

Fachtagung „Vitaminpillen & Co für die Gesundheit?“



Klartext Nahrungsergänzung: Mehr Markttransparenz für Verbraucher*innen

Dipl. oec. troph. Angela Clausen

16. April 2018

Gliederung

- Das Nahrungsergänzungsmittelangebot im Alltag
- Welche Fragen stellen Verbraucher*innen?
- Informationsangebot Klartext-Nahrungsergänzung
- Welche Fragen sollten Verbraucher stellen?
- Was ist nötig für mehr Markttransparenz und Sicherheit?

Voraus geschickt

NEM sind nützlich:

- zur richtigen Zeit
- für die richtigen Menschen
- in der richtigen Menge

Aber:

- Sie sollen nicht der Heilung, Linderung oder Therapie von Erkrankungen dienen.
- Es sind keine Lebensmittel wie alle anderen. Sie sind Stoffkonzentrate mit allen Vor- und Nachteilen.

Der feine Unterschied

NEM	AM
Lebensmittel, das dazu dient die allgemeine Ernährung zu ergänzen	Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen
Lebensmittel- und Futtermittel-Gesetzbuch, NEM-VO (LMIV, HCVO)	Arzneimittelgesetz (HWG)
Anmeldung	Zulassungspflicht
Nicht vorgesehen, freiwillige Angaben sind erlaubt	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen sind beschrieben

Das darf NEM-Werbung nicht:

- Aussagen zur Beseitigung, Linderung, Verhütung von Krankheiten
- Hinweise auf ärztliche Empfehlungen und Gutachten, Krankengeschichten, Dankeschreiben
- Lebensmitteln den Anschein von Arzneimitteln geben

Worauf kann man achten?

Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
Zutaten	Zusammensetzung
Verzehrempfehlung	Dosieranleitung
Mindesthaltbarkeitsdatum	Verbrauchsdatum
./.	Gegenanzeigen
Angegebene Verzehrmenge nicht überschreiten	Soweit nicht anders verordnet...
Kein Ersatz für ausgewogene Ernährung	./.
Warnhinweis Kinder	Warnhinweis Kinder
Aufbewahrungshinweise	Aufbewahrungshinweise
PZN	PZN
Losnummer	Chargennummer

Werbung für Lebensmittel oder Arzneimittel?

Foto einer Werbeanzeige für das
NEM Mindalin Komplex 26

Prisma Nr. 31/2017,
S. 15

Artikel 14-Claim:

Hafer-Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. (VO (EU) 1160/2011)

Werbung für Lebensmittel oder Arzneimittel?

Prisma 35/2017, S. 11

Prisma 34/2017, S. 9

Sonntagspost Rhein-Erft-Kreis 34/2017

Foto einer
Werbeanzeige für
RubaX

Foto einer
Werbeanzeige für
RubaX Mono

Foto einer
Werbeanzeige für
RubaX Gelenknahrung

Arzneimittel

Nahrungsergänzungsmittel

Arzneimittel

Werbung für Lebensmittel oder Arzneimittel?

Zitat:

Aspecton. Die Kraftpakete aus der Natur-Apotheke.

Ein ganzes Sortiment voller Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit: Aspecton. Aspecton **Hustentropfen** & **Hustensaft** [...]. Aspecton **Nasenspray** [...] Aspecton **Immun** liefert wertvolle Vitamine und Spurenelemente für die Abwehrkräfte. Aspecton **Eukaps** machen die Nase frei. Aspecton **Halstabletten** lindern Husten und Heiserkeit.

www.aspecton.de, 16.01.18

Abb. Aspecton-Hustensaft
Arzneimittel

Abb. Aspecton-Immun
Nahrungsergänzungsmittel

Zitat:

„Die Aspecton® Kraftpakete aus der Naturapotheke unterstützen nicht nur den 1. FC, sondern natürlich auch alle Fußball-Fans und deren Familien – vor allem in der Erkältungszeit.“

www.aspecton.de, 24.08.17



„Information“ über Lebensmittel oder Arzneimittel?

