**4 Schritte zur Suche**

**nach hochwertigen Vitalstoffen**



**Inhaltsübersicht**

Einleitung

Multivitamine: Die beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel

4 Schritte zum Kauf der besten Nahrungsergänzungsmittel für Sie

Bewertungsformular für Nahrungsergänzungsmitte

Nächste Schritte

Referenzen

DISCLAIMER:

Die hierin enthaltenen Informationen und Aussagen sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Der Inhalt dieser Publikation dient nur zu Informationszwecken und ist nicht als Ersatz für medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Missachten Sie niemals den Rat eines Arztes oder zögern Sie eine Behandlung aufgrund der hierin enthaltenen Informationen hinaus. Sie sollten keine Maßnahmen allein auf der Grundlage des Inhalts dieser Publikation ergreifen. Jede Maßnahme, die Sie auf der Grundlage der bereitgestellten Informationen ergreifen, erfolgt ausschließlich auf Ihr eigenes Risiko und Ihre eigenen Kosten.

**Einleitung**

Nehmen Sie ein Multivitaminpräparat ein?

Viele Menschen denken, Multivitamine seien gesund... und das können sie auch sein...

Aber nur, wenn Sie wirklich wissen, worauf Sie bei der Auswahl eines Multivitamins achten müssen.

In diesem kostenlosen Leitfaden finden Sie einige nützliche Informationen und Ressourcen, die Ihnen bei der Auswahl des besten Multis für Sie und Ihre Familie helfen.

Darin werden Sie lernen:

* Wie man minderwertige "verunreinigte" Nahrungsergänzungsmittel erkennt (sowohl online als auch im Geschäft)
* Die Wahrheit über Multivitamine, Vitamin D, Fischöl und mehr...
* Die schmutzigen "Buzzwords", mit denen Werbetreibende Sie zum Kauf von Produkten überreden wollen, die Sie nicht brauchen
* Welche Nahrungsergänzungsmittel wirken bei welchen Gesundheitsproblemen?
* Warum 93 % der Nahrungsergänzungsmittel nicht wirken (und wie Sie nur solche kaufen, die bei Ihnen wirken)

**2. Multivitamine: die beliebtesten**

Laut der 2020 Council for Responsible Nutrition Consumer Survey of Dietary Supplements nehmen 77 % der Frauen und 68 % der Männer ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel ein. Je höher das Einkommen und der Bildungsstand, desto wahrscheinlicher ist es, dass jemand ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel einnimmt.

**Wer nimmt Nahrungsergänzungsmittel ein?**

**77%**

**74%**

**81%**

**74%**

**77%**

**68%**

**70%**

**75%**

**61%**

**68%**

 Män. Weibl 18-34. 35-54. 55+ tief mittel hoch ohne mit

 **Alter Einkommen College**

Quelle: www.crnusa.org/sites/default/files/images/2020-survey/CRN-2020-Prelim-Who.png

Von diesen Nutzern von Nahrungsergänzungsmitteln nimmt die überwiegende Mehrheit (98 %) Vitamine/Mineralien ein (in der Regel ein Multivitamin). Spezial- Nahrungsergänzungsmittel sowie pflanzliche Produkte sind mit 46 % bzw. 44 % die nächstbeliebten Ergänzungsmittel.

Quelle: https:/www.crnusa.org/sites/default/files/images/2020-survey/CRN-2020-Prelim-Categories.png

Kennen Sie den Unterschied zwischen Vitaminen und Mineralien, wissen Sie, woher sie kommen und welche Vitamine und Mineralien Ihr Körper braucht?

Lassen Sie uns kurz zurückblicken...

