

Sie können gesundheitsschädlich sein, wenn sie ohne Indikation und ohne ärztliche Kontrolle eingenommen werden.

### Neue Substanzen

Über die Wirkung von neuartigen Substanzen auf den menschlichen Organismus ist oft nur wenig bekannt. In einigen Fällen stellte sich heraus, dass die neuartige Substanz gesundheitsschädlich ist.

### Selbstmedikation

Bevor Sie ihren Kindern Nahrungsergänzungsmittel geben oder sie selber nehmen, lassen Sie sich von Gesundheitsfachpersonal beraten.

## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN KAUF VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

### Allgemein

- kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel im vertrauenswürdigen Handel,
- lassen Sie sich von Gesundheitsfachpersonal beraten,
- ziehen Sie eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vor.

### Sehen Sie sich vor, wenn

- wundersame Erfolge versprochen werden (wie „heilt alles“, „schnelle Wirksamkeit“ etc.), welche auf Krankheiten verweisen oder Ängste wecken (gegen den Alterungsprozess, Übergewicht etc.),
- der Begriff „natürlich“ verwendet wird, welcher nicht synonym für „sicher“ ist,
- mit Erfahrungsberichten von zufriedenen Kunden geworben wird,
- die Adresse des Herstellers oder Händlers auf der Verpackung fehlt oder unvollständig ist,
- die Produkte per Versand, im Internet oder privat verkauft werden, denn diese Produkte entgehen häufig den amtlichen Kontrollen.



### BESCHWERDE

Wenn Sie ein Problem mit einem Nahrungsergänzungsmittel haben oder unerwünschte Wirkungen nach der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels verspüren, können Sie uns dies über unsere Website mitteilen:



### MEHR INFORMATIONEN

Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Luxemburger Veterinär- und Lebensmittelverwaltung (ALVA)

**Telefon:** 247-82539

**E-Mail:** [complalim@alva.etat.lu](mailto:complalim@alva.etat.lu)

**Nützliche Adressen:**

[www.securite-alimentaire.lu](http://www.securite-alimentaire.lu)

[www.gimb.lu](http://www.gimb.lu)

[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)



Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture

ALVA - Administration Luxembourgeoise Vétérinaire et Alimentaire

**Fotos:** Adobe Stock

**Ausgabe:** 05/2024



## NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL

**Wundermittel oder  
falsche Versprechen?**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de l'Alimentation et de la Viticulture

Administration luxembourgeoise vétérinaire  
et alimentaire



## WAS SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, welche in Form von Tabletten, Pulver, Lösungen oder Ähnlichem angeboten werden. Sie sollen die herkömmliche Ernährung ergänzen und können Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Stoffe und andere Substanzen enthalten.

**Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln schreiben ihren Produkten verschiedene Eigenschaften zu:**

- einen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen auszugleichen,
- die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern,
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern,
- eine Gewichtsabnahme zu begünstigen,
- den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern oder in Form zu bleiben.

## IN WELCHEM ZUSAMMENHANG STEHEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ZU MEDIKAMENTEN?

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht als Medikamente zu betrachten. Sie können ohne Genehmigung auf den Markt gebracht werden und benötigen kein ärztliches Rezept.

Dennoch ist es manchmal schwierig, ein Produkt eindeutig als Nahrungsergänzungsmittel oder Medikament einzuordnen.

**Nahrungsergänzungsmittel können Krankheiten weder heilen oder verhindern.**

## SIND DIESE PRODUKTE NÜTZLICH ODER NOTWENDIG?

Durch eine **gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche** Ernährung wird der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen eines gesunden Menschen abgedeckt.

**Nahrungsergänzungsmittel sind ungeeignet, um Mangelscheinungen, wie sie bei unzureichender oder einseitiger Ernährung auftreten, auszugleichen. In diesen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden.**

Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ist oft zweifelhaft und nicht wissenschaftlich erwiesen.



**Sie können auch dann verkauft werden, wenn ihre Wirkung zweifelhaft oder nicht dokumentiert ist.**

## SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SICHER?

Außer für Vitamine und Mineralstoffe, gibt es in Europa keine einheitlichen Listen für andere Substanzen, welche Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt werden können. **Somit ist es nicht ausgeschlossen, auf dem europäischen und luxemburgischen Markt gesundheitsgefährdende Produkte zu finden.**

Nahrungsergänzungsmittel, die in Luxemburg auf den Markt kommen, müssen zuvor registriert werden und durchlaufen regelmäßige Kontrollen durch die zuständige Behörde (Luxemburger Veterinär- und Lebensmittelverwaltung, ALVA). **Auch im Fall einer Anzeige oder eines Verdachts werden Kontrollen durchgeführt.**



- **Allein die Hersteller sind für die Konformität ihrer Produkte verantwortlich.**
- **Eine Genehmigung für den Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht erforderlich.**

## WAS SIND DIE RISIKEN?

### Überdosierung

Eine zu hohe Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Substanzen kann die Gesundheit gefährden.

### Gleichzeitige Einnahme von Medikament und Nahrungsergänzungsmittel

Werden Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig eingenommen, kann es zu Wechselwirkungen kommen, welche die Wirkung des Medikamentes erhöhen oder senken können und somit die Gesundheit gefährden können.

### Gleichzeitige Einnahme von mehreren Nahrungsergänzungsmitteln

Die gleichzeitige Einnahme von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln kann zu Wechselwirkungen führen, welche die Gesundheit gefährden können.

### Kauf im Internet

Beim Kauf im Internet gibt es keine Garantie, dass europäische oder luxemburgische Gesetzesvorgaben eingehalten werden. Einige Produkte, die in anderen Ländern als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, sind in Europa oder Luxemburg Arzneimittel und dürfen nicht ohne Markt-zulassung verkauft werden.

