

Empfehlung für Verbraucher

- Bei gesunden Personen mit ausgewogener Ernährung überflüssig.
- Absprache mit Hausarzt, Mängel prüfen!
- Mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten beachten.
- Zuerst Ernährungsgewohnheiten umstellen, um evtl. Mangel auszugleichen.
- Maximale Tagesdosis beachten!
- Inhaltsstoff Informationen bei unabhängigen Stellen (BfR, BVL) prüfen.
- Bei Internetkäufen auf Gütesiegel achten!



Quelle: initiative21.de

Weiterführende Informationen zum Thema Nahrungsergänzungsmittel

[BVL - Nahrungsergänzungsmittel vs. Arzneimittel \(bund.de\)](#)

[Endlich Klartext bei Nahrungsergänzungsmitteln schaffen | Verbraucherzentrale.de](#)

[Nahrungsergänzungsmittel - ein Trend ohne Risiko? - BfR \(bund.de\)](#)

[NemV.pdf \(gesetze-im-internet.de\)](#)

[Was sind Nahrungsergänzungsmittel? | Gesundheitsinformation.de](#)

Erstellt von:
Student:innen im Studiengang
Gesundheitswissenschaften/HAW Hamburg
während eines Praktikums beim
Kommunalen
Gesundheitsförderungsmanagement Altona
Behringstr. 122, 22763 Hamburg
Email: kgfm@altona.hamburg.de

Stand: 05/2025

Titelfoto:
www.colourbox.de/ „COLOURBOX52098761“



Nahrungs- ergänzungs- mittel

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel (Nem) sind im Sinne der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV):

- als Lebensmittel anerkannt
- Mittel, die dafür bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen
- Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung
- kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung!
- in dosierter Form z.B.: Kapseln, Pulverbeuteln, Flaschen mit Tropfeinsatz

Abgrenzung zu Arzneimitteln

Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
Lebensmittel, Ergänzung der Ernährung von gesunden Personen	Krankheitstherapie
Lebensmittelrecht (LFGB, NemV)	Arzneimittelgesetz (AMG)
Anzeigepflicht BVL	Zulassung durch BfArM
Sicherheitsverantwortung beim Hersteller	Sicherheit und Wirksamkeit durch klinische Studien
Mengenangaben bis zu 50% Abweichung zum Produkt	Höchstens 5% Abweichung zur tatsächlichen Dosis
Keine Höchstmengen (außer technologische Zusatzstoffe)	Exakte Festlegung der Dosierung im Zulassungsverfahren

Angebotene Nahrungsergänzungsmittel

- Vitamine und Mineralstoffe
- Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
- Eiweißbestandteile
- Probiotika
- Kohlenhydrate
- Fettsäuren wie Omega-3-, Omega-6-Fettsäuren