

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: IRREFÜHRENDE WERBUNG UND GESUNDHEITLICHE RISIKEN EINDÄMMEN

Regulierungslücken bei Nahrungsergänzungsmitteln schließen

28. Mai 2025

VERBRAUCHERRELEVANZ

Die Werbung für Nahrungsergänzungsmittel (NEM) verspricht oft eine einfache Lösung, um vermeintliche Lücken in der Nährstoffversorgung auszugleichen. Im Verbraucherportal Lebensmittelklarheit.de beschwerten sich Verbraucher:innen häufig über potenziell unzulässige Gesundheitsversprechen. In Marktchecks der Verbraucherzentralen und bei amtlichen Lebensmittelkontrollen fallen Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig durch fragwürdige Inhaltsstoffe und teils viel zu hohe Dosierungen auf. Verbraucher:innen vertrauen darauf, dass in Deutschland erhältliche NEM sicher sind. Dass die Einnahme gesundheitliche Risiken bergen kann und dass es kein Zulassungsverfahren gibt, wissen sie meistens nicht. Gesundheitsbezogene Werbeaussagen sind klar geregelt – Influencer in den sozialen Netzwerken halten sich aber häufig nicht an die gesetzlichen Vorgaben.¹ Auch das führt aus Sicht des vzbv dazu, dass Verbraucher:innen NEM mitunter einen höheren Nutzen für die Gesundheit zuschreiben, als diese Produkte tatsächlich haben.

Eine durch das Projekt Lebensmittelklarheit des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) beauftragte wissenschaftliche Studie² hat die Verbraucherwahrnehmung von Nahrungsergänzungsmitteln untersucht. In den Fokus genommen wurden dabei das Vertrauen in gesundheitsbezogene Werbeaussagen, Motive für die Einnahme, Risikobewusstsein und Kenntnisse über die Regulierung der Produkte.

¹ CVUA Stuttgart (2022): Gesundheitsversprechen für Nahrungsergänzungsmittel auf Instagram – häufig abseits der Legalität, https://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=2&ID=3577&lang=DE&Pdf=No, sowie Europäische Kommission (2024): Untersuchung von Kommission und Verbraucherbehörden: Online-Influencer machen kommerzielle Inhalte selten transparent, https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/ip_24_708

² Zühlsdorf, A., Jürkenbeck, K., Schulze, M., Schäfer, A., Spiller, A. (2025): Nahrungsergänzungsmittel: Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen, Ergebnisbericht, Göttingen, https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-05/Ergebnisbericht%20zur%20Studie%20NEM_28052025_0.pdf

WIRKUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN WIRD ÜBERSCHÄTZT, RISIKEN SIND VERBRAUCHER:INNEN HÄUFIG NICHT BEWUSST

Die Untersuchung zeigt: Rund drei Viertel der Befragten nehmen NEM, rund die Hälfte der Befragten sogar regelmäßig. Die Überzeugung, nicht gut mit Nährstoffen versorgt zu sein, ist verbreitet.³ Dabei zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass es in der deutschen Bevölkerung keinen grundsätzlichen Nährstoffmangel gibt und dass eine Vitamin- oder Nährstoffzufuhr über die Zufuhrempfehlungen hinaus keine positive Wirkung auf die Gesundheit hat.⁴

Die Studie des Projekts Lebensmittelklarheit verdeutlicht, dass die Abgrenzung zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln vielen Verbraucher:innen nicht klar ist:⁵ NEM zählen rechtlich als Lebensmittel, anders als bei Arzneimitteln gibt es kein Zulassungsverfahren. Den meisten Befragten war nicht bekannt, dass NEM nicht behördlich auf Sicherheit und Wirksamkeit geprüft werden und dass es keine gesetzlichen Höchstmengen für die zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe gibt.⁶

Überzogene Erwartungen an die Wirksamkeit von NEM waren aus Sicht der Studienautor:innen auch dadurch bedingt, dass viele Befragte den Regulierungsstatus der Produkte und die Werbeaussagen der Hersteller falsch einschätzen. Nur 34 Prozent der Befragten ist klar, dass eine staatliche Qualitäts- und Sicherheitsüberprüfung für NEM nicht erforderlich ist. Lediglich 36 Prozent wissen, dass NEM nicht auf ihre Wirksamkeit geprüft werden.⁷ Bei den meisten Befragten war trotz einer grundlegenden Werbeskepsis Vertrauen in gesundheitsbezogene Werbeaussagen von NEM vorhanden. So vertrauten beispielweise 47 Prozent der Befragten der im Zulassungsverfahren abgelehnten und damit eindeutig verbotenen Gesundheitsaussage „Cranberry stärkt die Blasengesundheit“.⁸ Dagegen war das Bewusstsein für mögliche Risiken durch die Einnahme von NEM insbesondere bei als „natürlich“ wahrgenommenen NEM mit Pflanzenstoffen (Botanicals) bei den Befragten wenig ausgeprägt.⁹ Diese Produkte sind jedoch keineswegs harmlos, denn die versprochenen positiven Wirkungen von Botanicals sind wissenschaftlich nicht bewiesen und gesundheitliche Risiken bisher nicht gut untersucht.¹⁰

³ Zühlsdorf, A., Jürkenbeck, K., Schulze, M., Schäfer, A., Spiller, A. (2025): Nahrungsergänzungsmittel: Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen, Ergebnisbericht, Göttingen, S.15, https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-05/Ergebnisbericht%20zur%20Studie%20NEM_28052025_0.pdf

⁴ Max Rubner-Institut: Die Nationale Verzehrsstudie II, 2008, <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii> sowie Bundesinstitut für Risikobewertung: Aktualisierte* Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln (BfR-Stellungnahme 006/2024 vom 24.02.2024), <https://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf>

⁵ Zühlsdorf, A., Jürkenbeck, K., Schulze, M., Schäfer, A., Spiller, A. (2025): Nahrungsergänzungsmittel: Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen, Ergebnisbericht, Göttingen, S. 19, https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-05/Ergebnisbericht%20zur%20Studie%20NEM_28052025_0.pdf

⁶ a. a. O., S. 28 f.

⁷ a. a. O., S. 34

⁸ a. a. O., S. 23

⁹ a. a. O., S. 20 ff.

¹⁰ Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): Erster Bericht der Arbeitsgruppe ‚Nahrungsergänzungsmittel‘ der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörden, 06.06.2024: https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/Internationales/Report_HoA_WG_FS-de.html

SOZIALES UMFELD BEEINFLUSST EINNAHMEBEREITSCHAFT VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Verbraucher:innen werden im Alltag an vielen Stellen und auf zahlreichen Kommunikationskanälen mit Werbung für NEM konfrontiert, immer öfter auch in den sozialen Netzwerken. Dabei finden sich immer wieder übertriebene und unzulässige Gesundheitsversprechen, die nicht den Vorgaben der Health-Claims-Verordnung (EU-Verordnung 1924/2006) über Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben für Lebensmittel entsprechen.¹¹

Die Studie zeigt den Einfluss des sozialen Umfelds auf die Verwendung von NEM: Die Einnahmefähigkeit und -häufigkeit von NEM ist demnach davon beeinflusst, wie soziale Bezugsgruppen die Produkte bewerten. Dazu zählen neben Experten-Gruppen wie Ärzt:innen der Freundeskreis und die Familie sowie auch Influencer:innen, denen die Befragten auf Social Media folgen.¹² So ist bei den Befragten, die regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, Familie und Bekanntenkreis bei 47 Prozent positiv gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln eingestellt; bei den sporadisch Nutzenden sind es dagegen nur 15 Prozent. Bei jüngeren Menschen sei der Einfluss der Sozialen Medien laut Studienautor:innen höher. Zühlsdorf + Partner resümieren, dass es problematisch sei, wenn in den sozialen Medien regelmäßig unzulässige und unbelegte Werbeaussagen zu NEM genutzt werden.¹³ Der vzbv kritisiert darüber hinaus, dass Erfahrungsberichte von Influencer:innen, bestimmte NEM hätten ihnen bei gesundheitlichen Problemen geholfen, kaum überprüfbar sind. Verzichten Verbraucher:innen aufgrund solcher Erfahrungsberichte auf einen ärztlichen Rat und nehmen stattdessen in Eigenregie NEM ein, kann das erhebliche gesundheitliche Risiken bergen. Auch die parallele Einnahme von Medikamenten und NEM kann zu unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen führen.¹⁴

BESTEHENDE REGULIERUNG VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN NICHT AUSREICHEND

Um Verbraucher:innen besser vor gesundheitlichen Risiken und Irreführung durch NEM zu schützen, fordert der vzbv:

- **Zulassungsverfahren für Nahrungsergänzungsmittel:** Verbraucher:innen erwarten, dass NEM, die in Deutschland verkauft werden, vorher auf ihre Sicherheit geprüft werden. Dies ist jedoch nicht der Fall. Bis zur Einführung eines EU-weiten Zulassungsverfahrens sollte die Bundesregierung ein entsprechendes Zulassungsverfahren auf nationaler Ebene einführen, um Verbraucher:innen vor potenziellen Gesundheitsgefahren zu schützen.

¹¹ CVUA Stuttgart (2022): Gesundheitsversprechen für Nahrungsergänzungsmittel auf Instagram – häufig abseits der Legalität, https://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=2&ID=3577&lang=DE&Pdf=No; Ricke, J.N., Seifert, R. Disinformation on dietary supplements by German influencers on Instagram. *Naunyn-Schmiedeberg's Arch Pharmacol* 398, 5629–5647 (2025), <https://doi.org/10.1007/s00210-024-03616-4>

¹² Zühlsdorf, A., Jürkenbeck, K., Schulze, M., Schäfer, A., Spiller, A. (2025): Nahrungsergänzungsmittel: Verbraucherverhalten und Gesundheitsversprechen, Ergebnisbericht, Göttingen, S. 20 ff., https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-05/Ergebnisbericht%20zur%20Studie%20NEM_28052025_0.pdf

¹³ a. a. O., S. 85

¹⁴ Campos MJ, Czapka-Matyasik M, Pena A: Food Supplements and Their Use in Elderly Subjects – Challenges and Risks in Selected Health Issues: A Narrative Review. *Foods* 2024; 13(16):2618, <https://www.mdpi.com/2304-8158/13/16/2618>

❖ **Gesetzlich festgelegte Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe:**

Die gesundheitlichen Risiken durch hoch dosierte NEM sind vielfältig.¹⁵ Marktchecks der Verbraucherzentralen und Kontrollen der amtlichen Lebensmittelüberwachung zeigen, dass viele Produkte die Dosierungsempfehlungen von Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) teils deutlich überschreiten.

Insbesondere um Kinder vor gesundheitlichen Risiken zu schützen, ist eine nach Alter differenzierte Höchstmengenregelung dringend erforderlich. Zudem bedarf es einer rechtlichen Klarstellung, dass NEM für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet sind.

❖ **Positivlisten für „sonstige Stoffe“:** Immer mehr NEM werden Stoffe wie Aminosäuren, Ballaststoffe oder Pflanzenextrakte (Botanicals) zugesetzt, die gesundheitlich riskante Wirkungen haben können. Dennoch gibt es hierfür keinerlei Qualitätsstandards, Reinheitsanforderungen oder Bestimmungen über zulässige Mengen. Diese rechtliche Lücke muss dringend geschlossen werden.

❖ **Bewertung gesundheitsbezogener Aussagen zu pflanzlichen Stoffen (Botanicals):** Weil eine Bewertung durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) fehlt, kommen Produkte auf den Markt, deren gesundheitsbezogene Aussagen nicht wissenschaftlich belegt sind.

Um Verbraucher:innen vor gesundheitlichen Risiken und Täuschung zu schützen, muss die wissenschaftliche Bewertung von Botanicals durch die EFSA zeitnah wieder aufgenommen werden.

❖ **Meldestelle für Neben- und Wechselwirkungen:** Der parallele Verzehr mehrerer NEM oder eine parallele Einnahme von Arzneimitteln und NEM bergen mitunter gravierende gesundheitliche Risiken, derer sich viele Verbraucher:innen nicht bewusst sind.¹⁶ Diesbezügliche Warnhinweise sind für NEM bisher nicht vorgeschrieben. Die Bundesregierung sollte daher eine öffentliche Meldestelle einrichten, die für Verbraucher:innen erreichbar ist und Neben- und Wechselwirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln systematisch erfasst.

❖ **Keine Influencer-Werbung für Kinder-NEM:** Kritisch ist aus Sicht des vzbv die zunehmende Bewerbung von Kinder-Nahrungsergänzungsmitteln durch Influencer:innen in den sozialen Netzwerken. Die Produkte werden häufig ohne medizinische Notwendigkeit und mit fragwürdigen Gesundheitsaussagen und Anwendungsempfehlungen vermarktet – mit potenziell schädlichen Folgen für diese besonders vulnerablen Zielgruppen. Daher sollte Influencer-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel, die Kindern schaden können, untersagt werden.

¹⁵ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D können langfristig die Gesundheit beeinträchtigen, Stellungnahme 065/2023, 07.12.2023, <https://www.bfr.bund.de/cm/343/hochdosierte-nahrungsergaenzungsmittel-mit-vitamin-d-koennen-langfristig-die-gesundheit-beeintraechtigen.pdf>

¹⁶ Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Mitteilung: Ashwagandha: Schlafbeeren-Präparate mit möglichen Gesundheitsrisiken, 10.09.2024, <https://www.mikroco-wissen.de/cm/343/ashwagandha-schlafbeeren-praeperate-mit-moeglichen-gesundheitsrisiken.pdf>

FAZIT

Verbraucher:innen müssen sich darauf verlassen können, dass in Deutschland erhältliche Nahrungsergänzungsmittel sicher sind. Die Bundesregierung muss sich auf EU-Ebene dafür einsetzen, dass Regulierungslücken im Bereich NEM geschlossen werden, und dort, wo sich europäische Regelungen verzögern, nationale Regelungen treffen, um den gesundheitlichen Verbraucherschutz zu gewährleisten. Influencer-Werbung für NEM mit nicht zugelassenen und potenziell irreführenden Gesundheitsversprechen ist ein zunehmendes Problem. Die Lebensmittelüberwachung muss diese Thematik stärker und systematisch in den Fokus nehmen. Influencer-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel, die Kindern schaden können, sollte untersagt werden.

Kontakt

*Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände –
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.*

Team Lebensmittel

Lebensmittel@vzbv.de

Rudi-Dutschke-Straße 17, 10969 Berlin

Der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. ist im Deutschen Lobbyregister und im europäischen Transparenzregister registriert. Sie erreichen die entsprechenden Einträge [hier](#) und [hier](#).