

lfd. Nr.	Lebensmittel- kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-153	Brombeerblätter (Tee)	leichte, unspezifische Darmaffekte; damit Funktion des GIT herstellend	Basentee ist ein ausschließlich aus Kräutern zusammengesetzter und damit säurefreier Kräutertee, der gern getrunken wird und somit zu einer für die Frühjahrskur erforderlichen Flüssigkeitsaufnahme verhilft.				3g/Tasse, 4,5g/d				
II-154	Burma Spirulina Algen	Stärkung des Immunsystems, Ca- Spirulan, Sulfatiertes Polysaccharid, Beta - Carotin, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäure, hohe Werte an Gamma- Linolensäure, wertvolle Vitamine	Spirulina Algen - Verbesserung der Abwehrkraft	Altersgruppe ab 40 Jahre, Ausschluss Personen mit bekannten allergischen Reaktionen gegen Spirulina Algen			tägliche Einnahme, 1 bis 2 Kapseln pro Tag, über 50 % Wirkstoff bei einer Kapselgröße 0				
II-155	Burma Spirulina Algen	Stärkung des Immunsystems, Ca- Spirulan, Sulfatiertes Polysaccharid, Beta - Carotin, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäure, hohe Werte an Gamma- Linolensäure, wertvolle Vitamine	Spirulina Algen - Cholesterin regulierend								
II-156	Burma Spirulina Algen	Stärkung des Immunsystems, Ca- Spirulan, Sulfatiertes Polysaccharid, Beta - Carotin, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäure, hohe Werte an Gamma- Linolensäure, wertvolle Vitamine	Spirulina Algen - gefäßerweiternd								
II-157	Burma Spirulina Algen	Stärkung des Immunsystems, Ca- Spirulan, Sulfatiertes Polysaccharid, Beta - Carotin, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäure, hohe Werte an Gamma- Linolensäure, wertvolle Vitamine	Spirulina Algen - den Kreislauf stabilisierend								
II-158	Datteln	Hoher Ballaststoffgehalt, regen auf natürliche Weise die Verdauung an.	Datteln - Hoher Ballaststoffgehalt, regen auf natürliche Weise die Verdauung an.								
II-159	Feigen	Hoher Ballaststoffgehalt, regen auf natürliche Weise die Verdauung an.	Feigen - Hoher Ballaststoffgehalt, regen auf natürliche Weise die Verdauung an.								
II-160	Fenchel	Verdauung	Fenchel unterstützt die Verdauung.								
II-161	Gemüse / Kartoffeln / Vitamin B6	Immunsystem / Vitamin B6	Vitamin B6 beeinflusst das Immunsystem								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungs- verordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.

Ifd. Nr.	Lebensmittel- kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-162	Gemüse / Paprika / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-163	Gemüse / Tamarinde / Vitamin B1	Gehirn- und Nervenfunktion / Vitamin B1	Vitamin B1 ist für die Verdauung von Kohlenhydraten erforderlich. Dieser Prozess ist unter anderem Voraussetzung für die Gehirn- und Nervenfunktion.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-164	Gemüse / Zucchini / Vitamin B1	Gehirn- und Nervenfunktion / Vitamin B1	Vitamin B1 ist für die Verdauung von Kohlenhydraten erforderlich. Dieser Prozess ist unter anderem Voraussetzung für die Gehirn- und Nervenfunktion.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-165	Gemüse / Zuckermais / Vitamin B1	Gehirn- und Nervenfunktion / Vitamin B1	Vitamin B1 ist für die Verdauung von Kohlenhydraten erforderlich. Dieser Prozess ist unter anderem Voraussetzung für die Gehirn- und Nervenfunktion.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-166	Gemüse / Austernpilze / Niacin	Auf- /Abbau von Kohlenhydraten, Fett und Aminosäuren / Niacin	Das Vitamin Niacin ist am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fett- und Aminosäuren im Körper beteiligt.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-167	Gemüse / Fenchel / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.

Bei dieser Zusammenfassung handelt es sich um eine vereinfachte Darstellung. Daher sind stets die vorstehenden Bemerkungen zu beachten.

lfd. Nr.	Lebensmittel- kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-168	Gemüse / Knoblauch / Vitamin B1	Gehirn- und Nervenfunktion / Vitamin B1	Vitamin B1 ist für die Verdauung von Kohlenhydraten erforderlich. Dieser Prozess ist unter anderem Voraussetzung für die Gehirn- und Nervenfunktion.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-169	Gemüse / Kürbis / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-170	Gemüse / Lauch / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-171	Gemüse / Pfifferlinge / Niacin	Auf- /Abbau von Kohlenhydraten, Fett und Aminosäuren / Niacin	Das Vitamin Niacin ist am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fett- und Aminosäuren im Körper beteiligt.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-172	Gemüse / Wirsing / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-173	Gemüse / Zuckererbsen / Vitamin B1	Gehirn- und Nervenfunktion / Vitamin B1	Vitamin B1 ist für die Verdauung von Kohlenhydraten erforderlich. Dieser Prozess ist unter anderem Voraussetzung für die Gehirn- und Nervenfunktion.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.

lfd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe-standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-174	Granatapfelsaft, Granatapfelkonzentrat	Oxidation von LDL-Cholesterin und erhöhtem Blutdruck, deutliche Reduktion von arteriosklerotischen Gefäßablagerungen	Granatapfelsaft/Granatapfelsaftkonzentrat schützt das Herz-Kreislauf-System.		60	Milliliter (ml)	pro Tag				in In Vitro Studien 10-20 ml pro Tag
II-175	Ingwer	Für den Magen, Verdauung	Ingwer ist verdauungsfördernd.								
II-176	Ingwertee	dyspeptische Beschwerden, fördert Speichel-, Magensaftsekretion, cholagog, steigert Darmmotilität; somit verbesserte Verdauung herstellend	Ingwertee ist ein besonders bei Kälteempfindungen wohltuender und die Verdauung verbessernder Gewürztee.		1	Gramm (g)	pro Tasse, 4 g pro Tag				
II-177	Joghurt	Joghurt unterstützt Gewichtsabnahme	Joghurt erhöht signifikant den Fettverlust bei einer kalorienreduzierten Ernährung.								
II-178	Kaffee	Schutz von Körper-Gewebe und -Zellen vor oxidativer Schädigung	Kaffee ist eine wesentliche Quelle für Antioxidation in der Nahrung: Antioxidantien in der Nahrung tragen zur antioxidativen Gesamtkapazität des Körpers bei		2		Tassen pro Tag				
II-179	Kaffee	Glucose-Homöostase / Blutzuckerregulierung	Kaffee kann dazu beitragen, das Niveau der Blutzucker-Werte normal zu halten.		4		Tassen pro Tag				
II-180	Kaffee	Glucose-Homöostase / Blutzuckerregulierung	Kaffee kann einen positiven Effekt auf den Blutzucker und Insulin-Stoffwechsel haben.		4		Tassen pro Tag				
II-181	Kukurma	Antioxidation, Wirkt als Chologoga (Verstärkung des Gallenflusses)	Kukuma - Verdauungshilfe.								
II-182	Kukurma	Antioxidation, Wirkt als Chologoga (Verstärkung des Gallenflusses)	Kukuma - Unterstützung der Fettverdauung								
II-183	Kukurma	Antioxidation, Wirkt als Chologoga (Verstärkung des Gallenflusses)	Kukuma ist verdauungsfördernd.								
II-184	Mineralwasser/ Kieselsäure (Silizium)	Beschleunigung des Mineralisierungsprozesses der Knochen/Förderung der Einlagerung von Calcium in die Knochen	Siliziumhaltiges Mineralwasser fördert die Knochendichte.				ab 20 mg/l Slizium				
II-185	Obst / Aprikosen / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-186	Obst / Avocado / Panthothensäure	Abbau Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett / Panthothensäure	Panthothensäure ist bei der Verdauung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett von zentraler Bedeutung.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.

Ifd. Nr.	Lebensmittel- kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-187	Obst / Guave / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-188	Obst / Honigmelone / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-189	Obst / Mango / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-190	Obst / Papaya / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-191	Obst / Persimon/Sharonfrucht / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-192	Obst und Gemüse / Fenchel / Vitamin C	Unterstützung des Immunsystems / Vitamin C	Vitamin C unterstützt das Immunsystem, indem es sich in den weißen Blutkörperchen (Immunzellen) anreichert und die Zellen vor äußeren Einflüssen schützt.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.

lfd. Nr.	Lebensmittel- kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen						
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-193	Obst und Gemüse / Pfifferlinge / beta-Carotin und Vitamin A	Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut und Schleimhäuten / Beta-Carotin und Vitamin A	Beta-Carotin trägt zur Regulierung des Wachstums und des Aufbaus von Haut- und Schleimhäuten bei.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-194	Obst und Gemüse / Tobinambur / Vitamin C	Unterstützung des Immunsystems / Vitamin C	Vitamin C unterstützt das Immunsystem, indem es sich in den weißen Blutkörperchen (Immunzellen) anreichert und die Zellen vor äußeren Einflüssen schützt.								Es werden nur die Nährstoffe beworben, die lt. Nährwertkennzeichnungsverordnung (Anlage 1) mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 g oder 100 ml enthalten.
II-195	Rosmarinblätter	Verdauung	Rosmarinblätter sind verdauungsfördernd.								
II-196	Salbei	Verdauung	Salbei ist gut für die Verdauung.								
II-197	Sanddorn (Bioaktive Inhaltsstoffe)	Oxidativer Stress	Sanddorn wirkt antioxidativ.		150	Milliliter (ml)		einmalig			
II-198	Sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide) aus Obst	stärken die Abwehrkräfte	Carotine aus Obst stärken die Abwehrkräfte.								
II-199	Steinobst	ist reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen	Steinobst ist reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen.								
II-200	Wermut	Appetit, Magensaftsekretion	Wermu ist appetitanregend.								
II-201	Zichorie Inulin /Oligofructose	Stimulierung der Bifidobakterien im Dickdarm/Prebiotische Wirkung	Inulin/Oligofructose aus der Zichorie stimulieren/fördern das Wachstum der gesunden Darmflora/Bifidobakterien im Dickdarm.		5	Gramm (g)	5 g/Tag				
II-202	Zichorie Inulin /Oligofructose	Calciumabsorption	Inulin/Oligofructose aus der Zichorie fördern die Calciumaufnahme.		8	Gramm (g)	8 g/Tag				