

Anja Carlsohn & Lars Steinhorst

## Bezug von Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Internet: Recht und Risiko

Verbraucherinnen und Verbraucher nutzen zunehmend digitale Medien, um sich über ernährungs- und gesundheitsbezogene Themen zu informieren. Die Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ist in Deutschland weit verbreitet, diese können ohne persönliche Beratung auch über das Internet bezogen werden. Über diesbezügliche rechtliche Aspekte und Gesundheitsrisiken in Deutschland ist wenig bekannt.

**Schlüsselwörter:** Nahrungsergänzungsmittel, Online-Einkauf, Health Claims, Verbrauchererwartungen, Gesundheitsrisiken

---

### 1 Hintergrund

In der deutschen Gesamtbevölkerung nutzen etwa 25 % der Erwachsenen Nahrungsergänzungsmittel (NEM) (MRI, 2008). Etwa 79 % der NEM-Nutzer in Deutschland nehmen NEM ein, um ihrer „Gesundheit etwas Gutes zu tun“, um das Allgemeinbefinden zu verbessern (72 %) oder ihre Lebensqualität zu steigern (67 %) (Heinemann et al., 2015). Laut Nahrungsergänzungsmittelverordnung (vgl. § 1 Nahrungsergänzungsmittelverordnung NemV) sind NEM jedoch im Gegensatz zu Arzneimitteln (vgl. § 2 Abs. 1 Arzneimittelgesetz AMG) nicht dazu bestimmt, Krankheiten oder krankhaften Beschwerden vorzubeugen, diese zu lindern oder zu heilen. NEM können freiverkäuflich in Apotheken, Drogerie- und Supermärkten, aber auch über Online-Verkaufsplattformen bezogen werden (Owens et al., 2014). Anders als beim NEM-Bezug aus Apotheken ist beim Online-Erwerb von NEM eine persönliche Beratung des Verbrauchers durch qualifiziertes Gesundheitspersonal oft nicht gegeben (Owens et al., 2014). Die Verbraucherinformationen sowie gesundheitliche Risiken, die mit dem Interneteinkauf von NEM assoziiert sein können, sind ebenso wenig untersucht wie diesbezügliche rechtliche Regelungen zum Schutz der Verbraucherinnen und Verbraucher.

### 2 Zielstellung und Methodik

Ziel des Pilotprojekts war es, einen literaturbasierten Überblick über die rechtliche Situation, zu Verbraucherinformationen und gesundheitlichen Risiken bei der Ein-

nahme von über den Internethandel bezogenen NEM zu erarbeiten, um das Gefährdungspotenzial für Verbraucherinnen und Verbraucher sowie den aktuellen Forschungsbedarf einschätzen zu können.

Die Erfassung der rechtlichen Situation erfolgte mittels überschlägiger Sichtung der gesetzlichen Regelungen auf Bundes- und Länderebene und teilweise einer Gesetzesexegese sowie der allgemein zugänglichen Literatur. Aspekte der Verbraucherinformation und der gesundheitlichen Risiken wurden mittels systematischer Literaturrecherche in der Online-Datenbank Pubmed inklusive Reference tracking (Dezember 2016 bis Februar 2017) und Sichtung von Veröffentlichungen deutscher Verbraucherzentralen zusammengetragen.

### 3 Ergebnisse

NEM sind rechtlich als Lebensmittel zu betrachten (vgl. § 1 Abs. 1 NemV) und kommen daher ohne behördliche Prüfung auf den Markt. Sie müssen vor Inverkehrbringen lediglich beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt werden (vgl. § 5 NemV). NEM dürfen zum einen Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe, vgl. § 1 Abs. 2 NemV) enthalten. Zum anderen dürfen in NEM neben Vitaminen und Mineralstoffen weitere Substanzen verwendet werden, nämlich „sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung“ (vgl. § 1 Abs. 1 NemV), beispielsweise Aminosäuren. Allerdings sind in Deutschland die sonstigen Stoffe in keiner Positivliste erfasst, was Rechtsunsicherheiten mit sich bringt. Der Bezug von NEM aus dem Internet birgt weitere Gefahren, wenn diese beispielsweise nicht beim BVL angezeigt worden sind. In diesen Fällen haben auch die für die Überwachung der Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften zuständigen Landesbehörden keine Kenntnis. Fehlt es an den notwendigen Angaben im Impressum, können die Verbraucher kaum gegen die Anbieter der Produkte vorgehen. Problematisch ist auch, wenn Produkte im Internet als NEM angepriesen werden, was bei Produkten im Ausland sogar richtig sein kann, in Deutschland aber als Arzneimittel eingestuft sind.

So wurden beispielsweise in pflanzlichen NEM zur Gewichtsreduktion, die Verbraucher freiverkäuflich via Internet erwerben können, in 13 von 15 untersuchten Produkten verschreibungspflichtige Medikamente oder nicht zugelassene Wirkstoffe gefunden (Yoshida et al., 2015). In einer Analyse von 1179 Webseiten, die pflanzliche NEM vertrieben, wiesen lediglich 8 % der Händler auf unerwünschte Nebenwirkungen, mögliche Wechselwirkungen mit Arzneien oder andere Sicherheitsaspekte hin (Owens et al., 2014).

Vor allem bei „Natural Health Products“ ist von einem ausgeprägten Toxizitätsrisiko auszugehen (Budnik et al., 2016). In einer Analyse von 119 online vertriebenen, als natürlich vermarkteten NEM fanden sich in 47 % der Produkte illegale Drogen. Lediglich 64 % der Webseiten wiesen auf potenzielle

Nebenwirkungen hin, 54 % erwähnten mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln (Dennehy et al., 2005). Basch et al. untersuchten daher die 100 am häufigsten angeklickten Youtube-Videos zu Multivitamin-Multimineralstoffpräparaten (MVM), die insgesamt von mehr als 25,5 Mio Menschen angeklickt worden sind. 80 % der Videos berichteten von gesundheitlichem Nutzen und 72 % empfahlen die Einnahme von MVM. Mehr als 84 % der Youtube-Videos erwähnten keinerlei mit der MVM-Einnahme assoziierten Risiken (Basch et al., 2016).

Für Deutschland sind kaum wissenschaftliche Daten zu rechtlichen Aspekten, der Verbraucherinformation und potenziellen Gesundheitsrisiken von online erwerblichen NEM verfügbar. In einer stichprobenartigen Untersuchung der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erwiesen sich 91 % der überprüften, bei deutschen Internethändlern eingekauften NEM als nicht verkehrsfähig (VZ NRW, 2011).

## 4 Schlussfolgerung

Nahrungsergänzungsmittel bergen grundsätzlich verschiedene gesundheitliche Risiken, beispielsweise das Risiko der Überdosierung, der Wechselwirkungen mit Arzneimitteln, der Verunreinigung mit pharmakologisch wirksamen Substanzen oder mit Schwermetallen (Carlsohn, 2015). Beim Vertrieb über das Internet entfällt die persönliche Beratung des Konsumenten durch medizinisches Fachpersonal. Zusätzlich ist die Verbraucherinformation durch Verwendung von (teilweise nicht genehmigten) health claims häufig irreführend. Als besonders kritisch sind die in den Studien gezeigten fehlenden oder unzureichenden Sicherheitsangaben (Hinweise auf Kontraindikationen, unerwünschte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Arzneimitteln) zu betrachten. Eine verstärkte Aufklärung der Verbraucher über das gesundheitliche Gefährdungspotenzial scheint notwendig. Zudem besteht, insbesondere im Sinne des Verbraucherschutzes in Deutschland, weiterer Forschungsbedarf.

## Literatur

- Basch CH, Mongiovi J, Berdnik A, Basch CE. The most widely viewed YouTube videos with content related to multivitamins. *Health Promot Perspect*. 2016;6(4):213-216. <https://doi.org/10.15171/hpp.2016.35>
- Budnik LT, Baur X, Harth V, Hahn A. Alternative drugs go global: possible lead and/ or mercury intoxication from imported natural health products and a need for scientifically evaluated poisoning monitoring from environmental exposures. *J Occup Med Toxicol*. 2016;11:49. <https://doi.org/10.1186/s12995-016-0139-0>

## | Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet

- Carlsohn A. Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern und Jugendlichen mit und ohne sportliche Aktivität – eine Übersichtsarbeit. Zeitschrift Sportunterricht 2015(64);6:168-172.
- Dennehy CE, Tsourounis C, Miller AE. Evaluation of herbal dietary supplements marketed on the internet for recreational use. Ann Pharmacother. 2005;39(10):1634-9. <https://doi.org/10.1345/aph.1G185>
- Heinemann M, Willers J, Bitterlich N, Hahn A. Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen – Ergebnisse einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. Journal für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.2015;10(2):131-142. <https://doi.org/10.1007/s00003-014-0912-x>
- Max-Rubner-Institut. Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 1. Karlsruhe, 2008.
- Owens C, Baergen R, Puckett D. Online sources of herbal product information. Am J Med. 2014 Feb;127(2):109-15. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2013.09.016>
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Marktcheck: Internethandel mit Nahrungsergänzungsmitteln, 2011.
- Yoshida N, Numano M, Nagasaka Y, Ueda K, Tsuboi H, Tanimoto T, Kimura K. Study on health hazards through medicines purchased on the Internet: a cross-sectional investigation of the quality of anti-obesity medicines containing crude drugs as active ingredients. BMC Complement Altern Med. 2015;15(1):430. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0955-2>

### **Verfasserin und Verfasser**

Jun.-Prof.<sup>in</sup> Dr. Anja Carlsohn (Ernährungswissenschaftlerin)  
Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Oberbettringer Straße 200  
D-73525 Schwäbisch Gmünd

E-Mail: [anja.carlsohn@ph-gmuend.de](mailto:anja.carlsohn@ph-gmuend.de)

Prof. Dr. iur. Lars Steinhorst (Deutscher Verbraucherschutzverein)  
Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen Ludwigsburg

Reuteallee 36  
D-71634 Ludwigsburg

E-Mail: [lars.steinhorst@hs-ludwigsburg.de](mailto:lars.steinhorst@hs-ludwigsburg.de)