



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Nahrungs-ergänzungsmittel

## Selbstbestimmt gute Entscheidungen treffen

Dipl. oec. troph. Angela Clausen

24. November 2025





**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Was sind Nahrungsergänzungsmittel?



Nahrungsergänzungsmittel

Quelle: [www.amazon.de](http://www.amazon.de)



## Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

- **Lebensmittel**, die die allgemeine Ernährung ergänzen → *für Gesunde*
- **Konzentrate** von Nährstoffen oder sonstigen ernspez. Stoffen (z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenstoffe (z. B. Ginkgo, Lavendel))
- Aufnahme dosiert in **abgemessenen kleinen Mengen** (Kapseln, Pastillen, (Brause-)Tabletten, Pulverbeutel, Flüssigampullen,...)
- NEM werden im Gegensatz zu Arzneimitteln **nicht** amtlich auf Wirksamkeit und Sicherheit kontrolliert

§ 1 + 5 NEM-VO vom 24.5.2004 (verweist auf RL 2002/46/EG, Fassung vom 16.03.2025)



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



Foto: Bruno / pixabay.com

## Was für wen?

### **NEM für Gesunde:**

z. B. Vitamin B<sub>12</sub> bei vegan Essenden.

### **Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke/FSMP:**

für zusätzlichen bzw. veränderten Nährstoffbedarf im Rahmen von Erkrankungen, sofern dieser nicht durch eine normale Ernährung gedeckt werden kann.

### **Arzneimittel:**

für die Behandlung von Erkrankungen, z. B. Vitamin D bei einer Rachitis/Osteomalazie oder im Rahmen der Leitlinien-Therapie gegen Osteoporose



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Schwer zu unterscheiden:

Was ist  
Nahrungs-  
ergänzung,  
was  
Arzneimittel?



Fotos: Verbraucherzentrale NRW



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



**Darauf können  
Sie zur Unter-  
scheidung  
achten**



Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
<b>Zutaten</b>	Zusammensetzung
Verzehrempfehlung	Dosieranleitung
<b>Mindesthaltbarkeitsdatum</b>	Verbrauchsdatum
Allergenhinweise / freiwillige Angaben	Gegenanzeigen
Angegebene Verzehrmenge nicht überschreiten	Soweit nicht anders verordnet...
Kein Ersatz für ausgewogene Ernährung	./.
Warnhinweis Kinder	Warnhinweis Kinder
Aufbewahrungshinweise	Aufbewahrungshinweise
PZN	PZN
Losnummer	Chargennummer



## Das darf NEM-Werbung **nicht**

### Kein Krankheitsbezug:

- Keine Aussagen zur Beseitigung, Linderung, Verhütung von Krankheiten
- Keine Hinweise auf ärztliche Empfehlungen und Gutachten, Krankengeschichten, Dankeschreiben
- Lebensmitteln darf nicht der Anschein von Arzneimitteln gegeben werden
- Nur zugelassene gesundheitsbezogene Aussagen:
- Health Claims dürfen sich nur auf gesunde Personen beziehen
- Bisherige Claims fast nur für Vitamine/Mineralstoffe, einige Ballaststoff-haltige Zutaten, Wasser



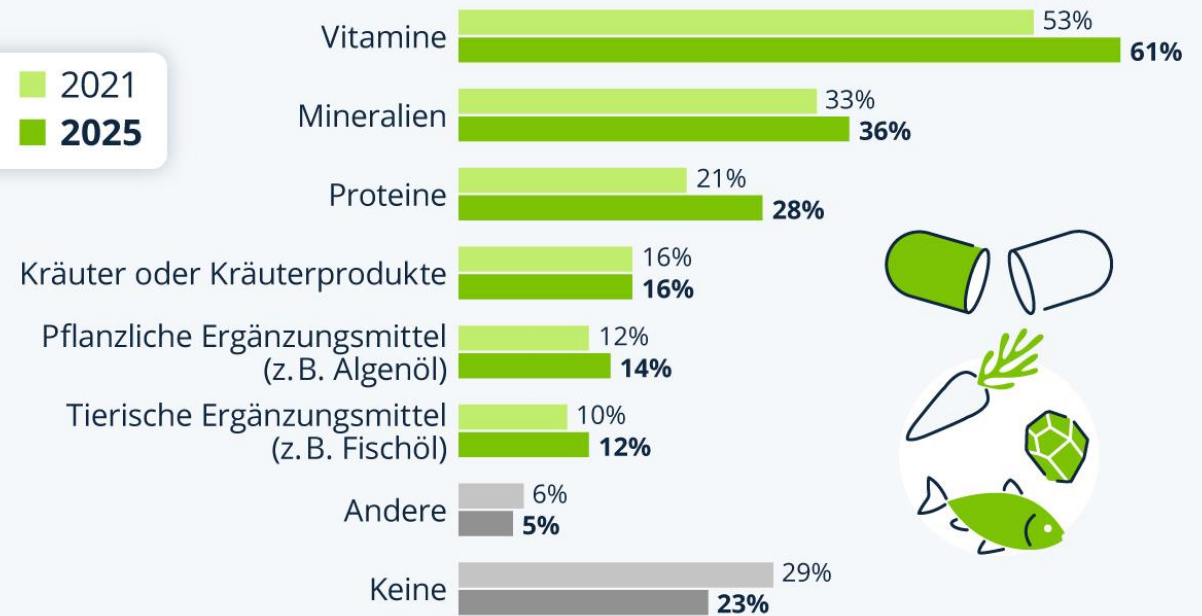
**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## FRAGE:

**Warum werden so häufig  
Nahrungsergänzungsmittel  
genommen?**

## Vitamine und Proteine werden vermehrt konsumiert

Anteil der Befragten, die in den letzten 12 Monaten folgende Nahrungsergänzungsmittel konsumiert haben



Basis: 2.051/5.569 Befragte (18-64 Jahre) in Deutschland: Mehrfachantworten möglich;  
Jul 2020/2024 - Jun 2021/2025

Quelle: Statista Consumer Insights



**statista**



## Was erwarten Verbraucher:innen von NEM?

Repräsentative forsa-Befragung im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverband (10/ 2024)



- 95 % der Befragten wünschen sich, dass NEM behördlicherseits auf Sicherheit geprüft werden, bevor sie auf den Markt kommen.
- 55 % fühlen sich sehr oder eher schlecht zu möglichen Gesundheitsrisiken von NEM informiert.
- 95 % stimmten der Aussage eher oder voll und ganz zu, dass Anbieter und Hersteller (incl. Influencer) von NEM nur dann mit Gesundheitsversprechen werben dürfen sollten, wenn diese auch wissenschaftlich belegt sind.  
→ aktuell Grauzone bei Pflanzenzutaten, kaum Kontrolle von Influencer:innen



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Werbung hat erheblichen Einfluss

- Es werden Ängste geschürt: „*bei Stress, Umweltverschmutzung*“
- Natürliche Lebensmittel werden schlecht gemacht: „*ausgelaugte Böden*“
- Es werden zweifelhafte Wirkungen (Prävention, Heilung) versprochen
- Nahrungsergänzungsmittel werden als unverzichtbar dargestellt, einfach jeder benötigt sie: „*die nötigen Gemüse-Mengen schafft man gar nicht / kann man sich nicht leisten*“
- Soziale Medien spielen eine immer größere Rolle.

Nahrungsergänzungsmittel








**Zellschutz –  
so wichtig wie noch nie**



Fotos: Verbraucherzentrale NRW



## Versorgung mit Nährstoffen – ganzjährig gut

-  gesteigener Verzehr an Frischobst/-gemüse
-  Zunahme mit Nährstoffen angereicherter Lebensmittel
-  höherer Vitamingehalt in Fleisch/-produkten
-  nährstoffreiche Böden
-  teilweise gesteigertes Gesundheitsbewusstsein







Vitaminmangelkrankheiten sind in Deutschland sehr selten

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



## Risikogruppen für eine Unterversorgung sind

-  Wer zu wenig isst: Diäten, Hochbetagte, chronisch Kranke, vegan Essende (B12)
-  Wer mehr braucht: Schwangerschaft, Stillende
-  Bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen
-  bei regelmäßigem Gebrauch von Medikamenten



## Arzneimittel als Nährstoffräuber

Arzneimittelgruppe	Nährstoffe, bei denen die Gefahr einer Unterversorgung besteht
<b>Schmerzmittel / Rheumamittel ohne Cortison</b> (z.B. <i>Indomethacin, Diclofenac, Ibuprofen, ASS</i> )	Alle Nährstoffe, ggf. Eisen (Magen-Darm-Blutungen)
<b>Antazida</b> (z.B. <i>Rennie, Maloxaan, Solugastril</i> )	Phosphate, Eisen, Kupfer, Zink Vitamin B12, Folsäure, Calcium
<b>Schleifendiuretika</b> (z.B. <i>Furosemid, Triamteren</i> )	Calcium, Vitamin B1, Folsäure
<b>Antibabypille</b> (orale Kontrazeptiva)	Folsäure
<b>Lipidsenker</b> (z.B. <i>Cholestyramin, Cholestipol</i> )	Omega-3-Fettsäuren, Vitamine A, D, E, K B12, Beta-Carotin, Ca, Mg



## Fit im Alter - brauche ich eine Nahrungsergänzung?

Rüstige Senioren haben kaum einen anderen Mikronährstoffbedarf als jüngere Erwachsene, essen aber ggf. weniger. Achtsam sein bei:

- **Vitamin D** → Fetter Fisch, Eigelb, Pilze
- **Calcium:** → Milch, Milchprodukte, Ca-reiche Mineralwässer
- **B<sub>12</sub>:** → tierische Lebensmittel
- **Jod:** → Seefisch, Meeresalgen(!), jodiertes Speisesalz
- **Vitamin B<sub>6</sub>:** → Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Nüsse
- **Folsäure:** → grüne Gemüse, Orangen, Tomaten, Vollkornprodukte, Erdnüsse



## **Aber:** Bei ausreichender Nährstoffversorgung führt die zusätzliche Nährstoffaufnahme...

- zu keiner Verbesserung körperlicher Leistungen
- zu keiner Verbesserung geistiger Leistungen
- zu keiner Steigerung der Körperabwehr (Immunstatus)
- zu keiner Steigerung der Fertilität
- zu keiner nachweisbaren Verlangsamung des Alterungsprozesses / Longevity



**Es profitieren nur Menschen, die einen Mangel haben !**



## Viele Millionen Nutzer:innen können irren

Derzeitige Studienlage:

- Vitaminpillen schützen weder vor Krebs noch vor koronarer Herzkrankheit (Arteriosklerose, Herzinfarkt)
- Im Gegenteil gibt es Hinweise für höhere Erkrankungsrisiken.
- Von Supplementen profitieren nur Menschen mit einem tatsächlichen Mangel

JAMA 2012;308(18):1871-1880. doi:10.1001/jama.2012.14641

JAMA 2025;185 (5):540-548. doi:10.1001/jamainternmed.2024.8408



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)

## Zum Mitnehmen und Weitersagen

Nahrungsergänzungsmittel sind nützlich,

- 👁️ zur richtigen Zeit,
- 👁️ für die richtigen Menschen,
- 👁️ mit dem richtigen Nährstoff
- 👁️ in der richtigen Menge.



Foto: Simone Hainz / pixelio.de



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

**FRAGE:**

**Wo liegen die (gesundheitlichen) Gefahren bei  
Nahrungsergänzungsergänzungsmitteln?**





# Kennzeichnung – vorgeschriebene Elemente

1 →

3 →

4 →

5 →

8 →

NEM

In der sonnenärmeren Herbst- und Winterzeit reicht die Sonnenstrahlung oft nicht aus, um den Vitamin D Bedarf mit der körpereigenen Produktion zu decken. So zeigt die „Nationale Verzehrsstudie 2008“, dass 91% der Frauen und 82% der Männer mit Vitamin D nicht ausreichend versorgt sind.

**Vitamin D<sub>3</sub> 1000** aus 1000 I.E. (=25 µg) hochdosiertem Vitamin D<sub>3</sub> ist wichtig für das Gleichgewicht der Körperfunktionen und trägt bei:

- zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion
- zur Erhaltung normaler Knochen & Zähne

**Patentierter Nährstoff-Versorgung:**

- Transport-Bausteine mit körperverwandter Struktur
- Aktivierung des Nährstoff-Transports
- verbesserte Versorgung & Direkt-Verwertung im Körper

Nährstoff	Tagesdosis (1 Tablette)	% NRV*
Eisen	6 mg	43 %
Vitamin D	25 µg	500 %
Folsäure	200 µg	100 %

\* Anteil der Referenzwerte für die tägliche Zufuhr gemäß Europäischer Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV), NRV = Nutrient Reference Value

7 ←

2 ←

6 ←

**Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D<sub>3</sub>, Folsäure und Eisen.**

**30 Tabletten (= 15,30 g)**

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Bodenlasche

**Hinweise:**  
Trocken und nicht über 25°C aufbewahren.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

Es dürfen zusätzlich keine anderen Vitamin D-haltigen Präparate verzehrt werden.

**Zutaten (pro 100g):**  
Füllstoff: Mikrokristalline Zellulose; Maltodextrin; Eisensulfat (3,2%); Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose; Pteroylnoglutaminsäure (Folsäure, 0,04%); Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>, 0,005%); Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Saccharose; Trägerstoff: Gummi arabicum; Stärke; Öl pflanzlich (Kokosnuss, Palmkern); Trennmittel: Talkum, Siliciumdioxid, Speisefettsäuren; Farbstoffe: Titanoxid, Eisenoxid gelb.

1 Tablette entspricht 0,01 BE

**Verzehrsempfehlung:**  
1 x täglich  
1 Tablette mit Flüssigkeit verzehren.




**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Gefahr: Zu hoch dosiert (gem. Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung BfR und der europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA)

**NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT MAGNESIUM: HÄUFIG ZU HOCH DOSIERT**

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

**57 %** der Produkte sind im Magnesiumgehalt zu hoch dosiert



**verbraucherzentrale**

Quelle: Marktcheck „Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel“ von Klartext-Nahrungsergänzung.de, Dezember 2020  
© Verbraucherzentralen, Datenbasis: 42 magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel aus dem Einzelhandel und Internet  
Das Projekt Klartext-Nahrungsergänzung.de wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.



Foto: Verbraucherzentrale

## Marktcheck Magnesium-Produkte, Dezember 2020

[klartext-nahrungsergaenzung.de](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de) → Dosis





**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Gefahr: Natürlich heißt nicht ungefährlich!

sunday.de  
<https://www.sunday.de>  
100% natürlich · ohne Zusätze · Natural...