Abbildung eines Online-Shop innerhalb eines Gesundheitsportals

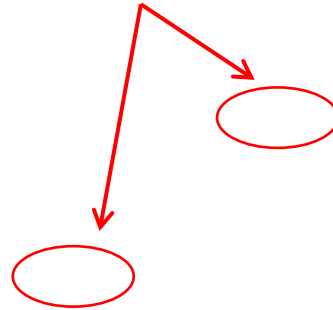


Abbildung: Krankheiten als Anwendungsgebiete für NEM innerhalb eines Gesundheitsportals



Was wird hier verkauft - Lebensmittel oder Arzneimittel?



Abbildung:
Veluvia „Detox“ (Produkt aus der TV-Sendung „Höhle der Löwen“ - NEM mit krankheitsbezogenen Werbeaussagen



www.amazon.de, 15.10.17

www.veluvia.de, 16.01.18

Was preist dieser Arzt an - Lebensmittel oder Arzneimittel?








Abbildung eines
NEM-Shop einer
Arztpraxis



www.shop.liebscher-bracht.com/collections/nahrungserganzungsmittel, 24.08.17



Zitate in Bezug auf
NEM und
Schmerzfreiheit



<https://shop.liebscher-bracht.com/products/premium-nahrungserganzungsmittel>, 16.01.18

Und was wird hier verkauft - Lebensmittel oder Arzneimittel?



Lebensmittel oder Arzneimittel?
Diese Frage stellt sich im
Supermarkt!



Abbildung eines
Supermarktregals mit
der Beschriftung
„Arzneimittel“, obwohl
dort überwiegend
NEM stehen



Und was wird hier verkauft - Lebensmittel oder Arzneimittel?



Abbildung von
diversen Vitamin B12-
Produkten (NEM, AM)
im Regal eines
Drogeriemarktes

Warum werden NEM genommen?

Grafik auf:
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/umfrage-das-halten-verbraucher-von-nahrungsergaenzungsmitteln>

Warum werden NEM genommen?

Grafik auf:
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/umfrage-das-halten-verbraucher-von-nahrungsergaenzungsmitteln>

Warum werden NEM genommen?

- Strategie: Ängste schüren
„bei Stress, Umweltverschmutzung“
- Strategie: Natürliche LM schlecht
machen *„ausgelaugte Böden“*
- Strategie: zweifelhafte Wirkungen
versprechen *„Heilung von xy“*
- Strategie: NEM sind unverzichtbar
*„wer isst schon immer vernünftig, die
nötigen Gemüse-Mengen schafft man
gar nicht, kann man sich nicht
leisten“*

Beispielhafte
Abbildungen

Fotos: Verbraucherzentrale NRW

Manche Ärzte fördern das – und verdienen daran

Mein Augenarzt meint, ich sollte bei ihm ein spezielles Nahrungsergänzungsmittel gegen Makuladegeneration kaufen. In dieser Qualität gäbe es das nur bei ihm.

Wieso sagt mein Arzt, ich solle ein Juice plus-Produkt über ein bei ihm erhältliches Formular bestellen?

Mein Orthopäde hat mir zusätzlich zur Ultraschallbehandlung ein NEM mit Grünlippmuschel gegen meine Schulterschmerzen empfohlen, ich könnte das bei seiner Assistentin im Erdgeschoss bekommen.

Und auch die Apotheker sind nicht ganz unschuldig...



Das hat mir der **Apotheker** gegen meine Erkältung gegeben.
Aber Nahrungsergänzungsmittel sollen doch gar keine Krankheiten lindern?

Foto eines Produkts

Welche Fragen stellen (sich) Verbraucher*innen?

Welches Produkt ist für mich das richtige?

Foto von Omega-3-Produkten
im Drogerieregal

Foto: Verbraucherzentrale NRW

Was ist die richtige Menge?



Warum soll ich das **30fache der Tages-Referenzmenge** nehmen?

Und warum dürfen Schwangere und Stillende, die doch mehr Nährstoffe brauchen, das Produkt nicht nehmen?

Foto eines Vitamin B12-Produkts



Und warum sind jetzt im Regal so viele Produkte „**hochdosiert**“?

Fotos von 4 Produkten mit der Aufschrift „hoch dosiert“

Ganz schön hoch dosiert!

Grafik auf:
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/marktcheck-magnesiumhaltige-nahrungsergaenzungsmittel>

Und das gilt auch
nach den aktuellen
neuen BfR-
Empfehlungen vom
Januar 2018

www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2018/01/hoechstmengen_fuer_vitamine_und_mineralstoffe_in_nahrungsergaenzungsmitteln-203269.html

Wo ist der Unterschied?



**Lebensmittel
oder
Arzneimittel?**

Screenshot zu
Ginkgo-AM



Im Regal:
Alles NEM – doch
mit welchem Ginkgo-
Extrakt?

Foto: Ginkgo-Produkte im Regal

Screenshot zu
Ginkgo-Anwendung

www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzenlexikon/ginkgo-anwendung, 09.04.18

Hilft Cranberry nun?



Hilft **Cranberry** bei Blasenentzündung?

Aber warum finde ich auf der Packung nur Aussagen zu Vitaminen oder Zink?

Fotos Cranberry-NEM

Braucht mein Kind Nahrungsergänzungsmittel...



... wenn die schulische
Leistung nicht stimmt?

Screenshot
„Omega-3-
Fettsäuren machen
Kinder klug“

Quelle: <https://nachrichten.zentrum-der-gesundheit.de/omega-3-fuer-kluge-kinder-140819-3.html> (abgerufen am 08.04.18)

Gibt es einen Unterschied?



Multivitamine für Kinder
oder Multivitamin-
Bärchen für Kinder:
Wo liegt der
Unterschied?

Foto:
Multivitamin-
NEM für Kinder
im Blister in
Bärchenform

Foto:
Fruchtgummis
Multivitamin-
Bärchen für
Kinder im
Schraubdeckel
behälter



Und warum werden auf
einem Produkt für Kinder
**Referenzmengen für
einen
durchschnittlichen
Erwachsenen**
angegeben?

Kennzeichnung – vorgeschriebene Elemente

1 →

← 7

3 ↘

<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/kennzeichnung-von-nahrungsergaenzungsmitteln-ganem#welcheangabenmuessenauferverpackungvonnahrungsergaenzungsmittelnstehen>

4 →

5 ↘

← 2

8 →

← 6

Sind NEM wirklich sicher?

Screenshot

www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/2018/01/2018-01-16-verbraucher-nahrungsergaenzungsmittel.html,
16.01.18

Screenshot

http://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/Presse/PI/2018/180316_VIII_Produktwarnung_Liquid_XXX.html,
16.03.18

*Vitamin B erhöht das
Lungenkrebs-Risiko*
www.aponet.de, 17.01.18



Screenshot


<https://lua.rlp.de/de/presse/detail/news/detail/News/gefuehrliche-wirkstoffe-warnung-vor-schlankheitsmittel-slimix>, 17.01.18

Produkt-
fotos

Als natürliche NEM
angepriesene
Schlankheitsmittel mit
lebensgefährlichem
Sibutramin und/oder
Phenolphthalein von
deutschen
Internetmarktplätzen

Fotos: Verbraucherzentrale NRW

Internetangebot der Verbraucherzentralen

 Verbraucher
haben viele
Fragen.

Screenshot
[www.klartext-
nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)

Wir geben Antworten.

- Zu Wirksamkeit und Sicherheit
- Zu möglichen Risiken und unerwünschten Wirkungen
- Zur Kennzeichnung
- Zur Werbung
- Zu Vertriebswegen
- Zu problematischen Produkten
- Zum Nährstoffbedarf und natürlichen Quellen

Screenshot

Screenshot
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/ginkgo-1>

Screenshot
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/glucosamin-chondroitin>

 www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Zahlen und Fakten nach 15 Monaten (09.04.18)

- **921.000** eindeutige Seitenzugriffe
- **4 Minuten** durchschnittliche Verweildauer
- 345.000 Zugriffe auf „Informationen und Produkte“
- Ca. **850** Verbraucheranfragen vor allem zu Magnesium-Produkten, Produkten mit Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Stoffen wie Glucosamin, Chondroitin und Methylsulfonylmethan (MSM)
- Rund **30 %** der Fragen mit klarem Krankheitsbezug, obwohl solche Fragen ausgeschlossen sind
- Fast jede 10. Frage: Produktempfehlungen durch Ärzte, Heilpraktiker und Apotheker
- Ca. **35** konkrete Produktwarnungen veröffentlicht
- Rund **55** Produkte an die Überwachungsbehörden gemeldet

Das fragen uns Verbraucher



Welche Nahrungsergänzungsmittel fördern den **Abbau von Blutzucker bei Diabetes II**?

Unlautere Werbung und Abzocke

Ich habe heute eine Postsendung mit dem Angebot des Wundermittels F. erhalten. Wenn die geschilderten Heilerfolge möglich wären, hätten längst Tages- und Fachpresse darüber berichtet. Nach den Informationen im Internet handelt es sich hier schlicht um Kundenfang und Abzocke....

Wie ist das mit den Nahrungsergänzungsmitteln der Firma PM-International, sind diese ohne **synthetische Vitamine** etc.?

Seit einigen Wochen nehme ich die Produkte von N.V. und bekomme davon Herzklopfen, das Sehen ist schlechter geworden, von dem Produkt SC wurde mir übel und schwindelig. Die Spirulina-Tabletten **sollen untersucht worden sein, aber ich finde nicht, auf was genau sie untersucht wurden**. Mir erscheinen die Produkte inzwischen immer fragwürdiger, zumal es beim Networkaufbau wohl mehr um Geld als um Qualität geht.

Ich nehme seit einigen Tagen OPC. Bekomme **Herzrasen und Übelkeit**. Ich nehme es 2 Std. nach Einnahme meines Blutdrucksenkers (Beta-Blocker Metoprolol). Kann es sein, dass es hier Wechselwirkungen gibt?

Z. schreibt immer wieder völlig übertrieben von „natürlichen“ Produkte, die gegen Krebs helfen oder diesen sogar heilen sollen. Es wird sogar behauptet, dass die schulmedizinischen Therapien schaden. **Warum kann anscheinend NIEMAND diesem Geschäftsgebaren gesetzlich Einhalt gebieten?**

Kann ich Nahrungsergänzungsmittel auch nach dem **Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums** noch verwenden?

In der Apotheke wurde mir gesagt, wenn mein Sohn (16) öfter als 4 x im Jahr **Herpes** habe, müsse er unbedingt regelmäßig Zink zu sich nehmen. Ist da etwas dran?

Darüber beschweren sie sich

Anwerben mit Heilversprechen

Nachdem ich mit meiner Frisörin über meine rheumatische Erkrankung gesprochen habe, erzählte sie mir zunächst mehrfach von einer Freundin, die ebenfalls Rheuma bereits seit der Kindheit habe.

Meine Frisörin sagte, sie habe ihr etwas gegeben, wodurch diese ihr Cortison das erste Mal absetzen konnte. Auch ihre eigenen Probleme – Aneurysma sowie langanhaltende Knieprobleme - **seien durch X von L.P. verschwunden**.....

Ärzte mischen in der Multi-Level-Marketing-Szene fleißig mit und kassieren ab

Mir wurden mehrfach unterschiedliche Multi-Level-Marketing Produkte von Ärzten empfohlen. In einem Fall bekam ich eine Karte mit der ich das Produkt bestellen sollte. **Es war die Kundennummer des Arztes aufgedruckt, so dass er Provision bekommt im Falle meiner Bestellung.** Ein anderes Mal wurde mir außerhalb des Sprechzimmers, ich glaube es war im Empfangsbereich, ein Präparat direkt verkauft.

Mein Vater (83) hat heute eine **"monatliche Lieferung eines Jahrespakets"** von der Firma X erhalten. Ich fürchte, dass es sich hierbei um ein nutzloses Präparat handelt, mit dem mein Vater **von Nachbarn abgezockt** wurde. Gibt es zu der Firma und oder dem Präparat Erfahrungsberichte?

Sind die Produkte von J.P. mit denen von L.P. vergleichbar?

Was ist aus gesundheitlicher Sicht von den Produkten von J.P. zu halten? Wie sind deren Beweisstudien zu bewerten? **Welche Hilfsangebote gibt es "Betroffene" aus dem System herauszulösen?**

Wir nehmen Eiweißlinge (pflz. Aminosäurepresslinge). Wurden im HSE 24 vertrieben. **Haben es schon 3 Monate benutzt, aber keinen Erfolg.** Sollen gut zum Abnehmen sein. Ich habe **Alterszucker, der geht seit dem in die Höhe.**

Heilpraktiker nutzen MLM schon lange und es bietet ihnen ein stabiles Einkommen. Ich finde es besonders verwerflich, **dass Kranke derart abgezockt werden mit überteuerten Produkten,** die nichts bewirken.

Welche Fragen sollten Verbraucher*innen stellen?

Sind Pflanzen- und sonstige Stoffe in NEM gesetzlich geregelt?



Produktabbildungen

Zum Beispiel:

Anthocyane
Carotinoide
(Bio-)Flavonoide
Phytosterine
Sulfide
Ubichinone

Lavendel
Ginkgo
Guarana
Ginseng
Rotklee
Spirulina

Glucosamin
Chondroitin
Hyaluronsäure
Algenöl

Heißt „natürlich“ wirklich „ungefährlich“?

Fotos mit Beispiel-
Aussagen von NEM

Fotos von Eisenhut,
Tollkirsche und Fliegenpilz



Wie sieht es aus mit unerwarteten Wirkungen?

Zitat:

Da wir Menschen ein Teil der Natur sind, haben rein natürliche Präparate **keine Nebenwirkungen**. Sie sind so gut verträglich wie eine Tasse Kamillen- oder Pfefferminztee.

Auch NEM haben Risiken und Nebenwirkungen, sie müssen sie nur nicht nennen!



Gibt es Wechselwirkungen?

Wechselwirkungen

Ginkgo

- Bei gleichzeitiger Einnahme von Ginkgo mit blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln kann deren Wirkungsverstärkung nicht ausgeschlossen werden.
- Ginkgo sollte nicht mit Medikamenten eingenommen werden, die die Krampfanfälligkeit verändern, z.B. Antibiotika, Antidepressiva, Immunsuppressiva.

Ginseng

- Ginseng kann in Kombination mit Koffein den Blutdruck und die Herzfrequenz bedenklich erhöhen.
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Ginseng mit blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln vom Cumarin-Typ kann deren Wirkung abgeschwächt werden.
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Blutzuckersenkenden-Medikamenten (Diabetes) kann der Blutzuckerspiegel möglicherweise zu stark abfallen.

Zink

Zink vermindert die Wirkung von bestimmten Antibiotika (Tetracycline).

Magnesium

Magnesium vermindert die Aufnahme von Eisen, Flourverbindungen und bestimmten Antibiotika

- Bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium und blutdrucksenkenden Medikamenten kann es zu einem stärkeren Blutdruckabfall kommen.

Muss ich meiner Ärztin sagen, dass ich NEM nehme?



„Nicht essentielle“ „Sonstige“
Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln - Besteht ein Risiko für den Verbraucher? Dr. Angelika Hembeck, BfR, 16.03.2005, ÖGD-Veranstaltung 2005

Was ist nötig für mehr Markttransparenz und Sicherheit?

- Höchstmengenregelung für Vitamine und Mineralstoffe
- Positivliste für „sonstige Stoffe“
- Einrichtung einer Meldestelle für unerwartete (Neben-) Wirkungen von NEM (NutriviGILANZsystem)
- Bessere Überwachung/Kontrolle von NEM
- Verstärkte Zusammenarbeit in der EU
- Schnellere und bessere Produktwarnungen
- Klare räumliche Trennung von NEM und AM im Handel

Was ist nötig für mehr Markttransparenz und Sicherheit?

- Ausreichend groß gestaltete deutliche Bezeichnung (NEM/AM/MedP) auf der Schauseite der Verpackung
- Verzicht auf Formulierungen, die an AM erinnern (z.B. Anwendung, Dosierung, Zusammensetzung)
- Zielgruppen gerechte Rezepturen
- Kein Wettbewerb „welches Produkt enthält mehr“
- Keine Kinder-NEM in Bärchen- oder Auto-Form
- Referenzmengen für Kinder (z.B. DGE-Empfehlungen) angeben/ggf. erklären
- Keine Bewerbung über Ärzte / med. Personal

www.klartext-nahrungsergänzung.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages