

Überreicht von

# Nahrungsergänzungsmittel

Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,

immer wieder werden über das Internet oder in großflächigen Anzeigen in der Laienpresse Nahrungsergänzungsmittel bzw. Fitness- oder Wellness-Produkte angeboten, die entweder aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder auch nur wegen der gemachten Werbeaussagen nach deutschem Recht als Arzneimittel einzustufen sind. Wenn dies der Fall ist, benötigen diese Präparate eine staatliche Zulassung. Vielfach ist jedoch festzustellen, dass der Hersteller diese Vorgaben nicht beachtet und sein Produkt unter Umgehung der Vorschriften vertreibt.

Für handelsfähige Nahrungsergänzungsmittel gilt:

- Nahrungsergänzungsmittel dienen allein der Nahrungsergänzung. Nach dem sog. „Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz“ dürfen sie nur Zutaten enthalten, die selbst Lebensmittel sind oder die bei der Lebensmittelherstellung zulässigerweise verwendet werden dürfen.
- Nahrungsergänzungsmittel benötigen keine staatliche Zulassung. Sie werden deshalb auch im Hinblick auf mögliche Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken nicht den strengen staatlichen Vorgaben unterworfen, wie sie für Arzneimittel vorgeschrieben sind.
- Nahrungsergänzungsmittel sind im Allgemeinen Produkte, die ein Defizit von Mikronährstoffen (wie z. B. Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente) ausgleichen sollen. Ein solches Defizit entsteht in der Regel jedoch nur bei einer unzureichenden oder unausgewogenen Ernährung. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft ist eine Ergänzung der Ernährung nur mit anerkannten Nährstoffen zu empfehlen, wenn eine tatsächliche Unterversorgung vorliegt und Zufuhrempfehlungen existieren. Bei manchen Vitaminpräparaten handelt es sich aufgrund der hohen Dosierung sogar um verschreibungspflichtige Arzneimittel, die nur unter ärztlicher Kontrolle angewendet werden dürfen.

Nahrungsergänzungsmittel, die den Anspruch erheben, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und Krankheiten zu vermeiden, sollten sehr kritisch hinterfragt werden. Vorsicht ist immer dann geboten, wenn die Hersteller vollmundig und vielversprechend Werbung für ihr Produkt machen und wenn ausländische Bezugsadressen oder Bestell-Telefonnummern angegeben werden. So werden Produkte angepriesen, die z. B. vorzeitiges Altern verhindern, „Schlank machen – ohne zu hungern“, den Muskelaufbau oder die Potenz steigern sollen. Zumeist liegen aber keine wissenschaftlich belegten Erkenntnisse über die Wirksamkeit oder gesundheitliche Unbedenklichkeit der Produkte vor. Darüber hinaus sind krankheitsbezogene Aussagen auf der Packung, der Packungsbeilage oder in Werbeschreiben für Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich verboten.

Wir empfehlen Ihnen dringend, sich vor einem Kauf solcher Produkte über den Nutzen und die Risiken für Ihre Gesundheit von Ihrem Apotheker oder Ihrem Hausarzt beraten zu lassen, damit Sie nicht auf völlig wirkungslose oder gar schädliche - und meist sehr teure - Pseudoprodukte hereinfallen. Denken Sie an Ihre Gesundheit!

**Vertrauen Sie deshalb dem Sachverstand Ihrer Apothekerin oder Ihres Apothekers.**

---

Diese Information wurde von der Bayerischen Landesapothekerkammer erstellt.