

## Nahrungsergänzungsmittel: Worauf man achten sollte

### **BVL plädiert für sorgsamen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und gibt Tipps für ihren sicheren Einkauf - vor allem im Internet**

Anlässlich des Weltverbrauchertages rät das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. Für Bevölkerungsgruppen mit Nährstoffdefiziten können sie eine sinnvolle Ergänzung sein. Wer Nahrungsergänzungsmittel kauft, sollte dabei vor allem im Onlinehandel einige wichtige Punkte beachten.

Gesunde Menschen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, brauchen in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel. Für manche Bevölkerungsgruppen, die einige Nährstoffe wie Vitamin D, Calcium, Folsäure oder Jod nicht in ausreichender Menge über die Nahrung aufnehmen, kann eine Nahrungsergänzung mit Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten jedoch sinnvoll sein.

### **Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel**

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und dürfen nur in kleinen Portionsgrößen wie Kapseln, Pastillen oder Flüssigampullen angeboten werden. Dadurch ähneln sie mitunter äußerlich Arzneimitteln. Anders als diese, sind Nahrungsergänzungsmittel als Lebensmittel aber nicht dazu geeignet, Krankheiten zu therapieren. Das bedeutet ebenfalls, dass Nahrungsergänzungsmittel weder wie Arzneimittel aufgemacht, noch mit Aussagen beworben werden dürfen, die darauf abzielen, Krankheiten zu lindern, zu beseitigen oder zu verhüten.

### **Darauf sollte man beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln achten**

Wer Nahrungsergänzungsmittel einnehmen will, sollte sich vor dem Kauf über unbekanntes Zutaten informieren. Vor unrealistischen Erfolgsversprechen sollte man sich ebenso in Acht nehmen, wie vor vagen Verzehrsempfehlungen. Ebenfalls zu beachten sind mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln. Daher sollte man sich vor dem Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln den fachlichen Rat eines Arztes oder Apothekers einholen.

Bei Produkten, die exklusiv im Internet vertrieben werden, ist Vorsicht geboten. Das gilt auch bei „Erfahrungsberichten“ aus Diskussionsforen und Chatrooms, da sie sich häufig als getarnte Werbung entpuppen. Wer Nahrungsergänzungsmittel bei Onlinehändlern kauft, sollte das nur bei solchen Anbietern tun, die bei der örtlichen Lebensmittelüberwachung registriert sind. Man erkennt sie beispielsweise an den Gütesiegeln der Initiative D21. Wer bei Versandapotheken bestellt, sollte sich im Versandhandels-Register informieren, ob diese dort registriert sind.

Nahrungsergänzungsmittel aus dem Ausland können unter Umständen in Deutschland als Arzneimittel gelten. Eine Einfuhr ist dann verboten. Der Zoll könnte die Ware beschlagnahmen und dem Besteller droht eine Anzeige.

### **Nahrungsergänzungsmittel müssen beim BVL angezeigt werden**

Der Hersteller beziehungsweise der Inverkehrbringer oder der Importeur eines

Nahrungsergänzungsmittels ist dafür verantwortlich, dass es sicher ist, dass es den Anforderungen des Lebensmittelrechts vollumfänglich entspricht und dass Verbraucherinnen und Verbraucher nicht durch seine Aufmachung und Werbung getäuscht werden. Wird ein neues Produkt in Verkehr gebracht, muss dieses beim BVL angezeigt werden. Das BVL leitet solche Anzeigen unverzüglich an die obersten Lebensmittelüberwachungsbehörden der Bundesländer weiter, die für die Kontrolle des jeweiligen Herstellers, Inverkehrbringers oder Importeurs zuständig sind.

Als zulässige Inhaltsstoffe sind in Nahrungsergänzungsmitteln bislang fast ausschließlich Vitamine und Mineralstoffe rechtlich speziell geregelt. Für alle weiteren Stoffe wie Pflanzen oder Pflanzenextrakte fehlen bis auf wenige Ausnahmen derartige Regelungen. Das BVL erarbeitet daher gemeinsam mit Behördenvertretern und externen Experten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz die sogenannten Stofflisten. Als Orientierungshilfen enthalten sie Informationen und Empfehlungen zur Einstufung und Verwendung dieser Stoffe. Die Pflanzenliste mit ca. 900 Einträgen, die Pilzliste mit ca. 300 Einträgen sowie ein Vorwort zu diesen Listen können im Internetangebot des BVL heruntergeladen werden. Eine Algenliste mit ca. 80 Einträgen folgt in Kürze.

Weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln und nützliche Hinweise für ihren sicheren Online-Einkauf stellt das BVL ebenfalls in seinem Internetangebot zur Verfügung.

## **Weiterführende Informationen**

Initiative D21

<https://initiated21.de/arbeitsgruppen-initiativen/projektarchiv/guetesiegelboard>

Versandhandels-Register

[https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Arzneimittelinformationen/Versandhandels-Register/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Arzneimittelinformationen/Versandhandels-Register/_node.html)

Veröffentlichungen der AG Stoffliste

[https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01\\_Lebensmittel/01\\_Aufgaben/07\\_Stofflisten/veroeffentlichungen/veroeffentlichungen\\_node.html](https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/01_Aufgaben/07_Stofflisten/veroeffentlichungen/veroeffentlichungen_node.html)

BVL-Flyer „Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln!“

[https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Flyer/nach\\_Themen/08\\_Flyer\\_Nem.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=8](https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Flyer/nach_Themen/08_Flyer_Nem.pdf?__blob=publicationFile&v=8)