**Was sind Vitamine?**

In der Food & Nutrition Encyclopedia, 2. Auflage, werden Vitamine wie folgt definiert: "Vitamine sind organische Substanzen, die in geringen Mengen für die Gesundheit, das Wachstum, die Fortpflanzung und die Erhaltung einer oder mehrerer Tierarten unentbehrlich sind und über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da sie vom Körper nicht oder nicht in ausreichender Menge synthetisiert werden können. Jedes Vitamin erfüllt eine spezifische Funktion, daher kann ein Vitamin ein anderes nicht ersetzen. Vitamine stammen hauptsächlich aus pflanzlichen Geweben "

Es gibt 13 essenzielle Vitamine - "essenziell" bedeutet, dass jedes Vitamin eine wichtige Rolle spielt und für das optimale Funktionieren des Körpers erforderlich und notwendig ist. Vitamine sind entweder fettlöslich oder wasserlöslich.

**Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln nach Kategorien**

**19%**

Vitamine und Mineralien MineralienV

**30%**

Speziall Vitalstoffe

**98%**

Kräuter und pflanzliche Stoffe P

**44%**

Sportliche Ernährung

**46%**

Gewichtsmanagement

**Fettlösliche Vitamine** sind in Fett gelöst und können im Körper (Leber, Fettgewebe und Skelettmuskulatur) über lange Zeiträume gespeichert werden. Diese Vitamine sind:

* Vitamin A
* Vitamin D
* Vitamin E
* Vitamin K

**Wasserlösliche Vitamine** lösen sich in Wasser auf, werden nicht im Körper gespeichert und müssen täglich nachgefüllt werden. Wasserlösliche Vitamine sind:

* Vitamin B1 (Thiamin)
* Vitamin B2 (Riboflavin)
* Vitamin B3 (Niacin)
* Vitamin B5 (Pantothensäure)
* Biotin
* Vitamin B6 (Pyridoxin)
* Vitamin B9 (Folat)
* Vitamin B12
* Vitamin C

**Spickzettel für Nahrungsergänzungsmittel:**

4 Schritte zur Suche nach hochwertigen Nahrungsergänzungen

Was sind Mineralien?

Mineralien sind anorganische Nährstoffe, die auf natürliche Weise in nicht lebenden Dingen wie Felsen und Metallerzen vorkommen. Du nimmst sie auf natürliche Weise mit der Nahrung auf, indem du Pflanzen konsumierst, die Mineralien über den Boden aufnehmen, in dem sie wachsen. (Wenn der Boden jedoch arm an Mineralien ist, können sie nicht in der Pflanze vorhanden sein). Mineralien lösen sich nicht in Fett oder Wasser auf und sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

E**ssenzielle Mineralien können in zwei Kategorien unterteilt werden: Hauptmineralien (Makromineralien) und Spurenelemente (Mikromineralien).**

**Makromineralien**, die Ihr Körper braucht, sind:

* Natrium
* Chlorid
* Kalium
* Kalzium
* Phosphor
* Magnesium
* Schwefel

**Spurenmineralien werden** von Ihrem Körper ebenso benötigt wie Makromineralien, jedoch in viel geringeren Mengen (d. h. Sie benötigen nur eine "Spur" davon). Spurenelemente umfassen:

* Eisen
* Zink
* Jod
* Selen
* Kupfer
* Mangan
* Chrom
* Molybdän

Andere Spurennährstoffe, von denen bekannt ist, dass sie in geringen Mengen essenziell sind, sind Nickel, Silizium, Vanadium und Kobalt.

**Sieben gute Gründe für die Einnahme eines Multivitamins**

In einer perfekten Welt würde eine ausgewogene Ernährung alle Vitamine, Mineralien und anderen Nährstoffe liefern, die der Körper braucht. Aber für die meisten von uns ist die Welt, in der unsere Lebensmittel produziert werden, alles andere als perfekt. Hier sind 7 Gründe, warum es schwierig, wenn nicht sogar unmöglich ist, alle benötigten Nährstoffe aus der Nahrung zu bekommen.

**1.Verlust des Mutterbodens.**

Die Erosion des Mutterbodens ist weltweit ein großes Umweltproblem. Wenn Mutterboden verloren geht, müssen Landwirte auf immer intensivere landwirtschaftliche Praktiken zurückgreifen, um den gleichen Ertrag zu erzielen. Wenn der Erde keine Mineralien zurückgegeben werden, werden sie auch nicht in den Produkten enthalten sein, die auf ihr angebaut werden.

**2. Nährstoffrückgang in der Lebensmittelversorgung insgesamt.**

Kontamination von Gemüse, Obst und Fleisch mit Pestiziden, Hormonen und Schwermetallen,

Antibiotika und Lebensmittelzusatzstoffe vermindern die Nährstoffe, die Sie aus Ihrer Nahrung gewinnen.

**3.Transport und Lagerung von Lebensmitteln.**

Obst und Gemüse wird oft früh geerntet und über weite Strecken transportiert, bevor es in Ihrem örtlichen Lebensmittelgeschäft ankommt. Die Einwirkung von Luft, Licht und Hitze trägt zum Verlust von Nährstoffen bei.

**4.Lebensmittel zubereiten und kochen.**

Das Überkochen und Mikrowellenkochen von Lebensmitteln führt zu einem Verlust von Enzymen, Vitaminen und Mineralien.

**5.Entfernte Mineralien im Wasser**

Filtersysteme können wichtige Mineralien aus dem Wasser entfernen, z. B. Magnesium.

**6.Kalorienarme und restriktive Diäten.**

Wenn Sie nicht genau auf die Nährstoffdichte achten, bedeutet eine insgesamt geringere Kalorienzufuhr und der Verzicht auf bestimmte Lebensmittelkategorien in der Regel eine geringere Nährstoffzufuhr.

**7.Die meisten beliebten verzehrfertigen Lebensmittel sind nährstoffarm.**

Viele verarbeitete und raffinierte Lebensmittel sind mit Zucker, Konservierungsstoffen, Salz und Fett beladen und enthalten nicht die Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, die der Körper braucht.

**Vitamine wurden erst vor etwas mehr als einem Jahrhundert entdeckt!**

Bis in die frühen 1900er Jahre waren sich die Menschen der Existenz von Vitaminen und Mineralien in ihrer Nahrung nicht bewusst.

Dann entdeckte 1912 ein polnisch-amerikanischer Mikrobiologe namens Casimir Funk, dass die Vitamine B1, B2, C und D für die menschliche Gesundheit notwendig sind und zum normalen Funktionieren des Hormonsystems beitragen. Funks revolutionäre Idee, dass Nährstoffe Krankheiten heilen können, führte zur Prävention von Nährstoffmangelkrankheiten wie Beriberi, Rachitis und Skorbut.

Die Vitaminforschung von Funk führte auch zu Entdeckungen anderer Wissenschaftler und zur Einführung früher Arten von Nahrungsergänzungsmitteln, darunter Lebertran. Bis in die späten 1930er Jahre wurden diese Vitamine aus der Nahrung extrahiert. Doch dann wurden Methoden entwickelt, um Vitamine im Labor zu synthetisieren, was die Kosten senkte und die Voraussetzungen für die Massenproduktion von Vitaminen schuf.

Das erste One-a-Day-Vitamin wurde 1943 von Miles Laboratories auf den Markt gebracht, und die Beliebtheit von Multivitaminen stieg in den folgenden Jahrzehnten explosionsartig an.

**4 Schritte zum Kauf der besten Nahrungsergänzungsmittel für Sie**



Als Verbraucher haben Sie beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln eine scheinbar unendliche Auswahl. Doch wie wählt man eigentlich ein gutes aus?

Hier sind 4 "Regeln" für den Kauf eines qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels, das Ihre Gesundheit fördert..und nicht schädigt.

**Schritt 1: Vermeiden Sie gefährliche Inhaltsstoffe**

Seien Sie besonders vorsichtig mit den 3 "gefährlichsten" Kategorien von Nahrungsergänzungsmitteln

Ein 2018 auf der Website des Journal of American Medicine (JAMA)7 veröffentlichter Bericht untersuchte FDA-Statistiken aus den Jahren 2007 bis 2016 und stellte fest, dass das größte Risiko für verfälschte Nahrungsergänzungsmittel (die nicht zugelassene pharmazeutische Inhaltsstoffe enthalten) von drei Kategorien von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeht:

► Sexuelle Verstärkung

► Gewichtsverlust

► Muskelaufbau

Welche Risiken bergen gepanschte Nahrungsergänzungsmittel? Laut den Autoren der Studie "besteht das Potenzial, durch versehentlichen Missbrauch, Überbeanspruchung oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, zugrunde liegenden Gesundheitszuständen oder anderen Arzneimitteln in der Nahrungsergänzung schwerwiegende gesundheitsschädliche Auswirkungen zu verursachen".

**Achten Sie auf das Etikett mit den Fakten zur Nahrungsergänzung**

Sportler oder Personen, die sich bei der Arbeit Drogentests unterziehen müssen (z. B. Militärangehörige und Strafverfolgungsbehörden), müssen bei diesem Produkt besonders vorsichtig sein. Leistungssteigernde Medikamente können den Anschein erwecken, dass es sich um Nahrungsergänzungsmittel handelt, aber es fehlt die für alle Nahrungsergänzungsmittel vorgeschriebene Angabe der Inhaltsstoffe. Hüten Sie sich vor allem, was mit "nur für die Forschung", "Forschungschemikalie" oder ähnlichem gekennzeichnet ist, da skrupellose Hersteller auf diese Weise versuchen, die gesetzlichen Vorschriften zu umgehen und gleichzeitig illegale Drogen im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen.

Wenn Sie bei Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie online kaufen möchten, das Etikett oder die Liste der Inhaltsstoffe nicht sehen können, ist das ein Warnsignal, und Sie sollten die Finger davon lassen.

**Hier ein Beispiel für ein rechtmäßiges Etikett eines Nahrungsergänzungsmittels, das alle erforderlichen Informationen enthält.**

Überprüfen Sie das Feld "Andere Inhaltsstoffe" auf Inhaltsstoffe, die Sie nicht wünschen oder benötigen

Gibt es eine lange Liste von "anderen Zutaten", die Dinge wie künstliche Farbstoffe, Titandioxid, Aromen, Füllstoffe, Konservierungsmittel, Zuckerzusatz, Natrium, Glutamat usw. enthält?

Immer mehr Unternehmen erkennen, dass die Verbraucher diese schädlichen Stoffe nicht in ihren Nahrungsergänzungsmitteln haben wollen, und weisen auf wichtige Punkte wie "enthält keine künstlichen Farb- oder Geschmacksstoffe" oder "frei von Konservierungsstoffen" hin. Es liegt jedoch immer noch an Ihnen, das Etikett genau zu lesen, um sicherzustellen, dass sie Ihre Aufmerksamkeit nicht von anderen unerwünschten Inhaltsstoffen ablenken.

**Schritt 2: Achten Sie auf dubioses Marketing**

Vorsicht vor übertriebenen Behauptungen

Das alte Sprichwort "Wenn es zu schön klingt, um wahr zu sein, ist es das wahrscheinlich auch" trifft mit Sicherheit zu, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel geht. Unternehmen, die große Versprechungen machen oder behaupten, dass ein Nahrungsergänzungsmittel eine Krankheit behandelt, verhindert, heilt oder mildert, verstoßen gegen das Gesetz und sind wahrscheinlich unseriöse Unternehmen, die ihre Gewinne über Ihre Gesundheit und Sicherheit stellen.

**Sie bekommen, wofür Sie bezahlen**

Fast jeder liebt Schnäppchen, aber wenn eine bestimmte Marke für Nahrungsergänzungsmittel viel billiger ist als ihre Konkurrenten... sollten Sie misstrauisch sein und ein wenig nachforschen, um herauszufinden, warum.

Die Beschaffung hochwertiger Zutaten und die Einhaltung guter Herstellungspraktiken erfordern Zeit, Mühe und Ressourcen, was sich im Endpreis widerspiegeln sollte. Es gibt viele Bereiche, in denen billige Produkte Ihren Ansprüchen genügen können. Die Nahrungsergänzungsmittel, die Sie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit einnehmen, gehören wahrscheinlich nicht dazu.



**Sind die Inhaltsstoffe biologisch und gentechnikfrei?**

Wenn Sie der Meinung sind, dass der Kauf von Bio-Lebensmitteln sinnvoll ist, dann möchten Sie wahrscheinlich auch bei Ihren Nahrungsergänzungsmitteln frei von Pestiziden und genetisch veränderten Organismen (GVO) sein.

Vieles spricht dafür, dass biologische Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln sogar noch wichtiger sind als biologische Lebensmittel. Schließlich handelt es sich bei einem Nahrungsergänzungsmittel um Pflanzenmaterial, das stark verdichtet wurde. Wenn die Pflanzen mit Gift besprüht wurden... werden diese Gifte zusammen mit den Pflanzen in den Nahrungsergänzungsmitteln kondensiert.

 Das bekannteste Bio-Symbol ist die USDA-Bio-Zertifizierung. Damit ein Nahrungsergänzungsmittel dieses Siegel tragen darf, muss es zu mindestens 95 % seines Gewichts aus biologischem Anbau bestehen. (Hinweis: Die meisten Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform werden nicht als USDA Organic gekennzeichnet, da die Kapsel selbst nicht biologisch ist. Prüfen Sie die einzelnen Inhaltsstoffe, um zu sehen, ob sie als biologisch gekennzeichnet sind).

Beachten Sie auch, dass nicht jeder Inhaltsstoff von Nahrungsergänzungsmitteln in Bio-Qualität erhältlich ist oder sogar als Bio-Qualität eingestuft werden kann. Zum Beispiel können Mineralien und Verdauungsenzyme nicht als biologisch zertifiziert werden, da sie nicht aus einem Samen in der Erde wachsen.

**Schritt 3: Qualitätsunternehmen auswählen**

Ist jemand da, um Ihnen zu helfen?

Gibt es eine Unternehmenswebsite für das Produkt, das Sie in Betracht ziehen? Gibt es mindestens eine (und idealerweise mehr als eine) Möglichkeit, mit dem Unternehmen Kontakt aufzunehmen? Wenn Sie sich mit dem Unternehmen in Verbindung setzen und eine Frage stellen, erhalten Sie dann eine Antwort auf Ihre Anfrage? Wenn die Antwort auf eine der oben genannten Fragen "nein" lautet, lassen Sie die Flasche am besten im Regal oder in Ihrem Online-Warenkorb und kaufen Sie bei einem Unternehmen, das Ihnen auch nach dem Kauf zur Seite steht.

Groß ist nicht immer besser... aber sie müssen groß genug sein. Je größer das Unternehmen ist, desto sorgfältiger muss es alle FDA- und FTA-Vorschriften einhalten. Allerdings werden die Massenmärkte für Nahrungsergänzungsmittel, die in den Regalen von Lebensmittelgeschäften und Drogerien zu finden sind, auch eher aus billigen synthetischen Inhaltsstoffen hergestellt als aus teureren Vollwertkostprodukten und pflanzlichen Stoffen.

Am anderen Ende des Spektrums gibt es winzige, unkonventionelle Unternehmen, die im Internet mit einer einseitigen Website auftauchen und das neueste "Wundermittel" verkaufen. Dann gibt es noch die Nahrungsergänzungsmittel, die aus Übersee importiert und in winzigen Läden mit Verpackungen verkauft werden, die nicht den FDA-Richtlinien entsprechen. Es gibt keine Garantie dafür, dass das, was in einem dieser Produkte enthalten ist, legal oder sicher ist.

Die beste Wahl ist ein Unternehmen, das irgendwo dazwischen liegt. Ein Unternehmen, das Produkte mit Inhaltsstoffen herstellt, die aus der Natur stammen; das Unternehmen ist groß genug, um alle vorgeschriebenen Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien einzuhalten (und darüber hinaus noch mehr zu tun), und das sich nachweislich für Qualität, Tests durch Dritte und Kundenzufriedenheit einsetzt.

**Sind sie ein guter Corporate Citizen?**

Dieser Punkt ist nicht für jeden wichtig, aber er sagt etwas über die Unternehmenswerte aus und darüber, wie sehr sich das Unternehmen für das Gute in der Welt einsetzt. Hilft die Marke, die Sie mit Ihrem hart verdienten Geld unterstützen, anderen auf irgendeine Weise? Unternehmen, die Wohltätigkeitsorganisationen wie Vitamin Angels unterstützen, zeigen, dass es ihnen nicht nur um den Gewinn geht.

**Schritt 4: Lassen Sie sich eine Garantie geben und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl**

Ist Ihre Zufriedenheit garantiert?

Steht das Unternehmen hinter den Produkten, die es verkauft? Sind sie bereit, Ihnen Ihr Geld zurückzugeben, wenn das Präparat nicht wie vorgesehen wirkt? Wenn sie nicht an die Qualität und Wirksamkeit ihrer eigenen Produkte glauben, warum sollten Sie es dann tun?

**Wer prüft ihre Arbeit?**

Siegel und Zertifizierungen von Dritten sind eine Möglichkeit für Unternehmen, ihr Engagement für die Herstellung von Qualitätsprodukten zu demonstrieren. Es ist ein zusätzlicher Kostenfaktor für den Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, sich dieser Kontrolle durch Dritte zu unterziehen und/oder das Endprodukt auf Reinheit testen zu lassen.

**Erwarten Sie keine schnellen Lösungen**

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente, und wenn man etwas nur ein paar Mal einnimmt und eine sofortige oder dramatische Reaktion erwartet, hat es keine faire Chance zu wirken. Denken Sie daran, dass Nahrungsergänzungsmittel dazu gedacht sind, andere gesunde Lebensstilentscheidungen zu ergänzen.

Nehmen Sie Ihr Präparat wie vorgeschrieben ein und geben Sie ihm eine Chance zu wirken, bevor Sie es wegwerfen oder in den Schrank stellen und zu etwas anderem übergehen. (Wenn Sie eine negative Reaktion bemerken, stellen Sie die Einnahme natürlich sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Arzt). Manchmal merkt man erst, wie gut ein Präparat wirkt, wenn man es nach einer Weile abgesetzt hat und den Unterschied spürt.

**Haben Sie Vertrauen in die getroffene Wahl?**

Letzten Endes sind Sie für die Entscheidung verantwortlich, was in Ihren Körper kommt. Haben Sie ein gutes Gefühl bei den Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie gewählt haben (oder die Ihnen ein Arzt empfohlen hat)?

Wenn Sie dem Unternehmen oder dem Produkt gegenüber misstrauisch sind, nicht wirklich verstehen, warum Sie es einnehmen, oder sich etwas einfach "daneben" anfühlt, dann besteht eine gute Chance, dass dies nicht die richtige Ergänzung für Sie ist.

Vielleicht müssen Sie nur ein wenig mehr Hausaufgaben machen oder sich von Ihrem medizinischen Betreuer beraten lassen, damit Sie mehr Informationen haben, aber Sie sind die ultimative Autorität für Ihren eigenen Körper... also vertrauen Sie auf Ihren Instinkt.

**Bewertungsformular für Nahrungsergänzungsmittel**

Wenn Sie gerne Ihre Hausaufgaben machen, finden Sie hier eine praktische Checkliste, die Sie bei der Bewertung neuer Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen möchten, verwenden können. Diese Checkliste ist zwar nicht erschöpfend, aber sie kann Ihnen helfen, bei der Recherche nach Nahrungsergänzungsmitteln den Überblick zu behalten. (Drucken Sie sie aus oder machen Sie Kopien, damit Sie so viele Blätter haben, wie Sie brauchen!)

**Nahrungsergänzungsmittel kaufen?**

**Hier die Checkliste der Deutschen Verbraucherzentrale:**

Die folgenden Fragen sollten Sie beantworten, wenn Sie ein Nahrungsergänzungsmittel (NEM) nehmen möchten. Wichtig dabei: Nahrungsergänzungsmittel sollen lediglich fehlende Nährstoffe im Essen ergänzen und dienen nicht der [Behandlung von Erkrankungen](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nahrungsergaenzung/informationen/rechtliches/allgemeine-rechtliche-aspekte-zu-nahrungsergaenzungsmitteln-13248). Trotzdem kann es sein, dass Sie während oder aufgrund einer Erkrankung, ein NEM nehmen möchten. Dann sollten Sie besonders genau hinschauen.

* Gehöre ich zu den [Risikogruppen](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/informationen/zielgruppen), brauche ich vielleicht ein NEM?
Was soll das Nahrungsergänzungsmittel für mich tun?
* Ist das Produkt dafür geeignet? Kann es mir wirklich helfen? Hat mich nur die [Werbung](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nahrungsergaenzung/informationen/rechtliches/werbung-mit-gesundheit-meist-zu-viel-versprochen-13245) beeindruckt? Oder will ich es einem Familienmitglied / einem guten Freund zuliebe ausprobieren?
* Was gibt es an unabhängigen (wissenschaftlichen) Bewertungen zu diesen [Inhaltsstoffen](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/wer-heilt-hat-recht-welchen-studien-kann-man-vertrauen-17737) oder diesem [Produkt](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/faq-nem)?
* Ist die [Substanz in Deutschland erlaubt](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/schadstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-13360)?
* Gibt es möglicherweise [Verbraucherwarnungen](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/projekt-klartext-nem/verbraucherwarnungen-21536) dazu?
* Welche anderen Zutaten sind enthalten? Gehen davon potentielle Gefahren aus, z.B. durch [natürliche Pflanzenstoffe](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/rein-pflanzlich-heisst-nicht-immer-harmlos-13393) wie [Pyrrolizidinalkaloide](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/pyrrolizidinalkaloide-natuerlicher-frassschutz-gefaehrdet-die-gesundheit-13361) oder [Amgydalin](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/amygdalin-b17-64210) bzw. Blausäure, durch [Schadstoffe](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/schadstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-13360) oder [Schwermetalle](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/schwer-gefaehrlich-giftige-schwermetalle-13363)?
* Wie sieht es aus mit [Allergenen](https://www.verbraucherzentrale.de/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/unverpackte-ware-8380#Allergenkennzeichnung)?
Vertrage ich die angegebenen Zusatzstoffe (Farbstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe, Aromen)?
* Wie muss ich das Nahrungsergänzungsmittel [richtig verwenden](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nahrungsergaenzungsmittel-richtig-verwenden-27747)?
 Passt die Form (Brausetablette, Kapsel, Tropfen,...) zu mir und ggf. zu meinen körperlichen Einschränkungen?
* Kommt es eventuell zu einer [Überdosierung](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/die-dosis-macht-das-gift-13392), weil bestimmte Stoffe auch in anderen von mir genutzten Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln enthalten sind?
Kann das Mittel ggf. die Wirkung meiner Medikamente oder notwendiger Therapien beeinträchtigen ([Wechselwirkungen](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/wechselwirkungen-nebenwirkungen-gegenanzeigen-von-nahrungsergaenzungen-50991))?
* Was kostet das Nahrungsergänzungsmittel pro Tag? Kann ich mir das leisten? Ist es mir das wert?
* Wie lange möchte ich das Produkt nehmen?
Was sagt das Personal in meiner Arztpraxis/Apotheke/[Ernährungsberatungspraxis](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/ernaehrungsberatung-gesucht-17735) dazu?