

NAHRUNGSERGÄNZUNG: SCHLANK, POTENT UND FIT AUS DEM INTERNET?

Die Verbraucherzentrale NRW weist darauf hin, dass Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet nicht erkennbar illegale und hochgradig gesundheitsschädliche Substanzen enthalten können. „Super Lover“-Kaugummis, die statt der Libido eher das Herz und den Kreislauf an den Rand des Kollaps bringen, Power-Pulver und -Pillen für Sportler, die sich bei genauer Analyse als Drogen- und Dopingpräparate entpuppen: Fast jedes dritte Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ausländischer Herkunft, das Figur- und Fitness-Fans online bestellen, enthält für Käufer nicht erkennbar illegale und hochgradig gesundheitsschädliche Substanzen.

Das hat die Verbraucherzentrale NRW 2011 bei einer Marktuntersuchung über den Internethandel mit angeblich natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln festgestellt. Dass sich daran bislang wenig geändert hat, zeigen regelmäßige Mel-



den, zum Beispiel mit Calcium bei Milchunverträglichkeit. Sie sollen weder Schmerzen lindern noch Krankheiten heilen – das ist die Aufgabe von Arzneimitteln. Sie können aber durch Nährstoffmangel bedingte Symptome verbessern. Deswegen werden sie im Gegensatz zu Arzneimitteln weder zugelassen noch von Behörden auf ihre Wirkung geprüft. Wer mit gesundheitsbezogenen Aussagen für Nahrungsergänzungsmittel wirbt, muss sich gemäß der Health-Claims-Verordnung an eine Liste mit erlaubten Werbeaussagen halten, zum Beispiel „Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare und normaler Haut bei“. Es ist auch erlaubt zu sagen: „Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei“, verboten wäre aber „Chrom hilft gegen Diabetes“.

Schutz vor positivem Doping-Test
Achtung, Internetfalle! Wie vielfach nachgewiesen, können nicht nur spezielle Sportlerprodukte zum Muskelaufbau und zur Leistungssteigerung, sondern auch ganz normale Nahrungsergänzungsmittel (zum Beispiel Vitamin- oder Magnesiumtabletten) dopingrelevante



nisation für die Web-Seite verantwortlich zeigt (vollständige, tatsächlich existierende Postanschrift, deutsche Telefonnummer)!

Zahlungsweise: Idealerweise bezahlen Sie die Ware erst nach der Lieferung. Sonst zahlen Sie per Lastschrift oder nutzen ein Sicherungssystem wie PayPal. Dann können Sie Ihr Geld bei Nicht-Lieferung rückbuchen. Bei Kreditkartenzahlung ggf. bei Erhalt der Abrechnung Protest gegen Abbuchung (wegen nicht erbrachter Gegenleistung) einlegen.

Schutz vor gesundheitlichem Schaden

Grundsätzlich sind Nahrungsergänzungsmittel keine Heilmittel. Es sind Lebensmittel. Sie sollen keine Krankheiten heilen, sondern die normale Ernährung ergänzen. Seien Sie misstrauisch, wenn Sie etwa in Foren lesen, dass ein Produkt gute Erfolge bei der Krankheit xyz erzielt oder die Kilos ohne jegliche Verhaltensänderung nur so purzeln. Tatsächlich tauchen häufig Internet-Produkte auf, die neben den angegebenen, relativ harmlosen Substanzen zwar sehr wirksame, gleichzeitig aber auch höchst gefährliche, verbotene Arzneistoffe enthalten.

Auf den Packungen aufgedruckte Warnhinweise und Gegenanzeigen, die normalerweise vom Kauf abhalten würden, fehlen im Internet häufig. „Natur“ oder natürliche Wirkstoffe sind keine Garantie für Sicherheit. Die Natur kennt sehr potente Gifte, zum Beispiel Tollkirsche oder Fliegenpilz. Eine gewisse Sicherheit bietet der Kauf bei Versandapotheken, die von deutschen Behörden zugelassen sind. Seit Ende Juni 2015 gibt es in der Europäischen Union ein einheitliches Sicherheitslogo.

Tipp: Informieren Sie sich auf Internetseiten mit öffentlichen Warnungen wie zum Beispiel dem Portal: www.lebensmittelwarnung.de

Kaufen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel bei Privatpersonen auf Internet-Marktplätzen wie ebay.de und amazon.de! Suchen Sie gezielt nach den Firmenangaben des Anbieters! Fehlen diese Daten, sollten Sie auf eine Bestellung verzichten. Achten Sie darauf, dass die gewerblichen Anbieter einen Firmensitz in Deutschland haben! Die Marktplätze selbst bieten keine Gewähr und sind für die Angebote anderer nicht verantwortlich. Das gilt auch, wenn der Versand durch den Marktplatz selbst bzw. aus dessen Versandla-



Manfred Scheffler, Präsident des NEM e.V. setzt sich für die deutschen Nahrungsergänzungsmittel-Hersteller ein: „Deren Produkte werden ständig geprüft.“

gern erfolgt. Personen, die chronisch krank sind oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten vor einer gezielten Zufuhr von Nährstoffen unbedingt Rücksprache mit einem Arzt, ggf. auch dem Apotheker halten. Denn zahlreiche Präparate, vor allem solche mit Pflanzenextrakten, können die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder verstärken und Laborwerte verändern.

Schutz vor Wirkungslosigkeit bzw. überzogenen Werbeversprechen
Nahrungsergänzungsmittel sollen laut Definition lediglich das ganz normale Essen mit Nährstoffen ergän-

Substanzen enthalten. Wer Produkte nehmen und trotzdem auf Nummer sicher gehen will, nutzt die „Kölner Liste“. Diese enthält nur Nahrungsergänzungsmittel, die auf Dopingsubstanzen getestet wurden. Das Risiko, in eine Dopingfalle zu tappen, ist damit deutlich reduziert. Wichtig zu wissen: Die „Kölner Liste“ ist keine Empfehlung an Sportler, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen. Hier geht es ausschließlich um Aufklärung und Transparenz.

www.verbraucherzentrale.nrw

dungen verschiedener Institutionen wie dem Europäischen Schnellwarnsystem RASFF oder dem Landeszentrum Gesundheit NRW.

Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie Sie sich vor dreister Abzocke schützen und auf ausbleibende Lieferungen reagieren können und informieren über wichtige Regeln beim Online-Kauf von NEM. So schützen Sie sich:

- Schutz vor finanziellem Verlust
- Schutz vor gesundheitlichem Schaden
- Schutz vor Wirkungslosigkeit bzw. überzogenen Werbeversprechen
- Schutz vor positivem Doping-Test

Schutz vor finanziellem Verlust

Webseiten in deutscher Sprache oder die Abbildung der deutschen Flagge können leicht über den tatsächlichen Sitz der Anbieter hinweg täuschen. Ein Blick in das Impressum verrät mehr: Prüfen Sie, ob die Web-Seite ein Impressum hat und ob sich dort eine Person oder Orga-