



Vitamine als Kapseln – Nutzen oder Schaden?

ARAG Experten informieren über Nahrungsergänzungsmittel

„Gesund durch die Grippewelle“, „Fit trotz Wechseljahren“, „Booster fürs Immunsystem“: So oder ähnlich werben Unternehmen für Vitamine und Mikronährstoffe. Ob über Social Media oder klassisch im TV, Verbrauchern wird fortwährend suggeriert, dass sie mit ein paar Kapseln, Tropfen, Shakes oder Pulvern ihrer Gesundheit nur Gutes tun und körperliche Probleme lösen können. Das allerdings ist meistens zum einen nicht so einfach und birgt zum anderen durchaus Risiken. Zum Welternährungstag am 16. Oktober werfen die ARAG Experten einen Blick auf die schnellen Gesundheitslösungen mit Warnfaktor.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Von 2024 bis heute hat sich der Umsatz innerhalb der Branche mehr als verdoppelt, und Unternehmen, die diverse Super-Produkte anbieten, schießen wie Pilze aus dem Boden. Dabei ist die Auswahl enorm: Immun-Shots gegen Erschöpfung, Vitamin-Drinks zur Vorbeugung gegen Grippe und Erkältungen, Superfood-Pulver für Konzentration und mehr Energie. Die Anwendungsgebiete reichen von Gelenkschmerzen über Leistungseinbruch bis hin zu Darmbeschwerden. Während sich früher meistens auf Inhaltsstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Calcium, Zink und Magnesium beschränkt wurde, werden Verbraucher heute mit Begriffen wie OPC, Vitalpilze oder L-Tryptophan konfrontiert. Und ohne zu wissen, was genau das eigentlich ist, greifen sie in guter Absicht zu Tabletten ganz ohne Chemie, um besser zu schlafen, ihre Darmschleimhaut zu verbessern und sich zu entgiften. Kann es so einfach sein? Nein, sagen die ARAG Experten, denn was der Körper braucht und worüber er ausreichend verfügt, ist höchst individuell.

Nahrungsergänzungsmittel aus juristischer Sicht

Da Nahrungsergänzungsmittel nicht dem Arzneimittelgesetz unterliegen, haben die Anbieter größtenteils freie Hand. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass all diese Produkte rechtlich als Lebensmittel gelten. Sie werden zwar in Ausführungen geliefert, die klassischen Medikamenten sehr ähnlich sind, wie etwa Kapseln, Tropfen oder Pulver. Diese werden aber nicht wie Medikamente überprüft. Verbrauchern jedoch suggeriert die Art der Verpackung und die Werbung, dass sie ihrem Körper etwas Gutes tun.

Nahrungsergänzungsmittel vor dem Gesetz

Die Unternehmen der Branche arbeiten gerne mit Influencern – jung, attraktiv, sportlich – die in uns den Wunsch wecken, diesen Status ebenfalls zu erreichen. Soweit dazu, was Werbung tut: Emotionen wecken. Dennoch weisen die ARAG Experten darauf hin,

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 14.10.2025 2/3



dass Werbung ganz allgemein und im Gesundheitsbereich im Besonderen rechtlichen Bestimmungen und Gesetzen unterliegt. So besagt das Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) unter anderem, dass dem Verbraucher keine irreführenden Informationen vermittelt werden dürfen. Dies können missverständliche Aussagen sein oder solche, die etwas suggerieren, das nicht unbedingt zutrifft. Vor allem aber verbietet das Gesetz über die Werbung auf dem Gebiet des Heilwesens (HWG) jegliches Heilversprechen. Keinesfalls also darf dem Verbraucher garantiert werden, dass das jeweilige Mittel unbedingt zum Ziel führt, also vor Krankheiten schützt oder Beschwerden verbessert. Und auch wenn Vitamine, Mikronährstoffe und Co. nicht von der Arzneimittelbehörde überprüft werden, so ist das Feld dennoch nicht völlig rechtsfrei. Vielmehr regelt die Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (NemV) bestimmte Vorgehensweisen, wenn diese auf den Markt gebracht werden. Kontrolliert wird das Ganze vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) sowie von der jeweils zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörde in den Bundesländern.

Wie kann der Verbraucher sich gesund verhalten?

Laut ARAG Experten gilt das Prinzip, dass gesunde Ernährung normalerweise ausreichend ist, um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Für eine ungefähre Orientierung eignet sich die sogenannte Ernährungspyramide. Wer diese Empfehlungen mit ausreichend Bewegung, insbesondere an der frischen Luft, verbindet, und für ausreichend Schlaf sorgt, hat schon viel für seinen Körper getan.

Die ARAG Experten wissen jedoch, dass es Krankheitsbilder gibt, bei denen eine erhöhte Zufuhr bestimmter Nährstoffe die Gesundheit unterstützen kann. Dies sollte aber nicht ohne Beratung von Fachleuten wie Ärzten, Apothekern, Heilpraktikern oder Ernährungswissenschaftlern geschehen und nicht ohne Abklärung des eigenen individuellen Bedarfs. Denn die Liste der Gegenanzeigen und Nebenwirkungen ist nicht kürzer als die der Angebote und ihrer schönen Aussichten.

Finger weg!

Zusätzlich zu aller gebotenen Vorsicht bezüglich Risiken gibt es aber auch echte Warnhinweise. So raten die ARAG Experten dringend davon ab, Wundermittel aus dem Ausland mitzubringen oder online zu bestellen, weil diese nicht der Überwachung unserer Behörden unterliegen. Dabei muss man allerdings die Augen offenhalten, denn es ist nicht in jedem Fall sofort sichtbar, wo die Herstellung erfolgt; viele asiatische Firmen haben Lager innerhalb der EU und die Bestellplattformen suggerieren ein europäisches Produkt. Dass die Mittel dann womöglich keine Wirkung zeigen, ist das harmloseste Problem. Viel gefährlicher ist die Einnahme qualitativ schlechter Produkte, die im schlimmsten Fall schädliche oder Giftstoffe enthalten. Ein absolutes No-Go bei Nahrungsergänzungsmitteln ohne ärztliche Konsultation gilt vor allem bei Kindern, schwangeren oder stillenden Frauen sowie chronisch Kranken.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 14.10.2025 3/3



Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995