

## STORYBOARD

### Episode 19

#### Lebensmittelklarheit

“Klar Tisch! Der Podcast von Lebensmittelklarheit.de”

**Episode 16 Inhalt:** LMK-Studie zu Nahrungsergänzungsmitteln  
**Episode Titel final:** **Studie zu Nahrungsergänzungsmitteln: irreführende Werbung und gesundheitliche Risiken**  
**Host:** Nicole Schöppler  
**Expertinnen:** Sabrina Göddertz (+49 30 25800-257)  
**Ansprechpartner:** Nicole Schöppler (Handy 0171-1916855)  
**Regie:** Dominic Hesse (Handy 0176 30071610)  
**Produktionsort:** Berlin  
**Location:** Studio 25, Holzmarktstraße 25, 10243 Berlin  
**Studio/Remote:** Studio  
**Aufnahmedatum:** 15.07.25  
**Uhrzeit:** 10 Uhr  
**Länge Aufnahme:** 45-60 Minuten  
**On Air Time:** 20-25 Minuten  
**VÖ geplant:** 05.08.25

## **Position 1: Intro**

*Start Auftakt Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo*

### **Position 1 a: Anmoderation**

**Nicole** *Anmoderation wird am Ende der Podcast-Episode aufgenommen*

*Begrüßung Hörer:innen:*

Willkommen zu einer neuen Folge von **Klar Tisch!** – dem Podcast von **Lebensmittelklarheit.de**.

*Inhalt/Plot zum Podcast-Format:*

Ein Angebot der Verbraucherzentrale – das ist die Website Lebensmittelklarheit.de und auch dieser Podcast. Und hier besprechen wir regelmäßig die verschiedensten Themen aus der Welt der Lebensmittelkennzeichnung – und damit verbunden natürlich auch die Probleme, die es damit gibt.

*Personality:*

Ich bin Nicole Schöppler und ich gehöre zum Team von Lebensmittelklarheit.

### **Position 1 b: Teaser Anmoderation Inhalte der Episode**

*Hinweise auf Besonderes in diesem Episoden-Talk (Mehrwert/Relevanz)*

**Nicole** *Inhalt der Episode:*

Unser Thema heute ist eines, was sicher viele von Euch interessiert, denn: Wir sprechen über Nahrungsergänzungsmittel. Und die nehmen immer mehr Menschen regelmäßig ein: In einer aktuellen Studie, die das Projekts Lebensmittelklarheit in Auftrag gegeben hat, sagten knapp acht von zehn der Befragten, dass sie Nahrungsergänzungsmittel verwenden. Und mehr als die Hälfte tun das sogar mindestens einmal pro Woche. Man könnte also sagen: Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Munde. Aber die Studie zeigt auch: Viele wissen gar nicht, was sie sich da eigentlich einwerfen und sie vertrauen zum Teil auf Werbeversprechen, die völlig übertrieben und unbewiesen sind. Ein extrem spannendes Thema also, in das es sich lohnt tiefer einzutauchen – und genau das wollen wir heute machen...

**Nicole** *Begrüßung Expertin + Beschreibung/ Rollenklarheit/ Kompetenz:*

Und dafür habe ich mir Sabrina Göddertz ins Studio eingeladen. Du bist Referentin im Team Lebensmittel beim Verbraucherzentrale Bundesverband. Nahrungsergänzungsmittel sind

Dein Thema und Du hast Dich daher auch eingehend mit dieser Studie beschäftigt. Herzlich willkommen, liebe Sabrina!

**Sabrina:** Hallo Nicole. Schön, dass ich hier sein darf.

*Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo - Ausklang bis zu Pos. 2*

## **Position 2: Themenblock 1**

**Nicole:** *Einstieg:*

Ja, liebe Sabrina, bevor wir über die Studie sprechen, würde ich Dich gern erstmal fragen, was für eine Rolle Nahrungsergänzungsmittel aus Deiner Sicht in der Gesellschaft mittlerweile einnehmen. Ich hab das Gefühl, dass wirklich fast jede oder jeder irgendwelche Pillen schluckt, aber nicht weil diejenigen krank sind, sondern weil das mittlerweile zum normalen Lifestyle zu gehören scheint und auch zu einer vermeintlich gesunden Ernährung, dass man irgendwelche Vitamine oder Mineralstoffe supplementiert. Kannst Du das bestätigen?

