kursierende Meinung, dass Ayurveda-Mittel bewusst mit Schwermetallen angereichert werden (z.B. Quecksilber), ist sehr irreführend. Zwar existiert im Ayurveda eine besondere Produktform (sog. *rasa*-Präparate), die unter anderem auf Schwermetallen basiert. Doch werden diese nach klassischen Vorgaben in höchst aufwendigen Verfahren mit Pflanzensäften verrieben (Trituration) und unter Zuführung von Hitze (Kalzinierung) in einem über Wochen bis Monate andauernden Prozess so oft bearbeitet, bis die Grundsubstanz ihre Schädlichkeit verliert und auch in ihrer Molekularstruktur nicht mehr nachweisbar ist. Dieser Prozess wäre vergleichbar mit denen der Arzneimittelherstellung der Homöopathie. Wenn diese *rasa*-Produkte jedoch nicht gemäß klassischer Richtlinien hergestellt werden, so kann dies zu Schwermetallbelastungen führen. Einige indische Hersteller scheinen die Verarbeitungsstufen abzukürzen, um die Gewinnspanne zu erhöhen, und bringen dadurch die gesamten Branche in Verruf und die Konsumenten in Gefahr.

### **Fazit**

Alle genannten Möglichkeiten der Verunreinigung von Ayurveda-Produkten lassen sich durch die für den offiziellen Export aus Indien notwendigen Laboruntersuchungen ausschließen.

### **Wie erkenne ich reine Ayurveda-Produkte?**

Bis offizielle Regelungen für den deutschen Markt getroffen sind, können folgende Kriterien helfen, bedenkliche von gesundheitsfördernden Ayurveda-Produkten zu unterscheiden:

- **keine Eigenwahl:** Wählen Sie die Produkte nicht selbst aus. Besonders sind direkte Bestellungen oder Einfuhren aus den Ursprungsländern zu meiden. Auch der Einkauf in indischen Lebensmittelläden kann bedenklich sein, da diese meist nicht auf Ayurveda-Produkte spezialisiert sind und u.a. auch Produkte, die nicht die indischen Exportkriterien erfüllen, zum Verkauf anbieten. Bei Produkten, die nicht innerlich eingenommen werden, bestehen weniger Risiken.

- **nur auf Empfehlung von Spezialisten:** Suchen Sie einen qualifizierten Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker auf und lassen Sie sich beraten (Adressenliste z.B. von Verband Europäischer Ayurveda Therapeuten, [www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)).
- **offiziell importierte Produkte:** Achten Sie auf die Adresse des Importeurs auf der Banderole des Produktes. Eine Adresse innerhalb der EU macht die offizielle Einfuhr am wahrscheinlichsten. Sind die Texte auf deutsch verfasst und sind die Banderolen nicht nur überklebt, so besteht zusätzliche Sicherheit. Trägt das Produkt einen indischen Namen, weist dies jedoch nicht auf Bedenklichkeit hin. Herstellungs- und Mindesthaltbarkeitsdatum sollten vermerkt und eine Volldeklaration der Inhaltsstoffe ersichtlich sein.
- **Nachweise vom Importeur:** Wenden Sie sich direkt an den Importeur und fordern Sie Nachweise über die Reinheit der Produkte (Laborberichte nach internationalem Standard, GMP-Prädikat, ISO-Zertifizierung).
- **Keine Arzneimittel:** Auf den Banderolen der Produkte dürfen weder Anwendungshinweise (= Indikationen, also die Angabe von Krankheiten, bei denen die Produkte einzusetzen sind), noch Dosierungsempfehlungen aufgeführt sein.
- **Keine Schwermetallprodukte:** Endet der indische Produktname auf *-rasa*, so ist grundsätzlich Vorsicht geboten. Hier handelt es sich um Produkte, die meist auf der Grundlage von Schwermetallen hergestellt werden. Bei schlechten Herstellungsverfahren sind sie besonders anfällig für Schwermetallbelastungen.

### **Kommentar von Elmar Stapelfeldt**

(Fachbereichsleiter Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda, Birstein; [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org))

Weitere Informationen:

VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und –Therapeuten

Bietet umfangreiche Informationen zum Thema Ayurveda und eine

**Liste qualifizierter Ayurveda-Ärzte und Therapeuten**

[www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)

### **link zum Bericht**

<http://www.daserste.de/plusminus/beitrag.asp?uid=mg43zxdmubihoi2t&cm.asp>