



Verbraucherzentrale

Appetit auf Pillen?



Nutzen und Risiken von
Nahrungsergänzungsmitteln

Viel versprochen – wenig Nutzen

Wenn Verbrauchern für eine ausgewogene Ernährung scheinbar die Zeit fehlt oder sie körperliche Beschwerden plagen, werden vielversprechend beworbene Nahrungsergänzungsmittel interessant. Doch was bringen Vitampillen und Co.?

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel!

Nahrungsergänzungsmittel sind gesetzlich definiert als Konzentrate von Nährstoffen oder „sonstigen Stoffen“, zum Beispiel in Form von Kapseln oder Tabletten, die nur dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Rechtlich gesehen handelt es sich dabei also um Lebensmittel, nicht um Medikamente.

Anders als Arzneimittel, deren Aufgabe es ist, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten, müssen Nahrungsergänzungsmittel keine behördliche Zulassung durchlaufen, bei der Nutzen und Risiken geprüft werden, ehe sie auf den Markt kommen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht wie Arzneimittel aufgemacht oder mit Heilversprechen beworben werden.

Welche Stoffe dürfen Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt werden?

Europaweit geregelt ist lediglich, welche Nährstoffverbindungen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) eingesetzt werden dürfen. Festlegungen zu Höchstmengen gibt es bislang nicht.

Die zahlreichen „sonstigen Stoffe“ in Nahrungsergänzungsmitteln sind kaum geregelt. Dazu gehören zum Beispiel:

- Pflanzenzubereitungen (wie Ginkgo oder Grüntee)
- sekundäre Pflanzenstoffe (wie Phytoöstrogene)
- Aminosäuren und deren Verbindungen (wie L-Carnitin, Kreatin, Glucosamin)
- natürliche Öle (wie Krill-, Chia- oder Mikroalgenöl)
- Algen, Kollagen, Bakterien, Superfoods
- Produkte tierischen Ursprungs (wie Haifischknorpel, Muschelextrakte)

Diese sonstigen Stoffe werden in Nahrungsergänzungsmitteln in konzentrierter Form aufgenommen und sind nicht immer unbedenklich. Die Verbraucherzentralen fordern daher, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht nur angezeigt, sondern zugelassen werden müssen, um den gesundheitlichen Verbraucherschutz zu garantieren. Erforderlich sind:

- Höchstmengen für „Wirkstoffe“, z. B. für Vitamine
- eine Positivliste für „sonstige Stoffe“
- verpflichtende Warnhinweise für potenzielle Risikogruppen
- ein Hinweis auf mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln
- ein Verbot von Nahrungsergänzungsmitteln für Säuglinge und Kleinkinder

Wirkung bewiesen?

Die Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben soll sicherstellen, dass Werbeaussagen zur Gesundheit (Health Claims) nur dann verwendet werden dürfen, wenn der beworbene Nutzen nachgewiesen ist. Der Haken dabei: Die Europäische Kommission hat bisher nur wissenschaftlich belegte Aussagen zu Vitaminen und Mineralstoffen sowie zu wenigen anderen Stoffen zugelassen. Bei einer Vielzahl von Werbeversprechen, vor allem für pflanzliche Stoffe, steht die Bewertung aber noch aus. Bis dahin dürfen diese weiter verwendet werden.

Und selbst bei abgelehnten Claims bedient man sich eines Tricks: Um ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Pflanz Zubereitung, dessen beantragte Werbeaussage abgelehnt wurde, trotzdem bewerben zu können, werden zusätzlich passende Vitamine oder Mineralstoffe mit zugelassenen Aussagen eingesetzt. Dies dient allein dem Marketing und suggeriert Verbrauchern, die beschriebene Wirkung entstehe durch die pflanzlichen Stoffe. Bleiben Sie kritisch, lassen Sie sich nicht täuschen!

Ginkgo wird oft als „Schmuckzutat“ hervor gehoben. Die beworbene Wirkung bezieht sich aber auf die zugesetzten Vitamine.

werbewirksame „Schmuckzutat“

Positive Wirkung auf Gedächtnisleistung und Konzentration sind für Nahrungsergänzungsmittel nicht bewiesen.



Riskante Wechselwirkungen z. B. mit Herz Kreislauf Medikamenten sind möglich.

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Extrakte – wie zum Beispiel aus **Ginkgo** – oft nur als werbewirksame „Schmuckzutat“. So wird in Anzeigen die im Produkt enthaltene Pflanze hervorgehoben, obwohl der verwendete Extrakt selbst keine Wirkung hat oder die Menge für die gewünschte Wirkung nicht ausreicht. Die beschriebene Wirkung (normale Funktion des Nervensystems, normale psychische Funktion) bezieht sich nur auf die zugesetzten B-Vitamine bzw. Zink.

Der Produktname „**Männergesundheit**“ macht Verbraucher glauben, Männer bräuchten dieses Produkt. Die grafisch hervorgehobenen Zutaten Granatapfel- und Kürbiskernextrakt suggerieren eine Wirkung für die Prostatagesundheit, die nicht bewiesen ist. Deshalb wird z. B. Zink eingesetzt, für das der Claim „Beitrag für den Erhalt eines normalen Testosteronspiegels“ erlaubt ist. Aber Achtung: Es heißt „normal“ und nicht „senken“, „erhöhen“, „lindern“ oder gar „heilen“. Den gesundheitlichen Zusatznutzen, den Verbraucher sich erhoffen, gibt es nicht. Extra-Zink ist nur dann nützlich, wenn eine Unterversorgung vorliegt.

Der Produktname „Männergesundheit“ macht Verbraucher glauben, Männer bräuchten dieses Produkt.

werbewirksamer Produktname

Die grafisch hervorgehobenen Zutaten suggerieren eine Wirkung für die Prostatagesundheit.



Werbeaussagen beziehen sich auf Extra Vitamin, nicht auf Pflanzenstoffe.

Das Märchen von der Vitamin-Unterversorgung

Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln schüren bei Verbrauchern oft die Furcht, nicht ausreichend mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt zu sein. So sollen bspw. Gemüse und Obst wegen angeblich ausgelaugter Böden heute nährstoffärmer als früher sein.

Jede Obst- oder Gemüsesorte hat von Natur aus seine ganz spezifische Nährwertzusammensetzung. Diese ist durch Faktoren wie Boden, Wasser, Sonne nur wenig veränderbar. Eine ausreichende Versorgung ist auch in den Wintermonaten in Deutschland sehr gut möglich. Deutschland ist kein Vitaminmangelnd!

Risiken und Nebenwirkungen

Da Nahrungsergänzungsmittel konzentrierte und isolierte Stoffe enthalten, sind Überdosierungen möglich:

- Zusätzliche Gaben von Beta-Carotin begünstigen bei Rauchern Lungenkrebs.
- Nehmen Schwangere zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in seiner Entwicklung gestört werden.
- Präparate mit hochdosierten antioxidativen (Pro-) Vitamin A, Vitamin C und E können sich negativ hinsichtlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs auswirken.
- Bestimmte Spurenelemente wie Eisen sollten wegen der Risiken, die eine unkontrollierte Aufnahme nach sich ziehen kann, nur bei Mangel und nach ärztlicher Rücksprache genommen werden.
- Ein Zuviel an einzelnen Nährstoffen kann die Aufnahme anderer Nährstoffe verringern (Calcium und Magnesium, Zink und Kupfer, Pflanzensterine und fettlösliche Vitamine behindern sich gegenseitig).
- Außerdem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Beispielsweise blockiert Eisen das gleichzeitig eingenommene Schilddrüsenhormon Thyroxin. Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke.
- Wer Medikamente einnimmt und zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel verwenden möchte, sollte vorher unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Gepanschte Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet

Nahrungsergänzungsmittel, die als rein pflanzlich beworben werden, scheinen natürlich und harmlos. Aber – viele starke Gifte kommen aus der Natur, wie beispielsweise das der Tollkirsche. Darüber hinaus können solche Präparate, vor allem wenn sie über das Internet vertrieben werden, nicht genannte, illegal zugesetzte Substanzen enthalten. Diese sind oft gesundheitlich riskant und stark pharmakologisch wirksam. Das ist besonders häufig bei Schlankheits- und Potenzmitteln sowie Sportlerprodukten der Fall. Oft werden solche Präparate nur zufällig enttarnt: bei stichprobenhaften Untersuchungen oder wenn nach Einnahme Gesundheitsschäden festgestellt wurden.

Zu guter Letzt

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Komponenten einer gesunden, ausgewogenen Kost. In herkömmlichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln im Zusammenspiel mit allen Inhaltsstoffen entfalten sie ihre Wirkung am besten. Nahrungsergänzungsmittel, auch Obst- und Gemüseextrakte, können dagegen einseitige Essgewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil nicht ausgleichen. Nur in Einzelfällen kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Dazu zählt zum Beispiel Vitamin B12 für Menschen, die auf tierische Lebensmittel verzichten.

Mehr Informationen finden Sie unter:



klartext-nahrungsergaenzung.de



[klartext-nahrungsergaenzung.de/
wechselwirkungen](http://klartext-nahrungsergaenzung.de/wechselwirkungen)



verbraucherzentrale.de/nem

Was muss auf der Verpackung stehen?

Calciumtabletten
plus Vitamin D

Zusammensetzung:		
	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

* Nach der Lebensmittelinformationsverordnung

Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion.

1 x täglich

Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D

Zutaten: Calciumcarbonat, Glucosesirup, Saccharose, Sojaöl, Kakomasse, Wasser, Gelatine, Schokoladenaroma, Verdickungsmittel Gummi arabicum, Stärke, Vitamin D3.

Verzehrempfehlung:
1 Kautablette pro Tag.
Die empfohlene Verzehrsmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

1 Kautablette = 3,9 g

L-Nr./Mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck

MHD. 12./2027

Fa. xy

1. „Nahrungsergänzungsmittel“ ist die verbindliche Bezeichnung
2. Angaben zu produktprägenden Nährstoffen, z. B. „mit Calcium und Vitamin D“
3. Zutatenverzeichnis
4. allergene Zutaten sind hervorzuheben
5. empfohlene tägliche Verzehrsmenge in Portionen
6. Warnhinweis „Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.“
7. Hinweis, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind
8. Hinweis, das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren
9. Mengenangabe
10. Mindesthaltbarkeitsdatum
11. Name oder Firma und Adresse des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers
12. Nährwertangaben und Angaben zur Bedarfsdeckung



Verbraucherzentrale

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen e.V.
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
T +49 211 91380 1000
service@verbraucherzentrale.nrw
verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel

© Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen e.V.
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen Bayern und
Sachsen Anhalt

Gestaltung:

tk schu:tte

Bildnachweise:

Titel Czekajewski/Shutterstock.com,
S. 5 - Personenfoto erstellt mit KI

Stand:

Dezember 2025

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages