

# KLARTEXT NAHRUNGSERGÄNZUNG

Position der Verbraucherzentralen und des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv) zu Nahrungsergänzungsmitteln

24. Januar 2019

## Impressum

*Verbraucherzentralen in Kooperation mit dem  
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.*

*Team  
Lebensmittel*

*Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin*

*lebensmittel@vzbv.de  
www.klartext-  
nahrungsergaenzung.de/impressum*

# INHALT

<b>I. KLARTEXT NAHRUNGSERGÄNZUNG</b>	<b>3</b>
1. Hintergrund.....	3
1.1 Umfrage zeigt: Verbraucher erwarten ein Plus an Gesundheit.....	3
1.2 Marktuntersuchungen untermauern die Risiken.....	5
1.3 Ausstehende Regelung für „sonstige Stoffe“ .....	6
1.4 Unklare Abgrenzung zu Arzneimitteln .....	7
1.5 Verbraucher erwarten staatlich geprüfte Produkte .....	7
1.6 Untersuchungen durch die Lebensmittelüberwachung belegen Verbraucherschutzdefizite am Markt.....	8
2. Forderungen.....	9
<b>II. ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b>	<b>10</b>

# I. KLARTEXT NAHRUNGSERGÄNZUNG

## 1. HINTERGRUND

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind laut Definition Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Sie sind Konzentrate von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung. Das Angebot umfasst insbesondere Kapseln, Tabletten, Pillen und andere arzneitypische Darreichungsformen.<sup>1</sup>

Verbraucher greifen in der Regel zu NEM, ohne dass eine Unterversorgung an Nährstoffen vorliegt oder nachgewiesen wurde. Die Nationale Verzehrstudie II<sup>2</sup> zeigt, dass die Versorgung mit Nährstoffen in Deutschland ganzjährig ein hohes Niveau aufweist. So ist Deutschland nicht als „Vitaminmangel-Land“ anzusehen. Der weitaus größte Teil der Bevölkerung ist demnach ausreichend mit Nährstoffen versorgt.

Dennoch wächst der Markt der NEM stetig. In Deutschland greift etwa ein Drittel der Erwachsenen regelmäßig zu NEM.

### 1.1 Umfrage zeigt: Verbraucher erwarten ein Plus an Gesundheit

Nach einer repräsentativen forsa-Umfrage von 2016 im Auftrag der Verbraucherzentralen meinen 51 Prozent der Verbraucher<sup>3</sup>, dass NEM eine für die Gesundheit „sehr förderliche“ bis „eher förderliche“ Wirkung haben<sup>4</sup>. Von den Verbrauchern, die NEM verwenden, erwarten dies sogar 83 Prozent. Verwender von NEM sind in der Regel gut mit Nährstoffen versorgt, sodass sie eine Ergänzung gar nicht benötigen<sup>5</sup>.

Bei ausreichender Versorgung mit Nährstoffen führt eine zusätzliche Aufnahme über NEM nach derzeitigem wissenschaftlichen Stand weder zu einer Verbesserung körperlicher und geistiger Leistungen oder einer Steigerung der Körperabwehr noch zu einer nachweisbaren Verlangsamung des Alterungsprozesses.

---

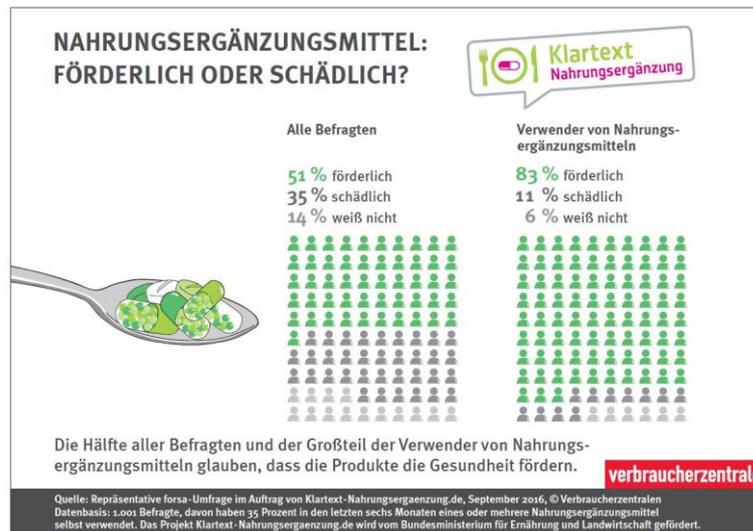
<sup>1</sup> Siehe § 1 der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV), <https://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/nemv/gesamt.pdf>

<sup>2</sup> <http://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii>

<sup>3</sup> Im vorliegenden Positionspapier wird der besseren Lesbarkeit halber das generische Maskulinum verwendet. Selbstverständlich sind jedoch stets beide Geschlechter gemeint, wenn sich nicht eindeutig nur auf das männliche Geschlecht bezogen wird.

<sup>4</sup> <https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/umfrage-das-halten-verbraucher-von-nahrungsergaenzungsmitteln>

<sup>5</sup> Oft zu gut versorgt durch Nahrungsergänzungsmittel. Pressemitteilung des Max Rubner-Instituts vom 22.07.2013, <https://idw-online.de/de/news544708>



**Abbildung 1: Sind Nahrungsergänzungsmittel förderlich oder schädlich?**

### Gefahr der Überdosierung, fehlende gesetzliche Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe

Werden zusätzlich zur normalen Ernährung hoch dosierte NEM und ggf. angereicherte Lebensmittel verzehrt, steigt das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte durch hohe Nährstoffzufuhren<sup>6</sup>. Hierzu hat auch die Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln (SKLM) der Deutschen Forschungsgemeinschaft in den vergangenen Jahren mehrfach Stellung genommen und wissenschaftliche Kriterien zur Bewertung von Sicherheit und Nutzen von NEM dargelegt<sup>7</sup>. Besondere Probleme ergeben sich beim gleichzeitigen Verzehr mehrerer NEM oder zusammen mit Arzneimitteln. Die „Selbstmedikation“ mit NEM hat signifikant zugenommen.<sup>8</sup> Gefährliche Interaktionen mit Arzneimitteln können die Folge sein.

Gesetzliche Höchstmengen sind Grundlage dafür, dass Behörden bei zu hoch dosierten Produkten einschreiten können. Die bereits 2002 in der NEM-Richtlinie<sup>9</sup> der EU

<sup>6</sup> Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in NEM. BfR-Pressemeldung 01/2018 vom 09.01.2018

<sup>7</sup> Z. B. Kurzmitteilung: Zusatz von pharmakologisch aktiven Substanzen zu Produkten, die als Nahrungsergänzungsmittel und Lifestyle-Lebensmittel vermarktet werden, Endfassung vom 30. Januar 2015 / Toxikologische Bewertung von Rotschimmelreis: Aktualisierung, Endfassung vom 18.12.2012 / Isoflavone als Phytoestrogene in Nahrungsergänzungsmitteln und diätetischen Lebensmitteln für besondere medizinische Zwecke, Endfassung vom 10. November 2006 / Stellungnahme zur Beurteilung von Nahrungsergänzungsmitteln mit anderen Stoffen als Vitaminen und Mineralstoffen, Endfassung vom 26. September 2006

<sup>8</sup> Knopf H (2017): Selbstmedikation mit Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt 60 (3):268-276

<sup>9</sup> RL 2002/46/EG, Art. 5

vorgesehene Festlegung von Höchstmengen für bestimmte Vitamine und Mineralstoffe steht jedoch nach wie vor aus und ist nach Einschätzung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in absehbarer Zeit auch nicht zu erwarten<sup>10</sup>.

Da nicht abzusehen ist, ob und wann eine solche Regelung erfolgen wird, haben immer mehr Mitgliedstaaten (Belgien, Dänemark, Frankreich, Italien, Luxemburg) sowie Norwegen und die Schweiz eigene Höchstmengen eingeführt.

In Deutschland gibt es keine gesetzlich verbindlichen Regelungen. Zwar hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bereits 2004 Höchstmengenempfehlungen für NEM veröffentlicht und diese am 04.01.2018 aktualisiert. Doch mangels rechtlicher Verbindlichkeit ist die praktische Bedeutung dieser Empfehlungen für die amtliche Lebensmittelüberwachung gering. Die Verbraucherzentralen fordern den Gesetzgeber aus Gründen des Gesundheitsschutzes auf, nationale Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln zu erlassen, solange es keine EU-weit einheitlichen Regelungen gibt.

## 1.2 Marktuntersuchungen untermauern die Risiken

Nach einer Marktuntersuchung der Verbraucherzentralen im Jahr 2016<sup>11</sup> überschreiten 64 Prozent der untersuchten magnesiumhaltigen NEM (27 von 42 überprüften Produkten) die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)<sup>12</sup> und der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)<sup>13</sup> empfohlene Magnesium-Höchstmenge von 250 mg/Tag für NEM. Bei diesen überdosierten Produkten lag der Magnesiumgehalt im Durchschnitt bei 423 mg/Tag. Die höchste gefundene Tagesdosis in einem NEM aus der Apotheke lag bei 1163 mg.

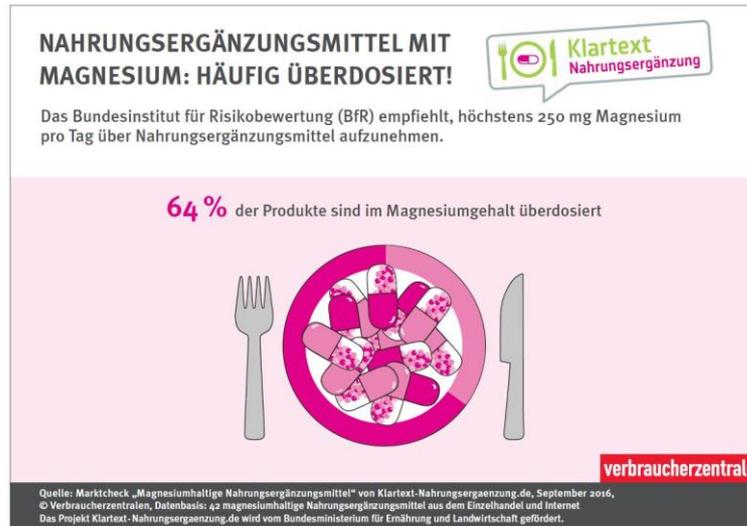
---

<sup>10</sup> Deutscher Bundestag Drucksache 19/1908, 19. Wahlperiode 27.04.2018: Schriftliche Fragen mit den in der Woche vom 23. April 2018 eingegangenen Antworten der Bundesregierung, URL: <http://dipbt.bundestag.de/doc/btd/19/019/1901908.pdf>, abgerufen am: 05.09.2018

<sup>11</sup> Marktcheck der Verbraucherzentralen: Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel, Dezember 2016, [https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/migration\\_files/media245957A.pdf](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/migration_files/media245957A.pdf)

<sup>12</sup> <http://www.bfr.bund.de/cm/343/bfr-bewertet-empfohlene-tageshoechstmenge-fuer-die-aufnahme-von-magnesium-ueber-nahrungsergaenzungsmittel.pdf>, Stand: 12.12.2017

<sup>13</sup> [http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa\\_rep/blobserver\\_assets/ndatolerableuil.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf)



**Abbildung 2: Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium - häufig überdosiert**

In einer weiteren Marktuntersuchung zu NEM bei Gelenkbeschwerden im Jahr 2017<sup>14</sup> überschritten 56 Prozent der Produkte (14 von 25) – vor allem solche aus dem Internet – die Empfehlungen des BfR<sup>12</sup> hinsichtlich der Dosierung von Vitaminen und Mineralstoffen in NEM. Vor allem aber wurde festgestellt, dass Anbieter mit dem Zusatz bekannter „Gelenk-Stoffe“, wie Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure, mehr positive Wirkungen auf die Gelenke versprechen als erlaubt bzw. nachgewiesen ist.

Auch die Ergebnisse eines Marktchecks der Verbraucherzentralen zu Kinder-NEM im Jahr 2018 bestätigen die Notwendigkeit der Einführung nationaler Höchstmengenregelungen.<sup>15</sup> Im Rahmen dieser Untersuchung wurden Produkte gefunden, die Vitamin- und/oder Mineralstoffgehalte deutlich über den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Kinder, sowie sogar über den Höchstmengenempfehlungen des BfR für Jugendliche ab 15 Jahren, aufwiesen.

### 1.3 Ausstehende Regelung für „sonstige Stoffe“

Der Großteil der NEM zugesetzten Stoffe, die sogenannten „sonstigen Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung“ wie Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und „Botanicals“ (das sind insbesondere Pflanzen-, aber auch Algen-, Pilz- und Flechtenextrakte), sind nicht ausreichend geregelt. Sie sind weder definiert noch gibt es Reinheitsanforderungen, Qualitätsstandards oder zulässige Höchstmengen in der einschlägigen EU-Richtlinie und der nationalen NEM-Verordnung. Besonders im Internet finden sich zahlreiche problematische Produkte auf Pflanzenbasis.

<sup>14</sup> Marktcheck der Verbraucherzentralen: Das Geschäft mit den Gelenken, Oktober 2017, [https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2017-10/verbraucherzentralen-marktcheck\\_das\\_geschaeft\\_mit\\_den\\_gelenken\\_2017.pdf](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2017-10/verbraucherzentralen-marktcheck_das_geschaeft_mit_den_gelenken_2017.pdf)

<sup>15</sup> Marktcheck der Verbraucherzentralen: Nahrungsergänzungen für Kinder, Mai 2018, [https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2018-05/20180518\\_%20MarktcheckNEM-fuer-Kinder.pdf](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2018-05/20180518_%20MarktcheckNEM-fuer-Kinder.pdf)

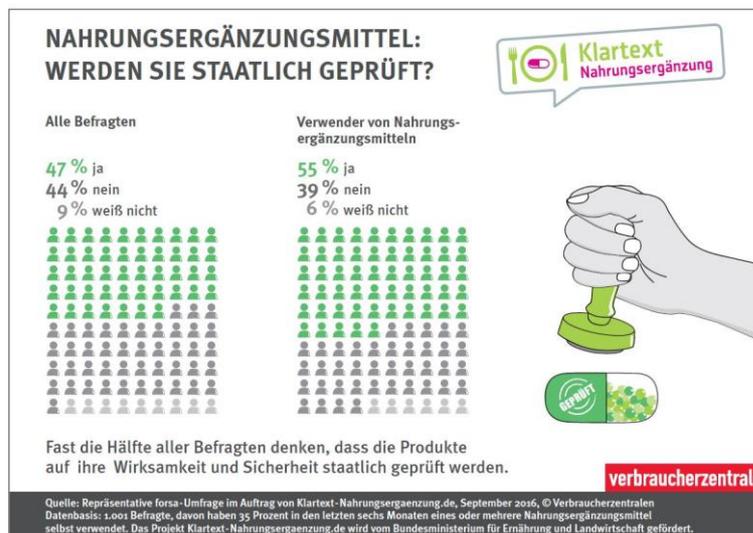
## 1.4 Unklare Abgrenzung zu Arzneimitteln

Handel und Hersteller machen es Verbrauchern oft schwer, NEM von anderen Produktgruppen zu unterscheiden. Zum einen werden NEM in einer arzneimittel-typischen Form (Tabletten, Kapseln, Ampullen) vermarktet. Zum anderen fehlt eine klare Abgrenzung zu Medizinprodukten und Arzneimitteln. Stoffe wie Vitamine und bestimmte Pflanzenstoffe werden in jeder dieser Produktgruppen verwendet, die Werbeaussagen sind ebenfalls ähnlich. Ob es sich um ein NEM handelt, erfahren Verbraucher lediglich durch die gezielte Suche nach der Bezeichnung, die oft nur sehr klein und in der Regel nicht auf der Schauseite der Verpackung steht. Die rechtliche Abgrenzung zu Arzneimitteln, die laut gesetzlicher Definition eine pharmakologische Wirkung aufweisen müssen, ist schwierig. Die „pharmakologische Wirkung“ ist ein unbestimmter Rechtsbegriff und naturwissenschaftlich nicht als Abgrenzungskriterium geeignet. Nicht selten muss die Frage auch von Behörden vor Gericht geklärt werden.

Dazu kommt, dass die Produkte ähnlich wie Arzneimittel aufgemacht sind und im Handel in der Regel nicht klar von Arzneimitteln und anderen arzneitypisch aufgemachten Produkten getrennt angeboten werden.

## 1.5 Verbraucher erwarten staatlich geprüfte Produkte

Verbraucher erwarten bei NEM behördlich geprüfte Produkte. Die forsa-Umfrage der Verbraucherzentralen belegt, dass fast die Hälfte der Befragten und die Mehrzahl der Käufer von NEM irrtümlicherweise davon ausgehen, dass die Produkte vor dem Inverkehrbringen auf Wirksamkeit und Sicherheit staatlich geprüft wurden<sup>4</sup>.



**Abbildung 3: Nahrungsergänzungsmittel: Werden sie staatlich geprüft?**

Tatsächlich werden NEM als Lebensmittel nicht in einem staatlichen Prüfverfahren zugelassen. Die Anbieter müssen NEM lediglich beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit anzeigen. Zwar ist der Inverkehrbringer dafür verantwortlich, dass sein Produkt sicher ist, doch gerade bei NEM haben sich diesbezüglich in den letzten Jahren verschiedenste Probleme gezeigt. So fanden sich unter anderem

Belastungen mit Pyrrolizidinalkaloiden<sup>16</sup>, Cumarin/Zimtaldehyden<sup>17</sup>, Schwermetallen, polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) sowie pharmakologisch wirksame Substanzen, unzulässige Mikronährstoffverbindungen, Novel Food und Überdosierungen<sup>18</sup>. Auch die Meldungen des Europäischen Schnellwarnsystems zeigen, dass Produkte, die als NEM in Verkehr gebracht werden, ein Risiko für Verbraucher darstellen können.

### 1.6 Untersuchungen durch die Lebensmittelüberwachung belegen Verbraucherschutzdefizite am Markt

Tatsächlich sind NEM die Lebensmittel mit der höchsten Beanstandungsquote in Deutschland<sup>19</sup>. Dabei untersuchen sie Produkte aus dem Internet- und Direktvertrieb nur in geringem Umfang. Gründe für Beanstandungen sind unter anderem nicht zugelassene Zutaten, Überdosierungen und zahlreiche Kennzeichnungsmängel. Dies zeigt, dass das hohe Schutzniveau, welches die EU-NEM-Richtlinie<sup>20</sup> für die Verbraucher einfordert, nicht vorhanden ist.

Insbesondere bei Angeboten aus dem Direktvertrieb, aus Internetshops und Versandkatalogen sind Verbraucher nicht ausreichend vor unzulässigen krankheitsbezogenen Werbeaussagen geschützt. Diese bergen neben dem wirtschaftlichen Schaden für Verbraucher durch unseriöse Versprechen über die Wirksamkeit auch gesundheitliche Risiken. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn auf ärztliche Behandlung aufgrund von Gesundheitsversprechen verzichtet wird. Zwar existiert mit der Health-Claims-Verordnung eine gesetzliche Grundlage, doch etwa die Hälfte der beantragten Claims ist noch nicht bewertet. Die Kontrollen zu gesundheitsbezogener Werbung sind aus Sicht der Verbraucherzentralen unzureichend. Das hat nicht nur der Marktcheck Gelenkprodukte (s. 1.2.), sondern auch der EU-Kontrollplan „eFood“<sup>21</sup> im März 2018 hinsichtlich dieser Produktgruppe gezeigt. Verbraucher erwarten zu Recht, dass die amtliche Lebensmittelüberwachung hier mehr kontrolliert.

Die Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft hat schon mehrfach auf die Problematik des Internethandels mit Produkten, die als Nahrungsergänzungsmittel oder „Supplements“ vermarktet werden, hingewiesen. In den vergangenen Jahren ist der Markt an entsprechenden Produkten für Breitensport und im Lifestyle-Bereich, beispielsweise zur Steigerung der Leistungsfähigkeit oder zur Gewichtsreduktion, stark angewachsen. Häufig werden diese Produkte fälschlicherweise als „Nahrungsergänzungsmittel“ vermarktet. Bei den eingesetzten Substanzen handelt es sich in den meisten Fällen um

---

<sup>16</sup> Fragen und Antworten zu Pyrrolizidinalkaloiden in Lebensmitteln. Aktualisierte FAQ des BfR vom 28.09.2016, [www.bfr.bund.de/de/fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_pyrrolizidinalkaloiden\\_in\\_lebensmitteln-187302.html](http://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_pyrrolizidinalkaloiden_in_lebensmitteln-187302.html)

<sup>17</sup> Hohe tägliche Aufnahmemengen von Zimt: Gesundheitsrisiko kann nicht ausgeschlossen werden. Gesundheitliche Bewertung Nr. 044/2006 des BfR vom 18.08.2006

<sup>18</sup> Auswertungen des Europäischen Schnellwarnsystems für Lebens- und Futtermittel (RASFF) 2011-2015

<sup>19</sup> Bayern 2013: 13 Prozent, Schleswig-Holstein 2014: 71 Prozent, Sachsen-Anhalt 2013: 43,3 Prozent bei NEM allgemein und 63 Prozent bei NEM aus dem Versandhandel (lt. der Jahresberichte der Überwachungsbehörden)

<sup>20</sup> Richtlinie 2002/46/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 10. Juni 2002 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über NEM, u.a. Erwägungsgrund 5

<sup>21</sup> [www.bvl.bund.de/DE/01\\_Lebensmittel/05\\_Fachmeldungen/2018/2018\\_02\\_23\\_BVL\\_koordiniert\\_eFood.html](http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/05_Fachmeldungen/2018/2018_02_23_BVL_koordiniert_eFood.html)

zulassungspflichtige Arzneistoffe, nicht mehr zugelassene Arzneistoffe oder sonstige pharmakologisch wirksame Stoffe mit möglichen hohen Nebenwirkungen<sup>22</sup>.

Den neuen Herausforderungen des internationalen Handels mit NEM stehen eine fehlende Harmonisierung des rechtlichen Rahmens auf europäischer Ebene und eine in Deutschland kommunal organisierte amtliche Lebensmittelüberwachung gegenüber. Wie wichtig die grenzübergreifende Zusammenarbeit ist, zeigt das Beispiel der Firma GP Health Products, bekannt als „Dr. Hittich Gesundheitsmittel“, mit Sitz in den Niederlanden. Sie vermarktet ihre Produkte seit Jahren nahezu ungehindert in Deutschland mit unlauterer Werbung trotz zahlreicher Abmahnungen der Verbraucherzentralen, des vzbv und des Vereins Sozialer Wettbewerb<sup>23</sup>. Hier fehlt ein abgestimmtes Vorgehen im Rahmen der Amtshilfe innerhalb der EU-Mitgliedsstaaten.

## 2. FORDERUNGEN

### ❖ **Höchstmengenregelungen für Vitamine und Mineralstoffe**

Die Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen und die im Rahmen des Internetportals „Klartext Nahrungsergänzung“ zahlreich eingegangenen Anfragen verunsicherter und falsch informierter Verbraucher zeigen: Die Festlegung von Höchstmengen ist aus Sicht des Gesundheitsschutzes dringend erforderlich. Am 04.01.2018 veröffentlichte das BfR aktuelle Empfehlungen für Höchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln<sup>24</sup>. Das zugrundeliegende Sicherheitsmodell trägt den Forderungen der NEM-Richtlinie Rechnung und ist nach wissenschaftlichen Einschätzungen sehr gut geeignet, Verbraucher vor Überdosierungen zu schützen. Die Verbraucherzentralen fordern die Bundesregierung deshalb erneut auf, Maßnahmen zu ergreifen und den längst überfälligen Gesetzesvorschlag zur Festlegung von verpflichtenden nationalen Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln vorzulegen.

### ❖ **Positivliste für „sonstige Stoffe“**

NEM sind aufgrund der Konzentration isolierter Nährstoffe und sonstiger Stoffe anders als herkömmliche Lebensmittel zu bewerten und können Gesundheitsrisiken bergen. Daher müssen alle zugesetzten Stoffe in NEM über Positivlisten EU-weit zugelassen werden. Bisher sind lediglich Vitamine und Mineralstoffe entsprechend geregelt. Für die Verwendung „sonstiger Stoffe“ wie Botanicals fehlt bislang eine entsprechende Regelung. Für die „sonstigen Stoffe“ muss die EU deshalb Definitionen, Reinheitsanforderungen, Qualitätsstandards und zulässige Mengen festlegen. Wird diese Regelungslücke nicht zügig auf EU-Ebene geschlossen, muss der deutsche Gesetzgeber eine nationale, rechtsverbindliche Regelung finden.

### ❖ **Zulassungsverfahren für NEM**

Wegen der gravierenden Regelungslücken ist zur Gewährleistung des gesundheitlichen Verbraucherschutzes eine Prüfpflicht der Behörden vor dem ersten Inverkehr-

---

<sup>22</sup> Kurzmitteilung: Zusatz von pharmakologisch aktiven Substanzen zu Produkten, die als Nahrungsergänzungsmittel und Lifestyle-Lebensmittel vermarktet werden, Endfassung vom 30. Januar 2015, [www.dfg.de/dfg\\_profil/gesamtliste\\_publicationen/senatskommissionen/index.html#micro25118886](http://www.dfg.de/dfg_profil/gesamtliste_publicationen/senatskommissionen/index.html#micro25118886)

<sup>23</sup> <http://www.vzbv.de/meldung/landgericht-berlin-verbietet-unlautere-gesundheitswerbung-fuer-vitamin-b12-pillen>

<sup>24</sup> Weißborn A. et al.: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in NEM. J Consum Prot Food Saf (2018). <https://doi.org/10.1007/s00003-017-1140-yl>. Online publiziert am 04.01.2018

bringen der Nahrungsergänzungsmittel erforderlich. Das betrifft zum einen die Sicherheit, zum anderen die Kennzeichnung und die Werbeaussagen, die stimmen und rechtlich zulässig sein müssen. Eine bloße Anzeigepflicht (gemäß § 5 NEM-V) ist nicht ausreichend.

#### ❖ Öffentlich zugängliches Verzeichnis/Datenbank zugelassener NEM

Ein solches Verzeichnis im Internet erleichtert es Verbrauchern, behördlich geprüfte und zugelassene NEM ausfindig zu machen. Damit könnte insbesondere den Gefahren des Internet- und Versandhandels mit nicht verkehrsfähigen NEM begegnet werden. Solche Datenbanken gibt es beispielsweise in Ungarn und Dänemark.

#### ❖ Einrichtung einer Meldestelle für unerwartete (Neben-)Wirkungen von NEM

Eine solche Meldestelle sollte auch für Verbraucher erreichbar sein. Vorbilder könnten das Safety Reporting Portal der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA)<sup>25</sup> oder die Meldestelle für Arzneimittelnebenwirkungen beim deutschen Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)<sup>26</sup> sein. In der EU bietet Tschechien bereits eine solche Möglichkeit über die Website des Instituts für öffentliche Gesundheit (SZU)<sup>27</sup>.

#### ❖ Verbraucher vor Gesundheitsrisiken der Selbstmedikation schützen

Die Selbstmedikation mit Nahrungsergänzungsmitteln hat signifikant zugenommen. In vielen Fällen erfolgt sie gleichzeitig zur ärztlich verordneten Medikation, was dem behandelnden Arzt häufig nicht bekannt ist. Wechselwirkungen z.B. mit Blutverdünnern, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko in sich bergen, können so vom Arzt nicht abgewendet werden. Verpflichtende Warnhinweise sind für Nahrungsergänzungsmittel jedoch bislang nicht vorgeschrieben.

Fazit: Nahrungsergänzungsmittel sind keine herkömmlichen Lebensmittel. Zur Gewährleistung des gesundheitlichen Verbraucherschutzes muss die rechtliche Einordnung dieser Produktgruppe dringend hinterfragt werden.

## II. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Sind Nahrungsergänzungsmittel förderlich oder schädlich?

Abbildung 2: Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium - häufig überdosiert

Abbildung 3: Nahrungsergänzungsmittel: Werden sie staatlich geprüft?

<sup>25</sup> <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/ReportAdverseEvent>

<sup>26</sup> [https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/RisikenMelden/NebenwirkungsmeldungBuerger/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/RisikenMelden/NebenwirkungsmeldungBuerger/_node.html)

<sup>27</sup> <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/nutrivigilance-novy-projekt-czvp-szu>