Pflanzliches Vitamin E  
ist schneller aktiv!

**100% Natur!**  
Keine Arznei,  
keine Nebenwirkungen!

**Der natürliche Weg zur inneren Ruhe**

14 gute Gründe,  
100% Natur.

- β-Karotin
- Eisen
- Calcium
- Vitamin B-12
- Selen
- Enzyme
- Zink
- Chlorophyll
- Vitamin B Komplex
- reine basisch
- Linolensäure
- Antioxidantien
- Pflanzlich

**EARTH-RISE SPIRULINA**  
Das grüne Kraftwerk  
Eine Naturkraft  
100% natürlich  
300 Tabletten  
250g

in 31 Ländern weltweit und in Naturkost-  
Fachgeschäften auch in Ihrer Nähe erhältlich.  
Das Original: Earthrise® Spirulina.

**Lecithin**  
ist ein Naturstoff



Eisenhut (*Aconitum*)



Fliegenpilz  
(*Amanita muscaria*)



Tollkirsche  
(*Belladonna*)

Fotos: Verbraucherzentrale NRW

Pflanzenfotos: ak ccm, Kurt Stüber,  
Bernd Haynold / Creative Commons BY-SA2.5



## Achtung: Regelungslücke bei Risiken und Nebenwirkungen

- Allergene müssen hervorgehoben werden
- Zusätzliche verpflichtende Warnhinweise bei bestimmten Mengen/Inhaltsstoffen, z.B. Koffein, Chinin, Phytosterinen, Phenylalanin, Monacolin K
- Zusätzliche Warnhinweise sind erlaubt, liegen im Ermessen des Herstellers

Aber:



- Hinweise auf unerwünschte Wirkungen, Wechselwirkungen mit Medikamenten, Einfluss auf Laborwerte, Urin- und Stuhlfärbung, Gegenanzeigen sind nicht vorgesehen, denn:  
„Lebensmittel müssen sicher sein.“
- Empfehlungen für Warnhinweise werden häufig missachtet



## Empfohlene Hinweise

### EFSA und BfR: Hinweise zur Dauer der Einnahme bei Isoflavonen nötig

**Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Isoflavonen: Bei Einnahme in und nach den Wechseljahren Orientierungswerte für Dosierung und Anwendungsdauer einhalten**

Mitteilung Nr. 043/2015 des BfR vom 16. November 2015

**2024: Wiederholung MC aus 2019 – kaum Verbesserung bei Hinweisen!**

→ [klartext-nahrungsergaenzung.de/node/40843](http://klartext-nahrungsergaenzung.de/node/40843)

### BfR: Hinweise zu NEM mit bestimmten Mikronährstoffen (Beispiele)

**Vitamin K:** *Bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente Verzehr nur nach Absprache mit dem Arzt*

**Eisen:** *Frauen nach der Menopause, Schwangere und Männer nur nach Rücksprache mit dem Arzt*

**Zink** bei mehr als 3,5 mg pro Tagesdosis: *Auf Einnahme weiterer Zink haltiger NEM sollte verzichtet werden*

**Calcium** bei mehr als 250 mg/Tagesdosis: *Auf Einnahme weiterer Calcium haltiger NEM sollte verzichtet werden.*

**Kupfer:** *für Kinder und Jugendliche nicht geeignet*



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Wechselwirkungen mit Medikamenten: Gefahr „Selbstmedikation“

*Ich nehme ja nur  
Vitamine, Ginkgo,  
Johanniskraut  
und Baldrian.*

**Achtung, Linderung / Heilung /  
Behandlung ist nicht Aufgabe  
von NEM!**

Nahrungsergänzungsmittel

**Nein!**

Nehmen Sie  
irgendwelche  
Medikamente  
ein?



flickr.com/photos/tuev\_sued/4882019586, lizenziert  
gemäß CC BY-ND



## Beispiele für mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten

- Calcium:** unlösliche Chelate mit Tetracyclinen
- Eisen:** vermindert Resorption von L-Thyroxin
- Multipräparate:** Wechselwirkung mit Chemotherapeutika, hebt eventuell die Wirksamkeit von Bestrahlung auf
- Curcuma:** verstärkt Blutverdünner sowie Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen, KHK und Bluthochdruck, schwächt u.U. Krebs-AM
- Ginseng:** verstärkt Blutzuckersenkler, schwächt Gerinnungshemmer, erhöht zusammen mit Koffein Blutdruck stark
- Grüntee** (EPGC): hebt Wirksamkeit best. Chemotherapeutika auf
- Bioflavonoide:** unkontrollierbar wirkungsverstärkend

(Grapefruit, Granatapfel, Bitterorange)



## Beispiele für den Einfluss auf Laborwerte

- **Biotin** (Vitamin H) → Troponin (Biomarker für Herzinfarkt), Schilddrüsen- und Sexualhormone
- hohe Dosen **Vitamin C** → Blutzuckermessung
- höher dosierte **Omega-3-Produkte** → Einstellung eines Diabetes
- **Eicosapentaensäure (EPA)** → LDL-Cholesterin-Erhöhung
- **Isoflavone** → Einstellung des Schilddrüsenhormons Thyroxin
- **Ginkgo, Knoblauch** → Blutgerinnung „Verdünnung“
- **Ginseng** → Blutzucker senkend



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



www.schmidee  
.com

## Zum Mitnehmen und Weitersagen



- Vitamine oder Mineralstoffe, die als (rezeptfreie) **Arzneimittel** zugelassen sind, **müssen** in ihrer Gebrauchsinformation Neben- und Wechselwirkungen **nennen**,
- **Nahrungsergänzungsmittel nicht**, obwohl die Dosierung oft gleich ist!

Mehr unter:



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



## Problematische Vertriebswege



Internet (illegale Inhaltsstoffe, Produkte häufig aus dem Ausland, im Streitfall Problem durch ausländisches Recht)



Versand über Telefonhotlines oder Postfachfirmen

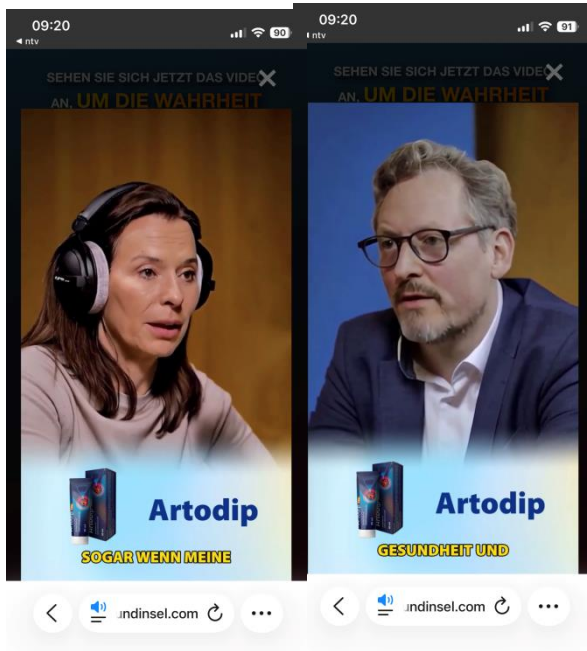


Direktvertrieb (unseriöse Werbung)



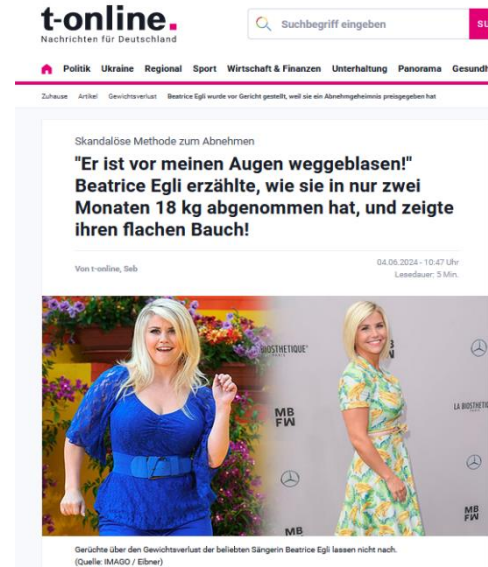
Arztpraxen (verstößt gegen Berufsrecht)

# Fake-Werbung mit Prominenten

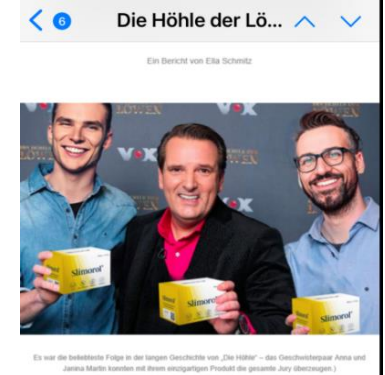


Quelle: Screenshots VZ NRW in div. Apps

Nahrungsergänzungsmittel



Die Brüder konnten sogar eine ganze Reihe Promis für sich gewinnen



## TV-Sensation mit Seltenheitswert

Es war die meistgesehene Folge der neuen Staffel von „Die Höhle der Löwen“ – und das aus gutem Grund. Zwei Brüder präsentierten ein Produkt, das so überzeugend war, dass sich alle Investoren gleichzeitig zum Einstieg entschlossen. Ein historischer Moment in der Geschichte der Show.

## „Die Höhle“ unterstützt dieses Produkt!

Ein Bericht von Ella Schmitz | Donnerstag, 10. April 2025

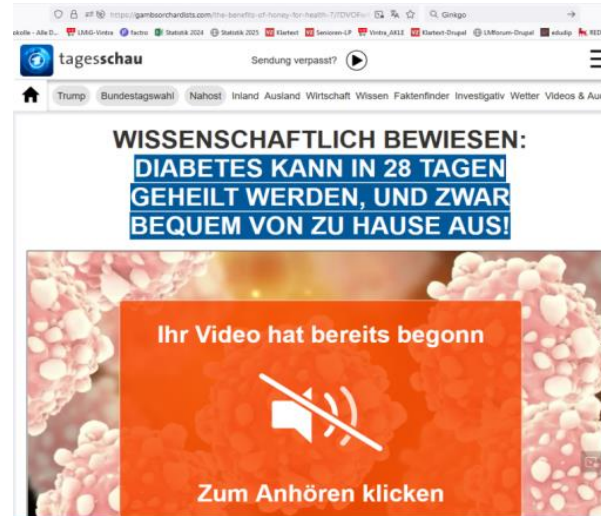
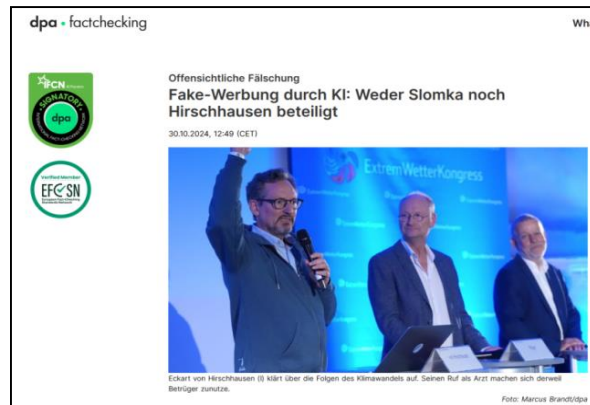


( Donnerstag, 10. April 2025 - Es war die beliebteste Folge der neuen Staffel von „Die Höhle der Löwen“ )



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Fernsehärzte im Visier



## Fake-Werbung mit TV-Arzt Meryn: Trofaiacherin tappt in Falle

Eine Fake-Werbung mit Fernseharzt Siegfried Meryn brachte eine Trofaiacherin dazu, ein „Medikament“, das auch gefäßeinigernd wirken soll, zu bestellen – um 195 Euro per Nachnahme.



Quelle: Screenshots VZ NRW



## **i** Warnung vor Falschwerbung mit Prof. Dr. Drosten

In den vergangenen Wochen und Monaten gingen beim Institut für Virologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin vermehrt Hinweise ein, dass auf Webseiten und in Sozialen Medien mit dem Namen und dem Bildnis von Herrn Prof. Dr. Drosten für diverse Medikamente u.a. zur Gefäßeinigerndung oder gegen Diabetes Typ 2 geworben würde. Wir stellen ausdrücklich klar, dass die Zitate und Informationen, die in solchen gefälschten Presseartikeln und Werbeanzeigen zur Bewerbung von Medikamenten verwendet werden, nicht von Prof. Dr. Drosten stammen. Grundsätzlich ist es Mediziner:innen in Deutschland berufsrechtlich untersagt, für medizinische Produkte anpreisend zu werben. Prof. Dr. Drosten hält sich daran. Es handelt sich insoweit um irreführende Falschwerbung.

<https://virologie-ccm.charite.de/>



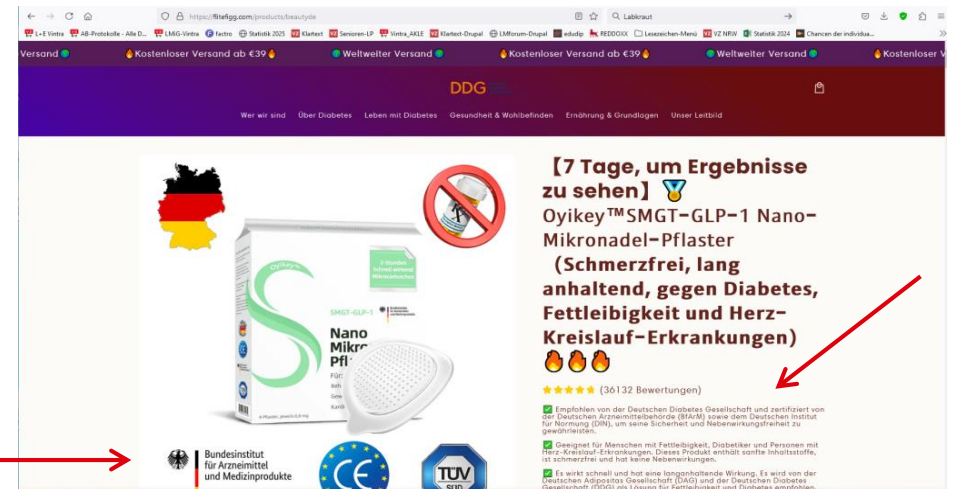
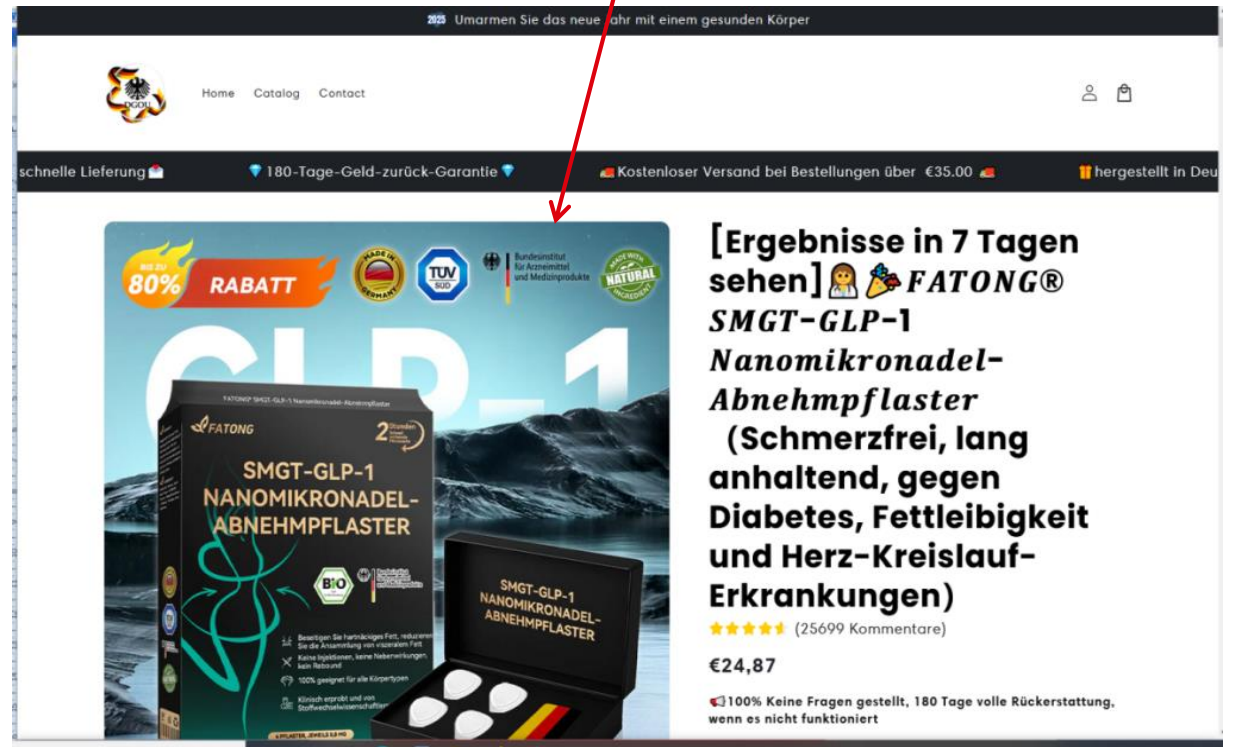
**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Fake-Werbung mit Behörden



Quelle: Screenshots VZ NRW in div. Apps

Nahrungsergänzungsmittel





**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



www.schmidee.com

## Zum Mitnehmen und Weitersagen

- 👁️ Nahrungsergänzungsmittel sind einfach **nur Lebensmittel**.
- 👁️ Nahrungsergänzungsmittel sind **keine „natürlichen“ Arzneimittel**.

Nahrungsergänzungsmittel sollen ernährungsbedingte Mängel ausgleichen, eine geeignete Zufuhr bestimmter Nährstoffe aufrechterhalten oder bestimmte physiologische Funktionen unterstützen. Sie sind keine Arzneimittel und können als solche keine pharmakologische, immunologische oder metabolische Wirkung erzielen. Daher ist ihre Verwendung weder zur Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten beim Menschen noch zur Veränderung physiologischer Funktionen vorgesehen.

[efsa.europa.eu/de/topics/topic/food-supplements](https://efsa.europa.eu/de/topics/topic/food-supplements)



## Unsere Checklisten

### Nahrungsergänzungsmittel - ja oder nein

Sie möchten ein Nahrungsergänzungsmittel kaufen – unsere Checkliste zeigt, woran Sie denken sollten.

Das Wichtigste in Kürze:

- Nahrungsergänzungsmittel sind nützlich, wenn die richtigen Nährstoffe vom richtigen Menschen zur richtigen Zeit in der richtigen Menge genommen werden.
- Kein Gießkannenprinzip!
- Bei Erkrankungen und regelmäßiger Medikamenteneinnahme den Arzt über die Verwendung des Nahrungsergänzungsmittels informieren.

Auf Infos kommt es an!

[klartext-nahrungsergaenzung.de/node/28786](http://klartext-nahrungsergaenzung.de/node/28786)

### Nahrungsergänzungsmittel richtig verwenden

Richtig verwendet sind Nahrungsergänzungsmittel nützlich – aber nicht alles und nicht für jeden. Machen Sie alles richtig?

Das Wichtigste in Kürze:

- Es muss der richtige Nährstoff in der richtigen Dosierung sein. Dabei helfen können Ernährungsberater, Hausarzt oder ein Fachapotheker mit der Zusatzbezeichnung Ernährungsberatung.
- Nicht jeder Einkaufsort ist gleichermaßen geeignet, besondere Vorsicht sollte man im Internet und im Ausland walten lassen.
- Halten Sie sich genau an die Packungshinweise. Keinesfalls mehr nehmen als angegeben, weniger ist nicht schlimm.
- Nahrungsergänzungsmittel sind nicht für die Therapie von Krankheiten gedacht.

Auf's Wissen kommt es an!

[klartext-nahrungsergaenzung.de/node/27747](http://klartext-nahrungsergaenzung.de/node/27747)



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Zum Mitnehmen und Weitersagen

👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen!**



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Zum Mitnehmen und Weitersagen



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)

- 👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen!**
- 👁️ Hinterfragen Sie **ungefragte Angebote** durch Freunde, Bekannte und Ärzt:innen kritisch!



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Zum Mitnehmen und Weitersagen



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)

- 👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen**!
- 👁️ Hinterfragen Sie **ungefragte Angebote** durch Freunde, Bekannte und Ärzt:innen kritisch!
- 👁️ Achtung bei **gefährlichen Vertriebswegen** (z.B. Versand aus dem Ausland, Internet, Direktvertrieb)!



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

## Zum Mitnehmen und Weitersagen



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)

- 👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen**!
- 👁️ Hinterfragen Sie **ungefragte Angebote** durch Freunde, Bekannte und Ärzt:innen kritisch!
- 👁️ Achtung bei **gefährlichen Vertriebswegen** (z.B. Versand aus dem Ausland, Internet, Direktvertrieb)!
- 👁️ Prüfen Sie die **Dosierung** (100 % oder weniger), beachten Sie die **Warnhinweise**!



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen



[www.schmidee.com](http://www.schmidee.com)

## Zum Mitnehmen und Weitersagen

- 👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen**!
- 👁️ Hinterfragen Sie **ungefragte Angebote** durch Freunde, Bekannte und Ärzt:innen kritisch!
- 👁️ Achtung bei **gefährlichen Vertriebswegen** (z.B. Versand aus dem Ausland, Internet, Direktvertrieb)!
- 👁️ Prüfen Sie die **Dosierung** (100 % oder weniger), beachten Sie die **Warnhinweise**!
- 👁️ Denken Sie an **Wechsel- und Nebenwirkungen** mit Medikamenten und Einfluss auf **Laborwerte**!



www.schmidee.com

## Zum Mitnehmen und Weitersagen

- 👁️ Seien Sie kritisch bei **Werbeaussagen!**
- 👁️ Hinterfragen Sie **ungefragte Angebote** durch Freunde, Bekannte und Ärzt:innen kritisch!
- 👁️ Achtung bei **gefährlichen Vertriebswegen** (z.B. Versand aus dem Ausland, Internet, Direktvertrieb)!
- 👁️ Prüfen Sie die **Dosierung** (100 % oder weniger), beachten Sie die **Warnhinweise!**
- 👁️ Denken Sie an **Wechsel- und Nebenwirkungen** mit Medikamenten und Einfluss auf **Laborwerte!**
- 👁️ **Informieren Sie Arztpraxis/Apotheke** immer über alles, was Sie zusätzlich für Ihre Gesundheit einnehmen



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

Weitere Informationen  
rund um NEM finden Sie hier:



→ [klartext-nahrungsergaenzung.de](https://klartext-nahrungsergaenzung.de)

Ein Angebot der: Verbraucherzentrale

**Klartext**  
Nahrungsergänzung

Informationen ▾ Produkte ▾ FAQ Markt/Meinung ▾ 🔍

Immunsystem	Schönheit	Bewegungsapparat
Gehirn / Nerven	Sport	Frauengesundheit
Männergesundheit	Herz, Kreislauf, Gefäße	Auge

**Fit im Alter durch Leucin – kann das stimmen?**  
mehr →

Foto: pasjel000 / pixabay Pause



Foto: Audrey Design / Fotolia.com

#### Verbraucherwarnungen

Aufgepasst! Aktuelle Verbraucherwarnungen zu Nahrungsergänzungsmitteln

mehr →



Foto: NoName\_13 / Pixabay

#### Vorsicht, Fake-Werbung: Prominente als Lockvögel für Nahrungsergänzungsmittel

Immer wieder werden Nahrungsergänzungsmittel mit Prominenten beworben – ohne deren Wissen. Zum Beispiel durch Fake-Artikel in nicht existierenden Zeitschriften oder KI-erzeugte Inhalte. Erfahren Sie, welche



Foto: Addictive Stock / AdobeStock

#### Informationen zum Download

Hier finden Sie sowohl Verbraucherinformationen zu Nahrungsergänzungsmitteln als auch Berichte, Positionspapiere und Faktenblätter zum Download und Hinweise auf thematisch passende Ratgeber.

mehr →



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Verfasserin**

**Angela Clausen**

Teamleitung Lebensmittel im Gesundheitsmarkt

ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw

T 0211 91380-1121

**Bildnachweise:**

Siehe Folien.



Foto: pix4u – fotolia.com



**Verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen