

## Sind Nahrungsergänzungsmittel sicher?

Die Verantwortung dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel die Gesundheit nicht schädigen und den Verbraucher durch Aufmachung und Werbung nicht täuschen, liegt beim Hersteller und Inverkehrbringer.

Anders als bei Arzneimitteln durchlaufen Nahrungsergänzungsmittel kein behördliches Zulassungsverfahren, in dem die gesundheitliche Unbedenklichkeit vorab nachgewiesen werden muss. Beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) muss der Hersteller oder Importeur nach § 5 der Nahrungsmittelergänzungsverordnung anzeigen, dass er seine Nahrungsergänzungsmittel in Verkehr bringt. Das BVL nimmt selbst keine rechtliche oder gesundheitliche Bewertung der Produkte vor, sondern leitet die entsprechenden Anzeigen unverzüglich an die obersten Lebensmittelüberwachungsbehörden der zuständigen Bundesländer weiter. Die Länder kontrollieren die auf dem Markt befindlichen Produkte dann nach einem bestimmten Schlüssel (risikoorientiert).

Falls Verbraucherinnen und Verbraucher nach dem Kauf eines Nahrungsergänzungsmittels berechtigte Zweifel an dessen Kennzeichnung und Zusammensetzung haben, können sie sich an die für ihren Wohnort zuständige Lebensmittelüberwachungsbehörde des Landkreises oder der kreisfreien Stadt wenden.

## Kann ich ohne Bedenken Nahrungsergänzungsmittel im Internet bestellen?

Auch für Nahrungsergänzungsmittel, die im Internet angeboten werden, gelten die gesetzlichen Vorschriften. In vielen Fällen werden jedoch Produkte als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben, die nicht den gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Im besten Fall sind sie nur wirkungslos. Im schlimmsten Fall enthalten sie gefährliche Inhaltsstoffe.

### Beachten Sie beim Kauf im Internet diese Tipps:

- Vorsicht bei unrealistischen Erfolgsversprechen!
- Fragen Sie sich selbst, ob Sie solch ein Produkt benötigen.
- Vorsicht bei vagen Verzehrsempfehlungen!
- Vorsicht bei Produkten, die exklusiv im Internet vertrieben werden!
- Vorsicht bei Empfehlungen in Diskussionsforen und Chatrooms! Die „Erfahrungsberichte“ entpuppen sich häufig als getarnte Werbung.
- Informieren Sie sich vorab über Ihnen unbekannte Zutaten.
- Beachten Sie mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln.
- Holen Sie sich vor der Bestellung von Produkten zur Ergänzung der Ernährung fachlichen Rat, z. B. beim Arzt oder Apotheker. Auch das Internetportal [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) bietet Informationen.
- Achten Sie auf Produktabbildungen. Gibt es deutsche Aufschriften, sind die Verpackungen seriös aufgemacht?
- Online-Apotheken müssen registriert sein. Informieren Sie sich im Versandapothekenregister ([www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) – Arzneimittel – Versandapothekenregister).
- Kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht von Privatpersonen.
- Nahrungsergänzungsmittel aus dem Ausland können ggf. in Deutschland als Arzneimittel angesehen werden. Eine Einfuhr wäre verboten – der Zoll könnte die Ware beschlagnahmen, und dem Besteller eine Anzeige drohen.
- Überprüfen Sie das Impressum auf Vollständigkeit.
- Kaufen Sie möglichst nur bei Shops, die ein D21 Internet-Gütesiegel haben: Trusted Shops, TÜV SÜD, Internet Privacy Standard oder EHI-geprüfter Online Shop.

## Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)

Das BVL wurde im Jahr 2002 als selbstständige Bundesoberbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) für das Risikomanagement im Bereich der Lebensmittelsicherheit errichtet. Der Arbeitsschwerpunkt des BVL liegt im gesundheitlichen Verbraucherschutz. Zu seinen Aufgaben gehört es, die Koordination zwischen Bund und Ländern zu verbessern, die Kommunikation von Risiken transparenter zu gestalten und Risiken zu managen, bevor aus ihnen Krisen entstehen.

Beispielsweise koordiniert das BVL die von den Ländern durchgeführten Überwachungsprogramme für Lebensmittel, Futtermittel und Bedarfsgegenstände und ist nationale Kontaktstelle für das Schnellwarnsystem der Europäischen Union (RASFF). Im Krisenfall fungiert das BVL als Lagezentrum für das BMEL. Zusätzlich kann die Task Force „Lebensmittel- und Futtermittelsicherheit“ einberufen werden.

Das BVL ist die zuständige Behörde für die Zulassung von Pflanzenschutzmitteln und Tierarzneimitteln in Deutschland sowie für Genehmigungsverfahren bei gentechnisch veränderten Organismen. Im BVL sind ein europäisches und acht nationale Referenzlaboratorien für bestimmte Rückstände und Kontaminanten sowie das Resistenzmonitoring tierpathogener Erreger angesiedelt.

### Kontakt:

**Bundesamt für Verbraucherschutz  
und Lebensmittelsicherheit**  
Bundesallee 51 · 38116 Braunschweig  
Telefon: 03018 444-99999  
E-Mail: [poststelle@bvl.bund.de](mailto:poststelle@bvl.bund.de)  
[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)

Stand: Juli 2024



Bundesamt für  
Verbraucherschutz und  
Lebensmittelsicherheit

## Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln!

### Was Verbraucher wissen sollten

LEBENSMITTEL



## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Lebensmitteln. In der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel ist u. a. geregelt, dass sie in kleinen Dosierungen, etwa Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Pulverbeutelchen oder Flüssigampullen, zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen angeboten werden. Nahrungsergänzungsmittel ähneln in ihrer Abgabeform mitunter Arzneimitteln. Anders als Arzneimittel sind Nahrungsergänzungsmitteln jedoch nur dazu bestimmt, dem Körper zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und andere Stoffe zuzuführen, um die normale Ernährung zu ergänzen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen keine arzneiliche Wirkung entfalten.

### Welche Stoffe dürfen in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden?

Die zulässigen Vitamin- und Mineralstoffverbindungen, die in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden dürfen, sind europaweit einheitlich geregelt, nicht jedoch andere Stoffe wie Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Pflanzen- oder Kräuterextrakte.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln, die die letztgenannten Stoffe enthalten, ist im Einzelfall zu prüfen, ob sie den rechtlichen Vorschriften entsprechen. So dürfen einige dieser Stoffe in Deutschland bei der Herstellung von Lebensmitteln nur dann verwendet werden, wenn sie ausdrücklich durch eine Rechtsvorschrift für den jeweiligen Zweck zugelassen wurden.

Dies gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel, die aus dem Ausland eingeführt werden. Wenn sie nicht den in Deutschland geltenden Bestimmungen entsprechen, dürfen sie nicht eingeführt werden (Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch). Auf Antrag kann das BVL für diese Stoffe eine Allgemeinverfügung oder eine Ausnahmegenehmigung erlassen.

### Nahrungsergänzungsmittel

Gehören zu den Lebensmitteln, dienen der Ergänzung der Ernährung

Für sie gilt das Lebensmittelrecht (Lebens- und Futtermittelgesetzbuch – LFGB und Nahrungsergänzungsmittelverordnung – NemV)

Müssen beim BVL angezeigt werden

Kein Vorabnachweis der Wirksamkeit oder Sicherheit gegenüber einer Behörde erforderlich – für die Sicherheit ist der Hersteller verantwortlich

Mengenangaben auf der Verpackung können bis zu 50 Prozent von der tatsächlichen Menge im Produkt abweichen

Keine Höchstmengen für Inhaltsstoffe festgelegt (außer für technologische Zusatzstoffe)

### Arzneimittel

Sind dazu bestimmt, Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen oder auch die Beschaffenheit, den Zustand oder die Funktionen des Körpers oder seelische Zustände zu beeinflussen

Für sie gilt das Arzneimittelrecht (Arzneimittelgesetz – AMG; Arzneibücher etc.)

Werden durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte oder bei der Europäischen Zentralbehörde in einem Prüfverfahren zugelassen

Hersteller müssen im Zulassungsverfahren klinische Studien vorlegen, die Wirksamkeit und Sicherheit der Mittel belegen

Mengenangaben auf der Verpackung dürfen höchstens um fünf Prozent von der tatsächlichen Dosierung der Wirkstoffe abweichen

Dosierungen aller Inhaltsstoffe werden im Rahmen des Zulassungsverfahrens geprüft und exakt festgelegt

Arzneimittel müssen ein Zulassungsverfahren durchlaufen, das ihre Wirksamkeit und Sicherheit belegt.



Medikamente sollen Krankheiten heilen – Nahrungsergänzungsmittel nicht. Sie dienen nur der Ergänzung der allgemeinen Ernährung.

### Wer benötigt Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind für gesunde Personen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, in der Regel überflüssig. Sie sind auch kein Ersatz für eine entsprechende Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse. Eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise kann nicht durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden – ein entsprechender Hinweis auf der Verpackung ist laut Nahrungsergänzungsmittelverordnung verpflichtend vorgeschrieben.

Manche Bevölkerungsgruppen nehmen einige Nährstoffe, wie Vitamin D, Calcium, Folsäure und Jod, nicht in den Mengen auf, wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen werden. In solchen Einzelfällen kann deshalb eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein: zum Beispiel die Einnahme von zusätzlichem Calcium für Menschen, die keine Milchprodukte verzehren, oder von Folsäure während der Schwangerschaft. Falsch ist dagegen die Annahme, Obst und Gemüse enthalten heute weniger Nährstoffe als früher und man müsse deshalb mit Nahrungsergänzungsmitteln gegensteuern.

Darüber hinaus dienen Nahrungsergänzungsmittel nicht der Therapie von Krankheiten. Nahrungsergänzungsmittel dienen ausschließlich der Ergänzung der normalen Nahrung, für eine Behandlung von Krankheiten sind sie nicht bestimmt.

Als Arzneimittel zugelassene Erzeugnisse können nicht als Lebensmittel verkauft werden. Lebensmittel können keine Arzneimittel sein.

Dementsprechend dürfen Nahrungsergänzungsmittel oder andere Lebensmittel nicht als Arzneimittel aufgemacht oder mit Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, beworben werden.