

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland greift zu Nahrungsergänzungsmitteln

Forsa-Umfrage im Auftrag der IKK classic: 51 Prozent der über 16-Jährigen in Deutschland nehmen Nahrungsergänzungsmittel - Jüngere nehmen häufiger Präparate als Ältere - bei mehr als zehn Prozent der Nutzer traten unerwünschte Nebenwirkungen auf

Dresden - Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung (51 Prozent) über 16 Jahre hat in den letzten zwölf Monaten mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. Dabei ist der Anteil von Frauen mit 57 Prozent wesentlich höher als der der Männer mit 45 Prozent. Dies geht aus einer von der IKK classic beauftragten repräsentativen Befragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa mit 1.955 Teilnehmenden im Oktober 2024 hervor.

Jüngere greifen eher zu Nahrungsergänzungsmitteln als Ältere

Deutliche Unterschiede zeigen sich bei den Verwenderinnen und Verwendern von Nahrungsergänzungsmitteln bei den Altersgruppen: Während 59 Prozent der 16- bis 39-Jährigen mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben, waren es bei den 40- bis 59-Jährigen 51 Prozent und bei den über 60-Jährigen lediglich 44 Prozent. Einer der Gründe für diesen Unterschied ist, dass junge Menschen deutlich häufiger als der Rest der Bevölkerung zu Proteinmitteln greifen. So gaben 24 Prozent der 16- bis 39-Jährigen an, in den letzten zwölf Monaten ein Proteinmittel eingenommen zu haben, bei den 40 bis 59-Jährigen waren es zehn Prozent, von den über 60-Jährigen lediglich drei Prozent. Große Unterschiede zeigen sich auch bei der Häufigkeit der Einnahme der Mittel. Nehmen immerhin 65 Prozent der über 60-jährigen Verwenderinnen und Verwender Nahrungsergänzungsmittel dauerhaft bzw. regelmäßig ein, so sind es bei den 16- bis 39-Jährigen nur 48 Prozent.

Rund jeder Zehnte mit unerwünschten Nebenwirkungen

Elf Prozent der Nutzerinnen und Nutzer von Nahrungsergänzungsmitteln gaben bei der Befragung an, dass bei ihnen unerwünschte Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit oder Kopfschmerzen aufgetreten sind. Zusätzlich stellten zwei Prozent Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten fest. Dies bedeutet, dass mehrere Millionen Menschen jedes Jahr von Nebenwirkungen betroffen sind, die sich wahrscheinlich vermeiden lassen. Betroffene sollten deshalb auf jeden Fall mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin reden, bevor sie die Mittel weiterverwenden.

Vitamine und Mineralstoffe sind am beliebtesten

Am beliebtesten sind Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen oder Zink. 38 Prozent griffen zu diesen Stoffen. Ebenfalls ein gutes Drittel (35 Prozent) hat Vitamin-Präparate oder vitaminähnliche Substanzen wie Betacarotin, Biotin oder Q10 verwendet. Mit deutlichem Abstand folgen an dritter Stelle Omega-3- bzw. Omega-6-Fettsäuren wie Fisch- oder Algenöl (14 Prozent), knapp vor Proteinprodukten in Form von Pulver oder Drinks mit einem Anteil von zwölf Prozent.

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vor allem als Prävention

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln dient eher der Prävention als der Behandlung von

Beschwerden. 66 Prozent der Verwenderinnen und Verwender möchten mit der Einnahme ihr Immunsystem stärken, beispielsweise mit Vitamin D im Winter, während 45 Prozent die Mittel zur Behandlung konkreter Beschwerden und 33 Prozent wegen eines ärztlich festgestellten Mangels einnehmen. Zwischen den Geschlechtern zeigt sich hier wiederum ein deutlicher Unterschied. Während 51 Prozent der Frauen wegen konkreter Beschwerden die Präparate einnehmen, sind es bei den Männern nur 38 Prozent.

Die meisten geben weniger als 25 Euro für Nahrungsergänzungsmittel im Monat aus

Der Großteil (74 Prozent) der Verwenderinnen und Verwender geben für Nahrungsergänzungsmittel weniger als 25 Euro im Monat aus. Bei 29 Prozent liegen die durchschnittlichen monatlichen Kosten unter fünf Euro, 45 Prozent geben zwischen fünf und 25 Euro aus, 17 Prozent wenden zwischen 25 und 50 Euro auf, sechs Prozent zwischen 50 und 100 Euro und nur zwei Prozent zahlen mehr als 100 Euro im Monat.

Die meisten hören auf ihren Arzt

Die wichtigste Rolle bei der Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln spielen Ärzte oder Ärztinnen, auf deren Rat rund die Hälfte (49 Prozent) der befragten Nutzerinnen und Nutzer gehört haben. 53 Prozent der Frauen gaben an, der Empfehlung aus der Arztpraxis gefolgt zu sein (Männer 44 Prozent).

Fast genauso wichtig sind die Empfehlungen von Verwandten, Freunden oder Bekannten mit 43 Prozent, während Social Media und Werbung nur eine geringe Relevanz haben. Lediglich 13 Prozent gaben an, dass sie sich durch Empfehlungen aus dem Internet für ein Nahrungsergänzungsmittel entschieden haben, auf Werbung in Printmedien oder TV hörten sogar nur zehn Prozent.

Ergänzende Informationen:

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus und was sollte bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachtet werden? Lesen Sie dazu auch unser Interview mit Ernährungswissenschaftlerin Christl Konrad in unserem Presseportal. Gern können Sie das Interview für Ihre Berichterstattung verwenden. Alle Grafiken zum Download und kostenloser Nutzung finden Sie ebenfalls in unserem Presseportal.

Die IKK classic ist mit rund drei Millionen Versicherten die führende handwerkliche Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat mehr als 7.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 13 Milliarden Euro.