**Sabrina:** Ja, auf jeden Fall! Und auch Befragungen der Verbraucherzentrale zeigen, dass die Zahl der Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel nehmen, in den letzten Jahren gestiegen ist. Dass Nahrungsergänzungsmittel für viele Menschen ein Thema sind, sehen wir auch an der Vielzahl von Verbraucherbeschwerden, die die Verbraucherzentralen dazu erreichen – im letzten Jahr waren das über 1.000.

**Nicole:** Okay – man sieht also, beim Thema Nahrungsergänzungsmittel scheint es einige Probleme zu geben. Welche genau das sind, dazu kommen wir gleich. Was ich aber erstmal wirklich spannend finde, ist, wie selbstverständlich und auch unkritisch Viele mit diesen Pillen oder Pülverchen umgehen. Und genau das – also wie es um die Verbraucherwahrnehmung von Nahrungsergänzungsmitteln steht – das hat die aktuelle Studie ja auch untersucht.

**Sabrina:** Richtig, und Du hast es gerade schon gesagt: Die Untersuchung zeigt: Rund drei Viertel der Befragten nehmen Nahrungsergänzungsmittel, rund die Hälfte sogar regelmäßig. Und gut ein Fünftel der Befragten, um genau zu sein 21 Prozent, glaubt, dass Nahrungsergänzungsmittel zu einer gesunden Ernährung dazugehören.

**Nicole:** Ja spannend! Und ich frage mich da natürlich direkt: Was ist denn da dran? Brauchen wir wirklich ZUSÄTZLICHE Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe für eine ausgewogene und gesunde Ernährung?

**Sabrina:** Grundsätzlich erstmal nein. Denn die Versorgungslage mit Vitaminen und Mineralstoffen in der Bevölkerung in Deutschland ist gut. Gesunde Menschen können alle notwendigen Nährstoffe über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen. Das heißt: Die überwiegende Mehrheit der Menschen in Deutschland braucht so etwas überhaupt nicht. Das gilt auch für Kinder. Anders ist es in Einzelfällen oder in besonderen Situationen – zum Beispiel, wenn man schwanger ist oder stillt, auch wenn man sich vegetarisch oder vegan ernährt, oder eine besonders strenge Diät macht – dann kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Auch Säuglinge und Kleinkinder bekommen ja in den ersten zwei Lebensjahren in der Regel ärztlich Vitamin D verschrieben. Aber: Ob und inwiefern die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll und notwendig ist, das sollte in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden, und man sollte nicht in Eigenregie zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, denn das ist nicht ohne Risiken.

**Nicole:** Ja, „in Eigenregie“ ist ein gutes Stichwort. Denn häufig – so zumindest meine Wahrnehmung – herrscht so eine Überzeugung, dass man sich vielleicht nicht ausgewogen genug ernährt und damit nicht ausreichend Vitamine oder wichtige Mineralstoffe zu sich nimmt, aus welchen Gründen auch immer. Und dann greift man halt lieber vorsorglich zu den Vitaminpillen oder gleich zu einem Mittelchen, was die optimale Versorgung mit allem verspricht.

**Sabrina:** Ja, das stimmt und das zeigt auch die Studie von Lebensmittelklarheit: Viele Verbraucher:innen sind besorgt, dass sie nicht optimal mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt sind. Und das liegt sicher auch an der allgegenwärtigen Werbung für Nahrungsergänzungsmittel. Diese Werbung erreicht Verbraucher:innen auf vielen Wegen. Und gerade im Internet und auf Social Media wird da oft mit überzogenen und nicht-zugelassenen Gesundheitsversprechen geworben. Kurz zum rechtlichen Hintergrund: Mit welchen Gesundheitsaussagen man für Nahrungsergänzungsmittel werben darf, ist auf EU-Ebene in der Health Claims Verordnung ganz klar geregelt. Eigentlich. Untersuchungen der Lebensmittelüberwachung zeigen aber, dass vor allem Influencer sich in ihren Beiträgen oft nicht daranhalten. Auf Social-Media-Kanälen wie Instagram wird sehr viel mit übertriebenen und nicht zugelassenen Gesundheitsversprechen für Nahrungsergänzungsmittel geworben.

**Nicole:** Ich weiß genau, was Du meinst: Dann werden diese Pillen oder Mittelchen schnell als Wundermittel gegen alles Mögliche angepriesen. Da hab ich auch gleich noch ein eindrückliches Beispiel, das bei Lebensmittelklarheit.de gemeldet wurde. Ich will aber nochmal kurz eine Schleife drehen, die diese beiden Aspekte, die Du gerade angesprochen hast, zusammenbringt: Nämlich die gefühlte Unterversorgung mit Vitaminen etc. und die allgegenwärtige Werbung für Nahrungsergänzungsmittel, die für dieses Unterversorgungsgefühl vielleicht verantwortlich ist. Mit einer kleinen Anekdote: Ich hab

mich vor kurzem mit einer Bekannten unterhalten und die war absolut davon überzeugt, dass heutzutage in Obst und Gemüse sehr viel weniger Vitamine stecken als früher. Und sie sagte, dass man deshalb – um eben seinen individuellen Bedarf überhaupt decken zu können – heutzutage unbedingt noch wichtige Vitamine usw. zuführen muss. Kann es sein, dass sie damit vielleicht dem Werbeversprechen eines Herstellers auf den Leim gegangen ist?

**Sabrina:** Ja, das behaupten Nahrungsergänzungsmittel-Anbieter und Influencer gern, dass unsere Lebensmittel heutzutage angeblich weniger nährstoffreich sind als früher und dass auch Leute, die regelmäßig Obst und Gemüse essen, nicht ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt seien. Dabei wird gerne auf angeblich ausgelaugte Böden und geringere Nährstoffgehalte "als früher" verwiesen. Tatsächlich sind die Böden in Europa aber gar nicht ausgelaugt, im Vergleich zu früher wird ihr Nährstoffgehalt von Experten sogar höher eingestuft. Und ein Vitaminmangel durch ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ist eher selten. Dadurch bedingte Krankheiten kommen in Deutschland äußerst selten vor.

**Nicole:** Okay, wir können uns also merken: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist sehr wohl möglich – auch ohne Nahrungsergänzungsmittel! Häufig herrscht vielleicht auch die Einstellung vor: Naja, bevor ich unterversorgt bin mit irgendwas, da nehme ich halt lieber ein Nahrungsergänzungsmittel ein. Ganz nach dem Motto „Viel hilft viel“ und im Zweifel tue ich damit meiner Gesundheit was Gutes und das kann ja auch nicht schaden.

**Sabrina:** Ja, und das ist halt leider ein Trugschluss. Die Einnahme von Vitaminen oder Nährstoffen über den täglichen Bedarf hinaus hat keine positive Wirkung auf die Gesundheit, das zeigen wissenschaftliche Studien. Und selbst wenn manche Menschen mit dem ein oder anderen Nährstoff oder Vitamin nicht ganz optimal versorgt sind, heißt das nicht zwangsläufig, dass deshalb ein Mangel vorliegt, der unbedingt ausgeglichen werden muss. Wie schon gesagt: Wer die Befürchtung hat, dass bei ihm oder ihr selbst oder dem Kind ein Nährstoffmangel vorliegt, sollte sich dazu ärztlichen Rat einholen. Und nicht auf eigene Faust irgendwelche Mittelchen einnehmen, die teuer und – im besten Fall – wirkungslos sind. Und ich sage hier bewusst im besten Fall ist die Einnahme wirkungslos, denn man kann sich mit Nahrungsergänzungsmitteln durchaus auch schaden. In Marktchecks der Verbraucherzentralen und bei amtlichen Lebensmittelkontrollen fallen Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig durch fragwürdige Inhaltsstoffe und viel zu hohe Dosierungen auf, die die Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für die tägliche Aufnahmemenge teils um ein Vielfaches überschreiten. Es gibt bisher nämlich keine gesetzlichen Höchstmengen für die

zugewetzten Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln – das war vielen Befragten unserer Studie nicht bewusst.

**Nicole:** Also ich muss gestehen: Auch mir war das über lange Zeit nicht klar. Und da würde ich jetzt ganz gerne mal kurz reingrätchen und auf das bereits erwähnte Beispiel – die Produktmeldung von Lebensmittelklarheit.de – eingehen. Da geht's in erster Linie zwar um das große Problem übertriebene Gesundheitsversprechen, aber auch um mehr. Das passt gut zu dem, was Du gerade gesagt hast: Auch auf Lebensmittelklarheit.de melden Verbraucher:innen immer wieder Nahrungsergänzungsmittel, die als wahre Wundermittel gegen alle möglichen Leiden oder auch zur Vorbeugung dieser angepriesen werden: Zum Beispiel als Immun-Booster und Schutz gegen Grippe oder für eine bessere Konzentration und mentale Klarheit oder gegen Wassereinlagerungen oder für die Verdauungsgesundheit oder als Fatburner zum Abnehmen... Es scheint da keine Grenzen zu geben. Aber dieses eine Beispiel, was ich mir unter den vielen Produktmeldungen herausgesucht habe, zeigt auch genau den Aspekt „Überdosierung“, den Du gerade geschildert hast: Ein Verbraucher hat vor kurzem Kapseln mit dem Spurenelement Bor<sup>1</sup> gemeldet, die angeblich bei Gelenkschmerzen und schwachen Knochen helfen sollen und auch noch den Hormonhaushalt ausgleichen sollen. Alles völlig unbewiesene Gesundheitsversprechen – es gibt keine anerkannten Studien, die diese Wirkung beweisen. Und wie Du gerade schon betont hast: Nach der Health Claims Verordnung dürfen Anbieter dann ja auch EIGENTLICH nicht damit werben. Machen sie aber trotzdem. Wahrscheinlich, weil sie meinen, wird schon keiner merken: Hier in diesem Fall der Bor-Kapseln kam die unerlaubte Werbung über einen Newsletter ins E-Mail-Postfach des Verbrauchers geflattert. Und an diesem Beispiel sieht man mal wieder, wie wichtig es ist, dass Verbraucher:innen solche Fälle bei Lebensmittelklarheit.de melden. Denn: Unsere Fachredaktion hat diese Beschwerde geprüft und kam zu der Einschätzung, dass nicht nur die Wundermittel-Werbung für Knochen, Gelenke und Hormonhaushalt unzulässig ist, sondern dass auch die Dosierung viel zu hoch ist, sodass die Einnahme sogar ein gesundheitliches Risiko darstellt! Und aus diesem Grund wurde dann auch die zuständige Lebensmittelüberwachung informiert. Das ist ja eigentlich unglaublich, dass so ein Produkt überhaupt verkauft werden darf, oder?

**Sabrina:** Ja, das ist wirklich ein Problem! Was viele Verbraucher:innen nicht wissen: Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen Lebensmittel – und damit unterliegen sie ganz anderen und deutlich weniger strengen gesetzlichen Regeln als etwa Arzneimittel. Anders als Arzneimittel sind Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Heilung, Linderung oder zur Verhütung von Krankheiten oder krankhaften Beschwerden bestimmt und dürfen so eine

---

<sup>1</sup> <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/supplera-bor-uebertrieben-als-wundermittel-gegen-verschiedene-leiden-beworben>

Wirkung auch nicht durch die Werbung suggerieren. Aber die Studie von Lebensmittelklarheit zeigt: Die Abgrenzung zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln ist vielen Verbraucher:innen nicht klar. Wichtig zu wissen ist: Keine Behörde prüft Nahrungsergänzungsmittel auf Sicherheit, Wirksamkeit oder gesundheitliche Unbedenklichkeit, bevor sie verkauft werden dürfen. Es gilt für die Hersteller lediglich eine „Anzeigepflicht“ beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Das ist ein Onlineformular, um das auszufüllen braucht man keine 5 Minuten – und wenn man das als Hersteller „vergisst“, ist es nur eine kleine Ordnungswidrigkeit.

**Nicole:** Ja – unglaublich! Dann muss man es im Zweifel auch nicht ganz so genau nehmen...

**Sabrina:** Hmm... Und die Studie zeigt: Nur etwa jedem dritten Befragten ist klar, dass eine staatliche Qualitäts- und Sicherheitsüberprüfung für Nahrungsergänzungsmittel nicht stattfindet und dass die Produkte nicht auf Wirksamkeit geprüft werden.

**Nicole:** Es ist ja auch ehrlich gesagt einigermaßen absurd, dass ein Nahrungsergänzungsmittel, das optisch auf den ersten Blick häufig gar nicht von einem Arzneimittel zu unterscheiden ist, ganz anders behandelt wird. Und natürlich gehe ich als Verbraucherin einfach davon aus, dass solche Produkte – bevor sie in den Verkauf kommen – überprüft werden: Dass kontrolliert wird, ob die Produktsicherheit gewährleistet ist und auch, dass die angepriesene Wirkung vorhanden ist.

**Sabrina:** Ja, und so geht es den meisten. Verbraucher:innen vertrauen darauf, dass jedes in Deutschland erhältliche Nahrungsergänzungsmittel nachgewiesenermaßen sicher ist. Der Markt ist aber riesig und die Lebensmittelüberwachungsbehörden machen nur stichprobenartige Kontrollen. Daher kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gesundheitliche Risiken bergen und das ist den meisten nicht so bewusst. Und die Studie von Lebensmittelklarheit zeigt auch: Risiken werden eher unterschätzt.

**Nicole:** Könnte diese falsche Einschätzung vielleicht auch daran liegen, dass diese Mittelchen häufig so „natürlich“ daherkommen – als pflanzliche Alternative zu echten Medikamenten?

**Sabrina:** Ja, das ist sehr gut möglich. Gerade pflanzliche Produkte – sogenannte „Botanicals“ – werden oft als besonders natürlich vermarktet und von Verbraucher:innen auch so wahrgenommen. Bei diesen „Botanicals“ gibt es gerade einen richtigen Boom.

**Nicole:** Erklär bitte nochmal ganz kurz, was genau hinter dem Begriff „Botanicals“ steckt.

**Sabrina:** Ja gern. Das sind Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakten aus exotischen oder auch bei uns bekannten Pflanzen, denen gesundheitlich hilfreiche oder heilende Wirkungen zugeschrieben werden. Wie es zum Beispiel bei Curcumin, Ashwagandha oder Ingwerextrakt der Fall ist. Das klingt nach natürlicher Medizin mit sanfter Wirkung und so werden bei Verbraucher:innen dann Erwartungen an die Produktwirkung geweckt, die aber wissenschaftlich gar nicht haltbar sind. Das zeigt auch die Befragung von Lebensmittelklarheit: Knapp ein Viertel der Befragten nimmt Nahrungsergänzungsmittel als eine Art natürliches Arzneimittel wahr. Und mehr als ein Drittel der Befragten ist davon überzeugt, dass Nahrungsergänzungsmittel den Heilungsprozess bei Krankheiten unterstützen. Zutaten in Nahrungsergänzungsmitteln dürfen rechtlich aber gar keine medizinische Wirkung haben! Das heißt konkret, dass auch enthaltene Pflanzenstoffe nur in einer so geringen Menge drin sein dürfen, dass die von der Pflanze eigentlich erwartete medizinische Wirkung nicht eintritt, bzw. gar nicht eintreten kann.

**Nicole:** Unglaublich... gerade wenn sie dann noch mit überzogenen Heilversprechen angepriesen werden!

*Sound Design Rubrik - low*

### **Position 3: Teaser auf Themenblock 2 (Pos. 5)**

*Kurze Abnahme der Antwort zur letzten Frage 4/ Teaser auf ab Frage 5*

**Nicole:** Bis hierhin können wir also festhalten: Die aktuelle Studie von Lebensmittelklarheit zeigt, dass viele Verbraucher:innen Nahrungsergänzungsmittel völlig falsch einschätzen. Ein Grund dafür ist sicherlich die allgegenwärtige Werbung für Nahrungsergänzungsmittel, die häufig mit übertriebenen und nicht-zugelassenen Gesundheitsversprechen einhergeht. Besonders auf Social Media ist das ein Riesen-Problem.

*Teaserfrage:*

Welche Rolle spielen Influencer dabei und was müsste sich ändern, damit wir als Verbraucher:innen besser vor den Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln geschützt werden? Diese Fragen beantworten wir gleich.

*Sound Design Rubrik - highlight on*

#### **Position 4: Rubrik „Alles klar“**

**Nicole:** Jetzt kommt erstmal unsere Rubrik „Alles klar“ – und damit ein kleines Quiz. Sabrina, welche spannende Frage hast Du für mich und die Hörer:innen dabei?

**Sabrina:** Ja, ich würde Euch gern eine Schätzfrage stellen und die lautet wie folgt: Wieviel Umsatz wird in Deutschland jährlich mit Nahrungsergänzungsmitteln gemacht?

- A) 17,5 Millionen Euro
- B) 100 Millionen Euro
- C) über 4,6 Milliarden Euro

**Nicole:** Okay, das sind alles ganz ordentliche Summen. Angesichts dessen, dass wir ja schon festgestellt haben, dass mehr als drei Viertel der Menschen in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, tendiere ich tatsächlich zur größten Zahl – auch wenn 4,6 Milliarden Euro jetzt wirklich sehr viel erscheint... Ich tippe auf C.

**Sabrina:** Ja, und das ist richtig! Nahrungsergänzungsmittel sind tatsächlich ein Milliardengeschäft. Die aktuellsten Zahlen, die uns vorliegen, zeigen: Allein deutsche Apotheken machten im Jahr 2023 ganze 3,11 Milliarden Euro Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln. Hinzu kommt der Einzelhandel, also Drogerien und Supermärkte, da wurden im Jahr 2022 auch 1,5 Milliarden Euro mit Nahrungsergänzungsmitteln umgesetzt. Tendenz steigend. Da sind wir also schon mal zusammengerechnet bei 4,6 Milliarden Euro – und der ganze Online-Handel, der ist da noch gar nicht mit dabei! Dazu liegen uns keine Statistiken vor – aber es ist anzunehmen, dass hier auch nochmal einige Milliarden jährlich umgesetzt werden.

**Nicole:** Ja, Wahnsinn! Man denkt ja immer die Pharmaindustrie macht so richtig Kohle, aber das scheint für Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln auch zu gelten.

**Sabrina:** Naja... Es ist so, dass hinter sehr vielen Nahrungsergänzungsmitteln übrigens tatsächlich Pharmakonzerne stecken.

**Nicole:** Ahja...

*Sound Design Rubrik - Stinger*

#### **Position 5: Fragen Themenblock 2 (Pos. 5)**

**Nicole:** Kommen wir zurück zu unserer Studie: Wir haben das Thema Social Media am Anfang schon mal kurz gestreift. Du hattest gesagt, dass Nahrungsergänzungsmittel insbesondere in den sozialen Medien von Influencern mit fragwürdigen und nicht zugelassenen Gesundheitsversprechen beworben werden. Ich würde da jetzt ganz gern noch mal etwas tiefer reingehen wollen. Denn das Problem ist ja: So etwas verbreitet sich in der Social-Media-Welt ja rasant und dann sind diese falschen Aussagen in der Welt – und werden im Zweifel auch geglaubt. Mich interessiert: Welchen Einfluss haben Influencer oder die sozialen Medien denn auf die Einnahmefähigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln? Zeigen die Studienergebnisse da einen Zusammenhang?

**Sabrina:** Die Studie zeigt, dass das soziale Umfeld einen messbaren Einfluss auf die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln hat. Gerade bei jüngeren Leuten ist also die Einnahmefähigkeit davon beeinflusst, wie ihre soziale Bezugsgruppe, also Freund:innen, Familie, aber auch Influencer, denen sie auf Social Media folgen, die Produkte bewerten. Wir als Verbraucherzentrale finden das problematisch – weil eben auf Instagram zum Beispiel sehr oft unzulässige Gesundheitsversprechen gemacht werden. Auch angebliche Erfahrungen von Influencern, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel hätten ihnen bei diesem oder jenem gesundheitlichen Problem geholfen, sind für Verbraucher:innen ja gar nicht überprüfbar. Verzichtet man dann aufgrund solcher Erfahrungsberichte auf ärztlichen Rat und nimmt dann in Eigenregie Nahrungsergänzungsmittel, kann das wie schon gesagt erhebliche gesundheitliche Risiken bergen. Auch die parallele Einnahme von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kann zu sehr unangenehmen Neben- und Wechselwirkungen führen. Das geht von Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Leberschäden. Und bisher gibt es – anders als bei Arzneimitteln oder Kosmetika – eben auch keine Meldestelle, die solche Neben- und Wechselwirkungen systematisch erfasst. Die Lebensmittelüberwachung und die Verbraucherzentralen warnen vor gesundheitsschädlichen Produkten, die vor allem im Internet angeboten werden. Aber auch im stationären Handel gibt es immer wieder Rückrufe, zum Beispiel wegen Überdosierungen, etwa von Jod in Algenprodukten. Und immer wieder findet die Lebensmittelüberwachung Nahrungsergänzungsmittel, denen illegale, gefährliche Substanzen beigemischt wurden.

**Nicole:** Okay, das ist krass! Und gerade in Bezug auf jüngere Menschen wird deutlich, was für eine große Rolle da Social Media und insbesondere Influencer spielen! Und es zeigt einmal mehr: wir als Verbraucher:innen sollten wirklich sehr skeptisch sein, wenn Nahrungsergänzungsmittel als wahre Wundermittel angepriesen werden. Und Du hast es ja wirklich schon mehrfach gesagt: Dass man, wenn man bei sich oder dem Kind einen Nährstoff- bzw. Vitaminmangel vermutet, immer zunächst ärztlichen Rat einholen sollte, statt in Eigenregie einfach irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Allerdings

wird auch klar: Hier müsste doch auch auf politischer Ebene dringend etwas passieren, um Verbraucher:innen besser zu schützen, oder?

**Sabrina:** Absolut! Denn für Verbraucher:innen ist es nicht möglich, den Überblick zu behalten in diesem unübersichtlichen Markt. Wir als Verbraucherzentrale fordern, dass Verbraucher:innen sich darauf verlassen können müssen, dass in Deutschland erhältliche Nahrungsergänzungsmittel sicher sind. Die rechtliche Einstufung als Lebensmittel sollte deshalb auf EU-Ebene überprüft werden. In jedem Fall brauchen wir für Nahrungsergänzungsmittel ein behördliches Zulassungsverfahren, damit fragwürdige Produkte erst gar nicht auf den Markt kommen. Ganz wichtig sind auch gesetzliche Höchstmengen für die in Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe. Influencer-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel mit nicht zugelassenen und potenziell irreführenden Gesundheitsversprechen ist ein zunehmendes Problem. Deshalb muss die Lebensmittelüberwachung den Online-Markt für Nahrungsergänzungsmittel – und insbesondere auch die Sozialen Netzwerke – stärker und systematischer in den Fokus nehmen. Die Behörden kommen da angesichts der Vielzahl und Schnelligkeit der Postings aber gar nicht hinterher. Deshalb müssen sie dringend personell und finanziell gestärkt werden. Besonders kritisch sehen wir als Verbraucherzentrale Influencer-Werbung für Kindernahrungsergänzungsmittel: Das sollte aus unserer Sicht komplett untersagt werden.

**Nicole:** Jede Menge Baustellen also bei den Nahrungsergänzungsmitteln! Da gibt es wirklich ganz, ganz viel zu tun für den Gesetzgeber. Denn eines ist klar: Von alleine wird sich da ganz sicher überhaupt nichts ändern! Denn, Du hast es gesagt: Nahrungsergänzungsmittel sind ein Milliardengeschäft für die Hersteller. Und das sollten wir alle als Verbraucher:innen immer im Hinterkopf behalten, wenn uns mal wieder – wo auch immer – ein supertolles, neues Wundermittel für unsere Gesundheit versprochen wird. Eine gesunde Portion Skepsis kann da auf keinen Fall schaden!

*Start Auftakt Musik Sound Design Verpackung*

## **Position 6: Moderatives Ende**

**Nicole:** *kurz Fazit, Zusammenfassung*

Und damit sind wir auch schon am Ende unserer Folge über die Verbraucherstudie zu den Nahrungsergänzungsmitteln angelangt. Wenn Euch oder Ihnen das nächste Mal überzogene Gesundheitswerbung für Nahrungsergänzungsmittel begegnet, dann könnt Ihr uns das melden: Auf [Lebensmittelklarheit.de](http://Lebensmittelklarheit.de)! Gemeinsam sorgen wir so für mehr Klarheit und Wahrheit!

+ Abmoderation **Teaser/ Cliffhanger nächste Folge:**

**Nicole:** Jetzt möchte ich noch Danke sagen: Einmal Dir, liebe Sabrina, dass Du dieses wichtige Thema und diese spannenden Studienergebnisse heute hier vorgestellt hast (**Sabrina:** Sehr gern, danke für Euer Interesse!) UND ein großes Dankschön natürlich auch an Sie und Euch fürs Zuhören! Wir freuen uns, wenn Euch auch diese Folge unseres Podcasts gefallen hat. Empfiehlt uns gern weiter, abonniert „Klar Tisch! Den Podcast von Lebensmittelklarheit.de“ oder hinterlasst gern auch eine positive Bewertung in eurer Podcast-App. Uns kann man auf allen gängigen Podcast-Plattformen hören und natürlich auch auf Lebensmittelklarheit.de, dem Angebot der Verbraucherzentrale rund um die Lebensmittelkennzeichnung. Und da findet ihr natürlich auch noch mehr Infos zu Nahrungsergänzungsmitteln und allem, was damit schief läuft.

### **Position 7: Outro**

*Closer Musik Verpackung & Audio Logo*

---

### **Metadaten**

Episode Titel:

Episode Beschreibung:

Keywords: