

31. März 2017

[www.medizin-transparent.at/zeolith-wirkung](http://www.medizin-transparent.at/zeolith-wirkung)

## Zeolith: Wirkung zur Entgiftung fragwürdig



Zeolith ist ein natürlicher Bestandteil von vulkanischem Tuffgestein

Zeolith – in Pulverform eingenommen – soll eine entgiftende und gesundheitsfördernde Wirkung haben. Wissenschaftlich ist das nicht haltbar.

**Frage:** Hat Zeolith eine entgiftende oder gesundheitsfördernde Wirkung?

**Antwort:**



**wissenschaftliche Belege fehlen**

**Erklärung:** Ob Zeolith eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat, ist bisher nicht untersucht worden. Eine entgiftende Wirkung durch die Einnahme von Zeolith ist wissenschaftlich nicht plausibel.

Herstellern von Detox-Produkten zufolge bedrohen schädliche Stoffe aus der Nahrung und Umweltgifte unsere Gesundheit. Die Folgen reichen angeblich von Erschöpftheit über Allergien bis hin zu einer höheren Anfälligkeit für Infekte. Helfen soll eine Detox-Kur mit Zeolith, der in Pulverform angeblich eine entgiftende Wirkung habe.

Zeolith existiert in unterschiedlichen Variationen, die natürlicherweise als Bestandteil von vulkanischem Tuffgestein vorkommen, sich aber auch synthetisch herstellen lassen. Eine Eigenschaft, die viele Arten von Zeolith gemeinsam haben, ist ihre poröse Struktur und die Fähigkeit, Stoffe aufzusaugen und zu binden. In der Industrie werden sie als „Molekularsieb“ zur Aufreinigung von Stoffen eingesetzt, oder etwa zur Abwasserreinigung, wo sie radioaktive Stoffe entfernen helfen. Als Zusatz in Waschpulvern helfen sie, hartes Wasser zu entkalken.

## **Zeolith – kein Hinweis auf entgiftende Wirkung**

Verschiedene Anbieter preisen zu Pulver zermahlene Zeolith als Medizinprodukt mit angeblich entgiftender Wirkung an. Vor allem die Zeolith-Sorte Klinoptilolith wird stark beworben. Wissenschaftliche Studien, die eine solche Wirkung belegen, konnten wir jedoch in einer umfangreichen Recherche in medizinischen Literaturdatenbanken keine finden.

Mit ihrer Aufnahmefähigkeit könnte Zeolith eventuell verhindern, dass neue Giftstoffe vom Körper aufgenommen werden, indem er diese Stoffe an sich bindet und so durch den Verdauungstrakt schleust. Dabei würden jedoch keine bereits im Körper gespeicherten Gifte entfernt, sondern nur aus dem Nahrungsbrei, der gerade verdaut wird. Der Zeolith würde also nicht den Körper entgiften, sondern nur die Nahrung, die man gerade zu sich nimmt. Dass das Zeolith-Pulver dem Körper theoretisch gleichzeitig wichtige Nährstoffe entzieht, ist jedoch ebenso möglich. Auch diese Wirkung ist nicht wissenschaftlich untersucht.

## **Wirkung auf Gesundheit ohne Belege**

Ob die Einnahme von Zeolith die Gesundheit fördern kann, ist unzureichend erforscht. Eine vom Hersteller Panaceo finanzierte Studie [\[1\]](#) behauptet, dass Zeolith die Darmdurchlässigkeit verringern soll. Wie wir bereits in einem Beitrag dargestellt haben, ist wissenschaftlich unklar, inwieweit eine [erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand](#) zu gesundheitlichen Problemen führt. Ob sich die Gesundheit der Studienteilnehmer durch die Einnahme von Zeolith tatsächlich gebessert hat, haben die Autoren jedoch gar nicht untersucht.

Weitere Ergebnisse in derselben Studie [\[1\]](#) widersprechen zudem der Behauptung aus einer früher von Panaceo durchgeführten Untersuchung [\[2\]](#), wonach Zeolith eine leistungssteigernde Wirkung bei Sportlern haben soll. Aufgrund grober Mängel ist diese frühere Studie allerdings nicht aussagekräftig.

Ähnlich mangelhaft ist eine weitere Studie eines kroatisch-deutschen Forschungsteams, welches die mögliche Wirkung von Zeolith bei Personen mit Immunschwäche untersuchte [\[3\]](#). Ob es den Betroffenen durch die Behandlung tatsächlich besser ging, haben die Wissenschaftler nämlich gar nicht erfasst.

An Belegen und Plausibilität mangelt es nicht nur den Behauptungen hinter Zeolith, sondern dem Detox-Konzept an sich. Im Beitrag [Detox – der Mythos vom Entgiften](#) erklären wir, warum.

## Unerwünschte Wirkung von Zeolith kaum erforscht

Ob als Pulver oder in Kapselform – Hersteller empfehlen trotz fehlender Belege für eine Wirkung die tägliche Einnahme ihrer Zeolith-Produkte. Ob diese jedoch auch eine unerwünschte Wirkung etwa auf die Verdauung haben, ist nicht untersucht.

Zumindest bei Milchkühen scheint die Gabe von Zeolith die Blutwerte von Aluminium zu erhöhen [7]. Ob die Aluminiumwerte die Gesundheit beeinträchtigen können, ist allerdings unklar. Zudem lassen sich Ergebnisse aus Tierversuchen nicht immer auf den Menschen übertragen.

*[Aktualisierte Version, ursprünglich veröffentlicht am 26. Februar 2015. Die Ergebnisse einer inzwischen veröffentlichten klinischen Studie [1] ändern nichts an unserer Einschätzung.]*

### Die Studien im Detail

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich mehrere Hinweise auf Labor- und Tierstudien [4-6] – deren Ergebnisse sind aber nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragbar. Der Hersteller Panaceo hat auch zwei Studien an menschlichen Teilnehmern in Auftrag gegeben, die Aussagekraft dieser Studien ist allerdings noch gering. Aus dem Jahr 2012 stammt eine Studie, die zwar nicht direkt mit Entgiftung zu tun hat, aber angeblich eine Leistungssteigerung durch Zeolith bei Spitzensportlern belegt [2]. Anhand eines Laktat- und Leistungstests wurde in einer randomisiert kontrollierte Studie eine Leistungssteigerung um elf Prozent im Vergleich zu Placebo gemessen – ein mehr als beeindruckender Effekt. Die Studie ist allerdings nicht in einem wissenschaftlichen Journal publiziert und für eine Bewertung ihrer Qualität fehlen zahlreiche Angaben.

Die Ergebnisse einer 2015 veröffentlichten randomisiert-kontrollierte Studie [1] an Sportlern zeigen keine Hinweise auf eine Leistungssteigerung. In der ebenfalls von Panaceo finanzierten Studie behaupten die Verfasser jedoch, Zeolith könne die Darmdurchlässigkeit verbessern. Wie wir bereits [in einem Beitrag dargestellt](#) haben, ist wissenschaftlich unklar, inwieweit eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand zu gesundheitlichen Problemen führt.

Eine direkte Wirkung von Zeolith auf die Gesundheit der Teilnehmer haben die Studienleiter nicht erforscht. Stattdessen haben sie viele verschiedene Laborparameter untersucht, die jedoch nur bedingt über die tatsächliche Gesundheit Auskunft geben. Ist zudem die Anzahl der gemessenen Parameter groß genug, kann schon allein der Zufall dafür sorgen, dass sich einer davon im Vergleich zu Studienbeginn scheinbar signifikant verändert. Dies lässt an der Verlässlichkeit der Ergebnisse zweifeln.

In einer weiteren Studie untersuchte ein kroatisch-deutsches Forschungsteam 61 Patienten mit verschiedenen Immunschwäche-Erkrankungen [3]. Rund die Hälfte der Teilnehmer erhielt Zeolith zum Einnehmen, die andere Hälfte ein antioxidatives Präparat. Ob eines der Mittel tatsächlich den Gesundheitszustand der Probanden verbessert hat, wurde jedoch gar nicht untersucht. Stattdessen verglich das Team hinter der Studie nur verschiedene Blutwerte. Diese lassen bestenfalls einen indirekten Schluss auf eine gesundheitliche Wirkung zu. Auch die sind

hier jedoch nicht aussagekräftig, da die Teilnehmer der beiden Gruppen bereits vor Studienbeginn unterschiedlich schwer erkrankt und somit nicht vergleichbar waren.

(AutorIn: [B. Kerschner](#), Review: [V. Ahne](#), [J. Wipplinger](#), [C. Christof](#))

Artikel empfehlen:  

## Ähnliche Artikel

- [Mariendistel zur Leber-Erholung unklar](#) (27. Oktober 2017)
- [Detox: Der Mythos vom Entgiften](#) (21. März 2017)
- [Weihrauch für die Gelenke: schmerzlindernde Wirkung möglich](#) (22. Dezember 2018)
- [Erkältungen verkürzen: vielleicht mit Zink](#) (20. Dezember 2018)
- [Hilft Exadipin beim Abnehmen?](#) (11. Dezember 2018)

## Information zu den wissenschaftlichen Studien

### [1] Lamprecht u.a. (2015)

*Studientyp:* randomisiert-kontrollierte Studie

*Teilnehmer:* 56 gesunde Sportler und Sportlerinnen

*Studiendauer:* 12 Wochen

*Fragestellung:* Verbessert die Einnahme eines Zeolith-Präparats von Panaceo Leistungsfähigkeit und Darmdurchlässigkeit im Vergleich zu Placebo?

*Interessenskonflikte:* finanziert durch die Firma Panaceo (Hersteller des untersuchten Zeolith-Präparats)

Lamprecht M, Bogner S, Steinbauer K, Schuetz B, Greilberger JF, Leber B, Wagner B, Zinser E, Petek T, Wallner-Liebmann S, Oberwinkler T, Bachl N, Schippinger G. Effects of zeolite supplementation on parameters of intestinal barrier integrity, inflammation, redoxbiology and performance in aerobically trained subjects. J Int Soc Sports Nutr. 2015 Oct 20;12:40. ([Studie in voller Länge](#))

### [2] Knapitsch 2012

*Studientyp:* randomisiert-kontrollierte Studie

*Teilnehmer:* 24 gesunde Sportler und Sportlerinnen

*Studiendauer:* 14 Tage

*Fragestellung:* Verbessert die Einnahme eines Zeolith-Präparats von Panaceo die Blut-Laktatwerte im Vergleich zu Placebo?

*Interessenskonflikte:* durchgeführt durch die Firma Panaceo (Hersteller des untersuchten Zeolith-Präparats)

Knapitsch, Prof. Mag. Schmölzer, Sportmedizinische und Sportwissenschaftliche Ordination, Klagenfurt Sportmediziner (2004) Die Wirkung von PANACEO SPORT auf die Laktatwerte während der körperlichen Anstrengung beim Menschen mit Hilfe einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie ([Studie in voller Länge](#))

### [3] Ivkovic 2004

*Studientyp:* nicht randomisierte, kontrollierte Studie ohne Verblindung

*Teilnehmer:* 61 Patienten und Patientinnen mit unterschiedlichen Immunschwäche-Erkrankungen

*Studiendauer:* zwischen 6 und 8 Wochen (je nach Teilnehmer unterschiedlich)

*Fragestellung:* Verbessert die Einnahme eines Zeolith-Präparats von Megamin bestimmte immunologische Blutwerte im Vergleich zur Einnahme von Lycopenomin?

*Interessenskonflikte:* Angaben fehlen

Ivkovic S, Deutsch U, Silberbach A, Walraph E, Mannel M. Dietary supplementation with the tribomechanically activated zeolite clinoptilolite in immunodeficiency: effects on the immune system. Adv Ther. 2004 Mar-Apr;21(2):135-47. ([Zusammenfassung der Studie](#))

## Weitere wissenschaftliche Quellen

### [4] Pavelic u.a. (2001)

Pavelić K, Hadzija M, Bedrica L, Pavelić J, Dikić I, Katić M, Kralj M, Bosnar MH, Kapitanović S, Poljak-Blazi M, Krizanac S, Stojković R, Jurin M, Subotić B, Colić M. Natural zeolite clinoptilolite: new adjuvant in anticancer therapy. J Mol Med (Berl). 2001;78(12):708-20. ([Zusammenfassung der Studie](#))

### [5] Jurkić u.a. (2013)

Jurkić LM, Ceganec I, Pavelić SK, Pavelić K. Biological and therapeutic effects of ortho-silicic acid and some ortho-silicic acid-releasing compounds: New perspectives for therapy. Nutr Metab (Lond). 2013 Jan 8;10(1):2. ([Studie in voller Länge](#))

### [6] Zarkovic u.a. (2003)

Zarkovic N, Zarkovic K, Kralj M, Borovic S, Sabolovic S, Blazi MP, Cipak A, Pavelic K. Anticancer and antioxidative effects of micronized zeolite clinoptilolite. Anticancer Res. 2003 Mar-Apr;23(2B):1589-95. ([Zusammenfassung der Studie](#))

### [7] EFSA (2007)

Scientific Opinion of the Panel on Additives and Products or Substances used in Animal Feed on safety of Zeolite as a feed additive for dairy cows. The EFSA Journal (2007) 523, 1-11  
Abgerufen am 30. 3. 2017 unter [www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/523](http://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/523)