

verbraucherzentrale

DAS GESCHÄFT MIT DER GESUNDHEIT ?

Waltraud Fesser, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUF DEM MARKT



Foto: Verbraucherzentrale

UMFRAGE



Foto: Peggy / pixabay

**WER VON IHNEN HAT SCHON
EINMAL NAHRUNGSERGÄNZUNGS-
MITTEL EINGENOMMEN?**

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SIND ...

- **Lebensmittel**, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen
- Konzentrate von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen in dosierter Form
- nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu lindern oder zu heilen
- in erster Linie für Gesunde



Foto: ExQuisine / Adobe Stock.com

ARZNEIMITTEL SIND ...

- im Sinne des Arzneimittelgesetzes (AMG) sind insbesondere Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen, die dazu dienen, durch Anwendung bei Mensch oder Tier Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder Beschwerden zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen.
- sowie Stoffe, die der Diagnose dienen oder seelische Zustände beeinflussen.



Foto: ExQuisine / Adobe Stock.com

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ODER ARZNEIMITTEL?

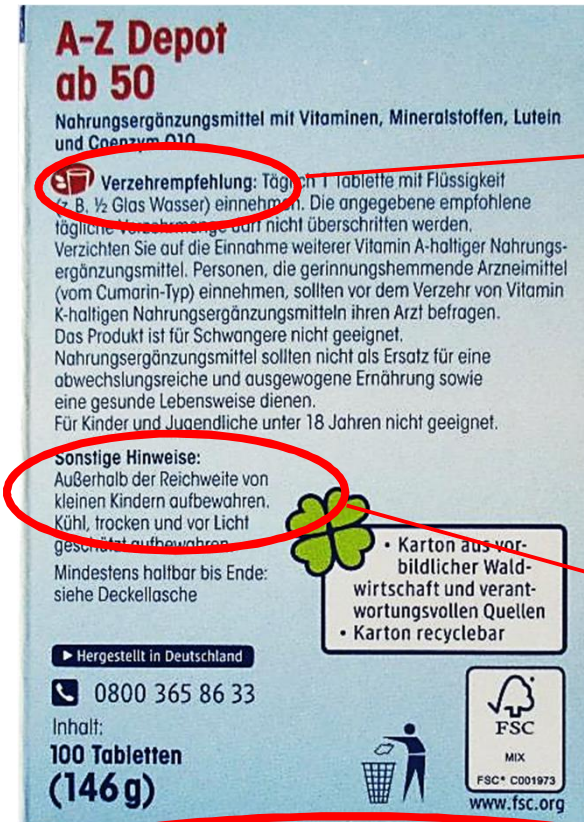


Foto: Verbraucherzentrale

BEISPIEL KENNZEICHNUNG NEM



Fotos: Verbraucherzentrale



Verzehrempfehlung, Warnhinweise

Aufbewahrungshinweis

verbraucherzentrale

BEISPIEL KENNZEICHNUNG NEM

A-Z Depot ab 50

Zutaten (circled in red): Die Depot-Technologie ermöglicht eine zeitversetzte Freigabe der Inhaltsstoffe und damit eine Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen über viele Stunden. Speziell für Menschen ab 50 Jahren.

Nährwertangaben (circled in red):

Durchschnittliche Nährwertangaben:	pro 100 g	pro Tablette
Energie	213 kJ / 51 kcal	3 kJ / 1 kcal
Fett	0,7 g	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	4,8 g	< 0,5 g
davon Zucker	< 0,5 g	< 0,5 g
Eiweiß	< 0,5 g	< 0,5 g
Salz	0,07 g	0 g

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG
Am dm-Platz 1
DE-76227 Karlsruhe
www.dm.de/mivolis

Vertrieb in Österreich:
dm drogerie markt
AT-5071 Wals
www.dm.at

dm Markenqualität

Zusammensetzung:	pro Tablette	% NRV*
Vitamin A	400 µg RE	50
Thiamin	1,65 mg	150
Riboflavin	2,1 mg	150
Vitamin B6	2,1 mg	150
Vitamin B12	3,0 µg	120
Biotin	50 µg	100
Folsäure	300 µg	150
Niacin	16 mg NE	100
Pantothensäure	6,0 mg	100
Vitamin C	120 mg	150
Vitamin D3	5,0 µg	100
Vitamin E	12 mg α-TE	100
Vitamin K1	30 µg	40
Calcium	180 mg	23
Magnesium	100 mg	27
Zink	2,25 mg	23
Chrom	40 µg	100
Molybdän	50 µg	100
Jod	100 µg	67
Selen	25 µg	45
Phosphor	125 mg	18
Lutein	1.000 µg	**
Coenzym Q10	1.000 µg	**

* Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung
** kein Nährstoffbezugswert vorhanden

Tagesdosis

Fotos: Verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

BEISPIEL KENNZEICHNUNG ARZNEIMITTEL

The image shows three boxes of Floradix mit Eisen medicine. Red circles highlight specific information on each box, with red lines pointing to labels on the right.

- Box 1 (Left):**
 - Bezeichnung:** Kräuterblut® Floradix® mit Eisen
 - Zusammensetzung:** Lösung zum Einnehmen für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel.
 - Verfallsdatum:** 02/2024
 - Aufbewahrungshinweis:** Pflanzliches Spezial-Tonikum mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern.
 - Zulassungsnummer:** 6311378.00.00
- Box 2 (Middle):**
 - Bezeichnung:** Floradix® mit Eisen
 - Zusammensetzung:** Darreichungsform und Inhalt: 250 ml Lösung. Zusammensetzung: 100 ml (entsprechend ca. 109 g) Lösung enthalten als Wirkstoff: 703,3 - 773,9 mg Eisen(II)-gluconat (Ph. Eur.) entsprechend 81,75 mg Eisen(II)-Ionen.
 - Verfallsdatum:** 02/2024
 - Aufbewahrungshinweis:** Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.
 - Zulassungsnummer:** 6311378.00.00
- Box 3 (Right):**
 - Bezeichnung:** Floradix® mit Eisen
 - Zusammensetzung:** Eisenmangelprophylaktikum. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist.
 - Verfallsdatum:** 02/2024
 - Aufbewahrungshinweis:** Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten.
 - Zulassungsnummer:** 6311378.00.00

Fotos: Verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

DAS SIND DIE UNTERSCHIEDE

	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
Zweck	für Gesunde gehören zu den Lebensmitteln; dienen der Ergänzung der Ernährung	für Kranke sind zur Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten bestimmt
Zulassung	Keine Zulassung, nur Anzeigepflicht bei der zuständigen Behörde	müssen aufwändiges Zulassungsverfahren durchlaufen
Dosierung	keine Höchstmengen für Inhaltsstoffe festgelegt	Dosierungen aller Inhaltsstoffe werden geprüft und exakt festgelegt

LEBENSMITTEL FÜR BESONDERE MEDIZINISCHE ZWECKE (BILANZIERTE DIÄTEN SIND...

- Lebensmittel, die für Patienten, einschließlich Säuglinge, entwickelt werden, deren Nährstoffbedarf aufgrund bestimmter Erkrankungen, Störungen oder spezifischer Beschwerden nicht durch den Verzehr normaler Lebensmittel gedeckt werden kann. .
- sollen nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Aus ihrer Kennzeichnung muss der vorgesehene Verwendungszweck hervorgehen.



Foto: Verbraucherzentrale

UMFRAGE



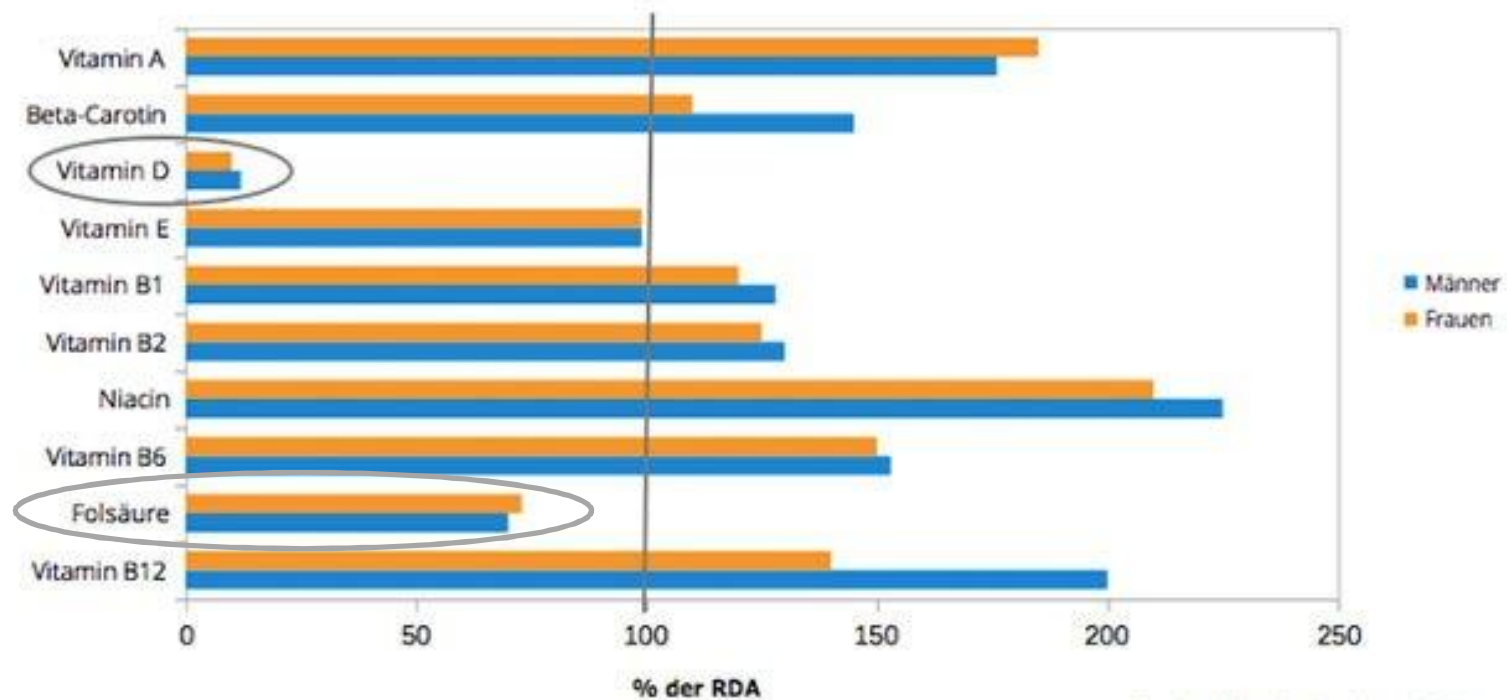
Foto: Peggy/pixabay

WAS MEINEN SIE?

**SIND WIR IN DEUTSCHLAND MIT
VITAMINEN GUT VERSORGT?**

VITAMINZUFUHR IN DEUTSCHLAND

Durchschnittliche Vitaminszufuhr über die normale Ernährung



Quelle: Nationale Verzehrsstudie II

VITAMIN- UND MINERALSTOFFMANGEL

IN DEUTSCHLAND SEHR SELTEN

- Böden sind nährstoffreich
- Gemüse und Obst werden häufiger gegessen
- Gesundheitsbewusstsein ist gestiegen
- viele Lebensmittel mit Nährstoffen angereichert



Foto: Verbraucherzentrale

RISIKOGRUPPE SENIORINNEN UND SENIOREN?

NÄHRSTOFFUNTERVERSORGUNG MÖGLICH

- bei ungenügender Nahrungsaufnahme:
Hochbetagte, chronisch Kranke, Veganer (B₁₂)
- bei einseitiger Ernährung
- bei Kau- und Schluckbeschwerden
- bei Magen-Darm-Erkrankungen
- bei anderen Erkrankungen
- bei regelmäßiger Einnahme von Arzneimitteln



Foto: clker / Pixabay

KRITISCHE NÄHRSTOFFE – GUTE QUELLEN

- **Vitamin B12**

tierische Lebensmittel



- **Calcium**

Milch, Milchprodukte,
Ca-reiche Mineralwässer



- **Vitamin B6**

Vollkornprodukte,
Fleisch, Fisch, Nüsse



- **Folsäure**

grünes Gemüse,
Orangen, Tomaten,
Vollkornprodukte



- **Vitamin D**

fetter Fisch, Eigelb, Pilze

Fotos: Verbraucherzentrale

INFORMATIONEN - IM INTERNET



<https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/>

INFORMATION DREHSCHEIBE



Foto: Verbraucherzentrale

UMFRAGE

**BENÖTIGEN SENIORINNEN UND
SENIOREN ZUSÄTZLICHES VITAMIN D?**



Foto: Peggy /pixabay

SONDERFALL VITAMIN D

- Mit dem Alter bildet der Körper weniger Vitamin D (>65 Jahre).
- Vitamin-D-Spiegel beim Arzt überprüfen
- Empfehlung DGE: Vitamin-D-Präparat bis 20 µg bzw. 800 I.E. pro Tag bei fehlender Eigensynthese
- **Keine unkontrollierte Einnahme von Vitamin-D-Präparaten in Eigenregie!**



Foto: clker / Pixabay

PROBLEM: ÜBERDOSIERUNG

HÖCHSTMENGEN SIND NICHT GEREGLT

Gesetzgeber regelt nur, welche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt werden dürfen, aber nicht, in welchen Mengen.

- Keine verbindlichen Höchstwerte für Nahrungsergänzungsmittel (nur Empfehlungen)
- Bei einer Überdosierung ist mit unerwünschten, teils gesundheitsschädlichen Wirkungen zu rechnen.

GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

MARKTCHECK: MAGNESIUM 12/2020



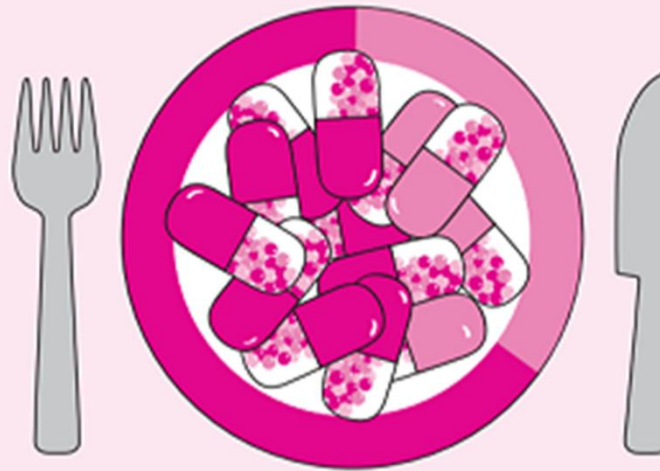
Foto: Verbraucherzentrale

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT MAGNESIUM: HÄUFIG ÜBERDOSIERT!



Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, höchstens 250 mg Magnesium pro Tag über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

64 % der Produkte sind im Magnesiumgehalt überdosiert.



verbraucherzentrale

Quelle: Marktcheck „Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel“ von Klartext-Nahrungsergänzung.de, September 2016,
© Verbraucherzentralen, Datenbasis: 42 magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel aus dem Einzelhandel und Internet
Das Projekt Klartext-Nahrungsergänzung.de wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

verbraucherzentrale

Werbeprospekte aus der Saarbrücker Zeitung

© 2021 Verbraucherzentrale

24

WERBUNG – DARAN ERKENNT MAN SIE



Neues aus der
GELENK-
FORSCHUNG

● ● ● GESUNDHEIT SPEZIAL

ANZEIGE

Hilfe für „eingerostete“ Gelenke

Mikro-Nährstoffkomplex
mit besonders hoher Bio-
Verfügbarkeit bringt müde
Gelenke wieder in Schwung

Die Gelenke fühlen sich im Alter häufig müde und eingerostet an. Sie knirschen und knacken bei jeder Bewegung. Wenn dann auch noch Schmerz...

Gelenkbausteine Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure. Außerdem enthält Gelenknahrung 20 wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Diese...

Werbeprospekt aus der Saarbrücker Zeitung

verbraucherzentrale

DAS GESCHÄFT MIT DEN GELENKEN

WERBUNG MIT GLUCOSAMIN UND CHONDROITIN-WIRKSTOFFEN

Ergebnisse:

- heilende Wirksamkeit nicht bewiesen
- Nebenwirkungen möglich
- Produkte mit hohen Vitaminen und Mineralstoffgehalten
- unzulässige Gesundheitsversprechen, meist im Internethandel

Beispiel: „für gesunde Gelenke“, „für die Beweglichkeit“ und „für die Knorpelbildung“

Seit 2021 nicht mehr erlaubt – Wirkung wissenschaftlich nicht belegt

Bei schmerzhaften Gelenkbeschwerden mit dem Arzt die Behandlung besprechen

PROBLEM: PFLANZENSTOFFE

„NATÜRLICH“ HEIßT NICHT UNGEFÄHRlich

Beispiele

Soja, Gojibeeren, Artischocke, Ginkgo, Pilze, Algen, Hanf, Obst- und Gemüseextrakte, Sekundäre Pflanzenstoffe



Foto: SimachtBilder / Pixabay

- Werbung mit „natürlich“ – aber hochverarbeitete Extrakte
- kann auch gesundheitsschädliche Stoffe enthalten
- keine Höchstdosis vorgegeben, von gefährlich bis unwirksam – schwer zu überprüfen
- viele Pflanzenkonzentrate und -extrakte ohne Nachweis der Bioverfügbarkeit

PROBLEM: WECHSELWIRKUNGEN

MEDIKAMENTE KÖNNEN IN IHRER WIRKSAMKEIT GEHEMT ODER VERSTÄRKT WERDEN

BEISPIELE

- **Magnesium** in hohen Mengen vermindert die Aufnahme von Eisen und Zink
- **Ginseng** verstärkt Blutzuckersenker, schwächt Gerinnungshemmer
- **Omega-3-Fettsäuren** können einige blutdrucksenkende Medikamente beeinflussen



Foto: mcmurryjulie / Pixabay

PROBLEM: GROßES ANGEBOT, VIELE VERTRIEBSWEGE

KONTROLLE DURCH BEHÖRDE
KAUM MÖGLICH

- Drogerien, Lebensmittelhandel, Apotheken, Reformhäuser
- Vertrieb über Internet, Social-Media-Kanäle, Zeitschriften, Kataloge, Verkaufsfernsehen, Telefonwerbung
- Direktvertrieb
- Arztpraxen

**Vertrieb über Kaffeefahrten
seit dem 1. Januar 2021 verboten**



PROBLEM: ONLINE – VERTRIEB

VORSICHT BEI BEHAUPTUNGEN

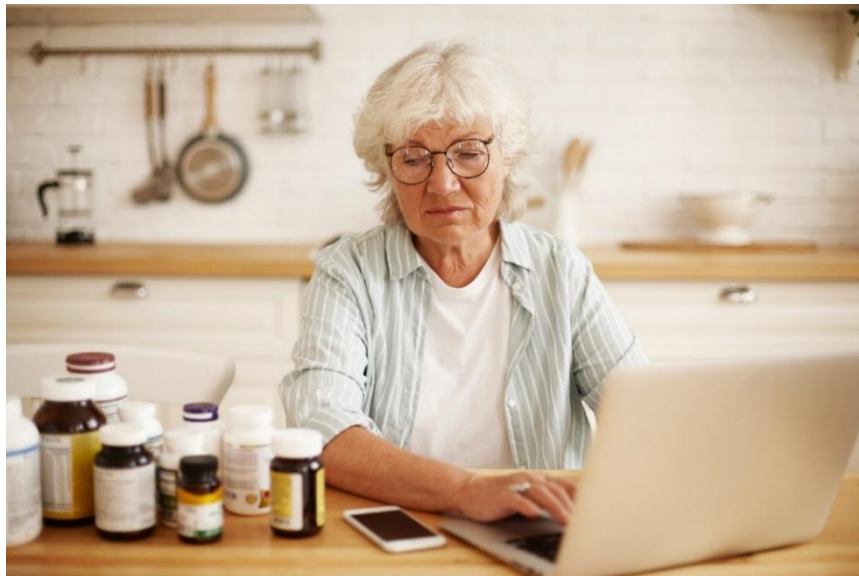


Foto: shurkin_son / AdobeStock.com

- eine ausreichende Nährstoffversorgung sei nicht möglich
- mit Heilversprechen
- mit schnellen und unrealistischen Werbeversprechen
- bei Produkten mit unbekannten Zutaten
- bei Internetforen (häufig manipuliert)

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig.
- Mit einer **abwechslungsreichen** Ernährung wird der **Körper in der Regel ausreichend mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt**.
- Obst- und Gemüse- Extrakte in Kapsel-, Pillen- oder Pulverform sind in ihrer Wirkung **nicht vergleichbar mit natürlichen Lebensmitteln**.
- Vitamine und Mineralstoffe entfalten ihre Wirkung **am besten in natürlichen Lebensmitteln im Zusammenspiel** mit anderen Inhaltsstoffen.
- Es besteht **die Gefahr der Überdosierung und Wechselwirkung mit Medikamenten**.
- Einnahme von Produkten nur nach **Rücksprache mit dem Arzt**.

Impressum

Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.

Trierer Straße 22

66111 Saarbrücken

0581 50089-0

www.vz-saar.de

Bei der Erstellung dieses Vortrages haben mitgewirkt:

Verbraucherzentrale Bayern

Verbraucherzentrale Berlin

Verbraucherzentrale Brandenburg

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern

Verbraucherzentrale Saarland

Verbraucherzentrale Thüringen