

pharmacon Meran

## Viele Menschen greifen unnötig zu Nahrungsergänzungsmitteln

**Meran, 4. Juni 2026** – Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, obwohl sie diese oft gar nicht brauchen. „Im Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel den Überblick zu behalten ist schwierig – viele Menschen verlassen sich auf unhaltbare Werbeversprechen und glauben fälschlicherweise, unterversorgt zu sein“, sagte Professor Dr. Mona Tawab beim Fortbildungskongress pharmacon Meran. Sie ist Wissenschaftliche Leiterin des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker (ZL) in Eschborn.

Rund die Hälfte der Bundesbürger glaubt fälschlicherweise, dass Nahrungsergänzungsmittel das gleiche wie Arzneimittel sind und auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft seien. Tawab: „In den sozialen Medien wird oft das Blaue vom Himmel versprochen, Studienergebnisse verdreht oder Fakten schlicht erfunden. Deshalb ist es unverzichtbar, dass das Apothekenteam mit kompetenzbasierter Beratung und patientenindividuellen Empfehlungen die Gesundheitskompetenz der Verbraucherinnen und Verbraucher stärkt.“

Ein Indikator für unseriöse Nahrungsergänzungsmittel sind Werbeaussagen, die von den behördlich festgelegten „Health Claims“ abweichen. „Wenn jemand sagt, dass das ein Nahrungsergänzungsmittel angeblich gegen eine Erkrankung helfen soll, ist das immer ein Warnsignal“, sagte die Apothekerin. „Krankheitsbezogene Werbung ist für Nahrungsergänzungsmittel gesetzlich verboten.“ Apotheken ist untersagt, solche Mittel zu verkaufen. Dennoch greifen viele Verbraucherinnen und Verbraucher weiterhin im Internet zu solchen dubiosen Mitteln.

Tawab: „Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur teuer, sondern können auch gesundheitliche Schäden verursachen. Sie können zudem die Wirkung von Arzneimitteln stören.“ Bei Vitaminen und Mineralstoffen empfiehlt Tawab, diese nur nach einer Messung der individuellen Blutwerte einzunehmen. Denn nur so ließe sich feststellen, ob überhaupt ein Mangel vorläge. Diese Messungen werden von immer mehr Apotheken angeboten. Das ZL arbeitet derzeit an der Evaluation der Messgeräte für Apothekentests.

Weitere Informationen auf [www.abda.de](http://www.abda.de)

### Ansprechpartner:

Benjamin Rohrer, Pressesprecher, 030 40004-131, [b.rohrer@abda.de](mailto:b.rohrer@abda.de)

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, 030 40004-134,

[u.sellerberg@abda.de](mailto:u.sellerberg@abda.de)

ABDA – Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände e.V.

Heidestr. 7  
10557 Berlin

Telefon 030 40004-132  
E-Mail [presse@abda.de](mailto:presse@abda.de)  
Web [www.abda.de](http://www.abda.de)