

# **Nahrungsergänzungsmittel**

## **Nutzungsverhalten, Risiko-Nutzen-Wahrnehmung und der Einfluss sozialer Medien**

26.03.2025, Berlin

**Henri Obstfeld**

Fachgruppe Risikosoziologie und Risiko-Nutzen-Beurteilung

Abteilung Risikokommunikation

# Hintergrund



## Nahrungsergänzungsmittel

- Gelten als Lebensmittel ( $\neq$  Arzneimittel)
- Zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung bestimmt
- Enthalten Mikronährstoffe oder weitere Stoffe mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung in konzentrierter Form (z. B. als Tabletten oder Pulver)

(Nahrungsergänzungsmittelverordnung)

# Mediale Aufmerksamkeit

## Klassische Medien



**„Welche Nahrungsergänzungsmittel darf man nicht zusammen einnehmen?“**

(1) Stern, 08.03.2025

**„Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich sinnvoll?“**

(2) Bayerischer Rundfunk, 19.02.2025

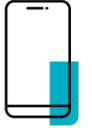
**„Bluthochdruck mit Mikronährstoffen behandeln? Magnesium und Vitamin D entfalten blutdrucksenkende Wirkung“**

(3) Merkur, 27.11.2024

**„Einmal Supplement gegen alles bitte“**

(4) taz, 14.03.2025

## Soziale Medien



### Anzahl an Instagram-Beiträgen

#supplements	11,3 Mio. Beiträge
#nahrungsergänzungsmittel	257 Tsd. Beiträge

Instagram, 21.03.2025

**„Meine Nahrungsergänzungsmittel, die ich als Arzt einnehme: Fangen auch Sie an!“**

(5) DoktorWeigl, 03.02.2025

**„Welche Supplemente sind SINNVOLL? Meine Empfehlung!“**

(6) Coach Stef, 16.02.2025

**„Diese Supplements brauchst du wirklich!“**

(7) TheGeneticOne, 10.10.2024

# Forschungsfragen

1. Wie hoch ist die Einnahme-Prävalenz für NEM in verschiedenen Bevölkerungsgruppen? Welche spezifischen Stoffe werden am häufigsten konsumiert?
2. Wie werden NEM wahrgenommen? Welche Überzeugungen und Nutzungsmotive sind in der Bevölkerung verbreitet?
3. Welchen Einfluss haben soziale Medien bei der Wahrnehmung und Nutzung von NEM?

# Wie wurden die Daten erhoben?

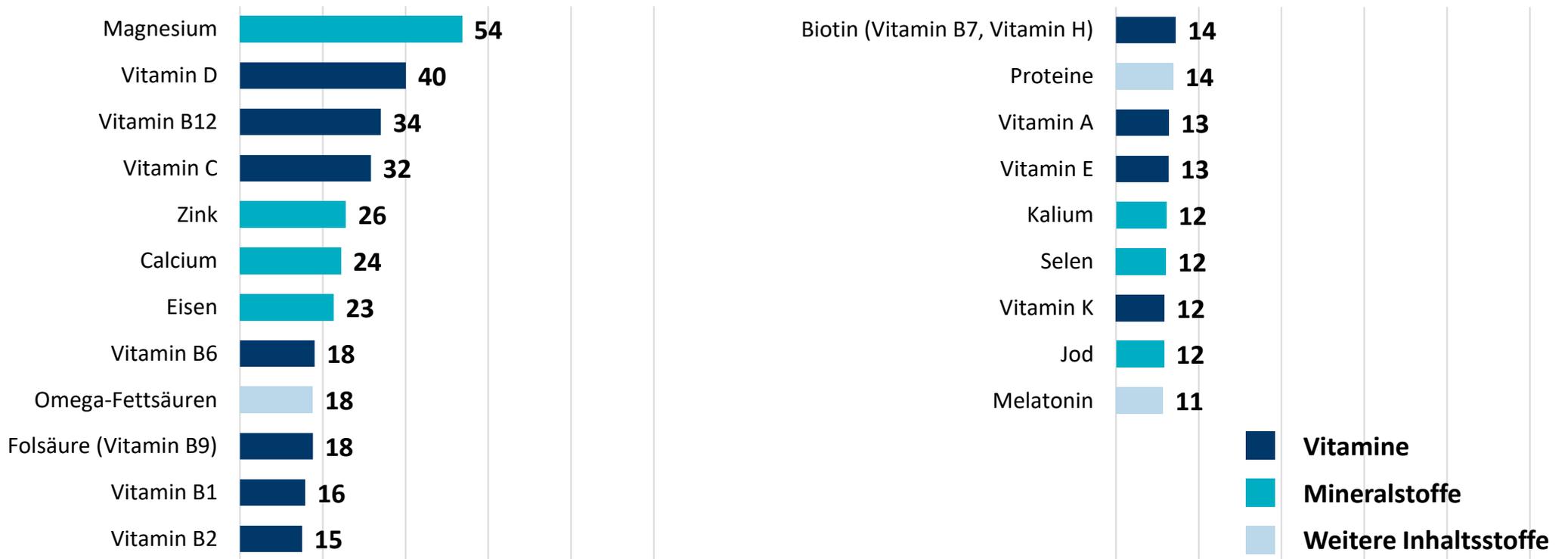
---

<b>Erhebungszeitraum:</b>	09. bis 19. September 2024
<b>Stichprobengröße:</b>	$n = 1.071$
<b>Grundgesamtheit:</b>	Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 16 Jahren in Deutschland, die das Internet nutzt (Online-Bevölkerung)
<b>Stichprobenziehung:</b>	Online-Access-Panel
<b>Repräsentativität:</b>	Zufallsstichprobe aus den Panelteilnehmenden mit repräsentativer Quotensteuerung nach Geschlecht × Alter, Bildung und Bundesland. Die Daten wurden nach Geschlecht, Alter, Bildung und Bundesland gewichtet.
<b>Erhebungsmethode:</b>	Online-Befragung (CAWI)
<b>Durchgeführt von:</b>	GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH

# Einnahme

## Wichtigste Inhaltsstoffe

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Stoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel (z.B. als Kapsel oder Pulver) eingenommen haben.

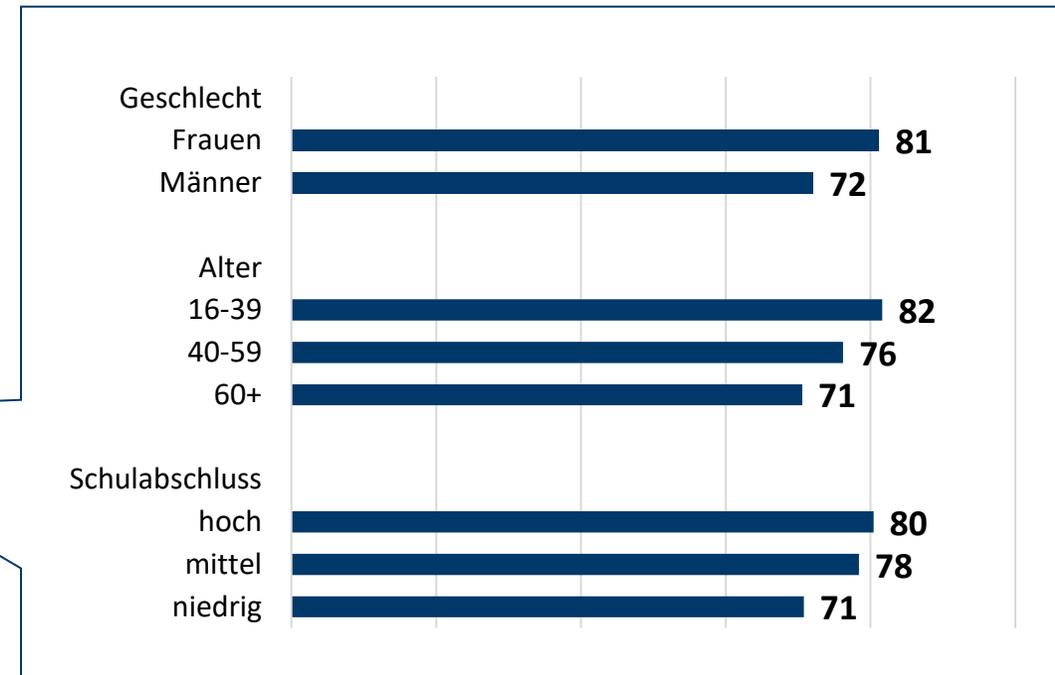
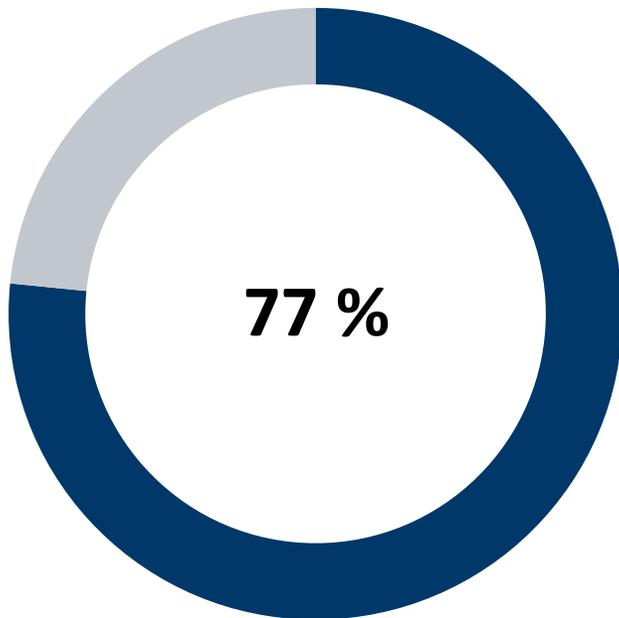


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme

## Demographie

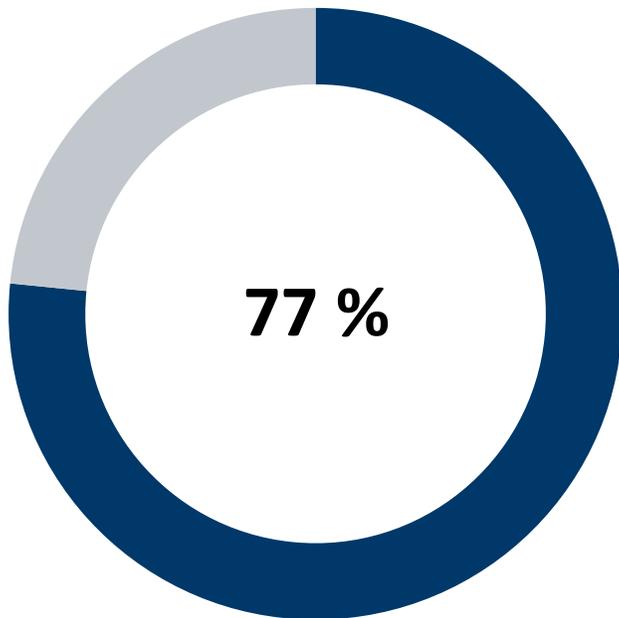
Befragte, die in den letzten 12 Monaten  
Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Geschlecht: Frauen ( $n = 532$ ), Männer ( $n = 532$ ); Alter: 16-39 ( $n = 392$ ), 40-59 ( $n = 372$ ), 60+ ( $n = 307$ ); Schulabschluss: hoch ( $n = 413$ ), mittel ( $n = 328$ ), niedrig ( $n = 318$ ); Angaben in Prozent

# Einnahme Verhalten

Befragte, die in den letzten 12 Monaten  
Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben



**7,8** Stoffe im Durchschnitt



**54 %** kaufen NEM in der Drogerie



**73 %** nehmen Tabletten oder Kapseln ein



**63 %** nehmen NEM min. wöchentlich ein

Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ), Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 820$ ); Angaben in Prozent

# Wissen und Einstellungen zu NEM

Sie sehen einige Aussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährung allgemein. Was meinen Sie: Inwiefern treffen diese Aussagen zu?

Für gesunde Menschen mit ausgewogener Ernährung sind NEM für die Versorgung mit Nährstoffen nicht notwendig.



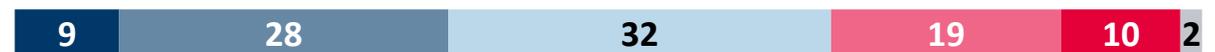
Nahrungsergänzungsmittel sind freiverkäufliche Arzneimittel.



Nahrungsergänzungsmittel werden auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft, bevor sie in Deutschland verkauft werden.



Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln hat auch für gesunde Menschen mit ausgewogener Ernährung eine positive Wirkung.



Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel.

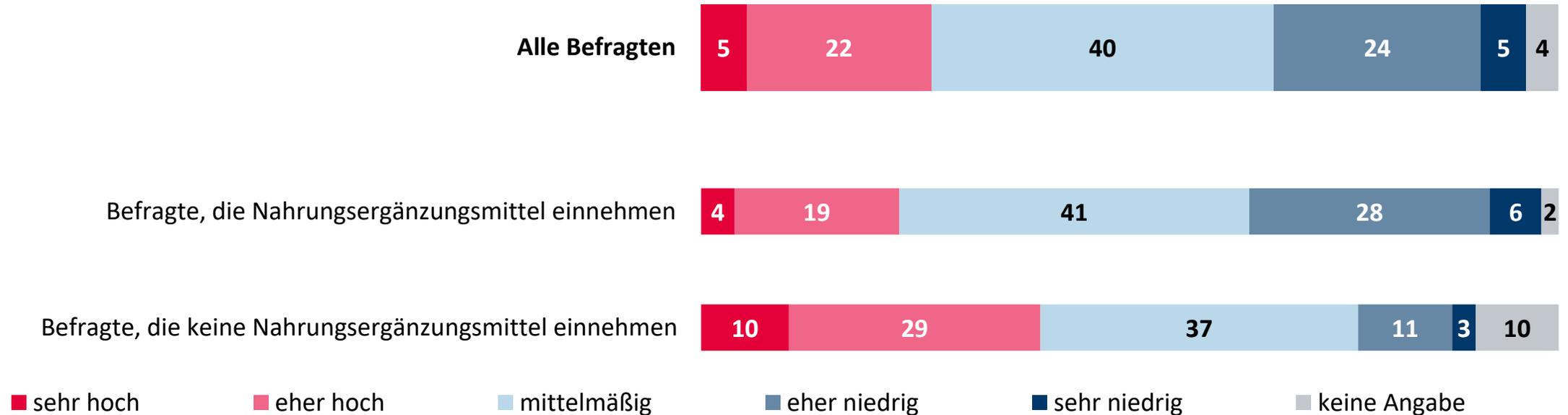


■ trifft voll und ganz zu    ■ trifft eher zu    ■ weiß nicht    ■ trifft eher nicht zu    ■ trifft gar nicht zu    ■ keine Angabe

Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

# Einschätzung des gesundheitlichen Risikos

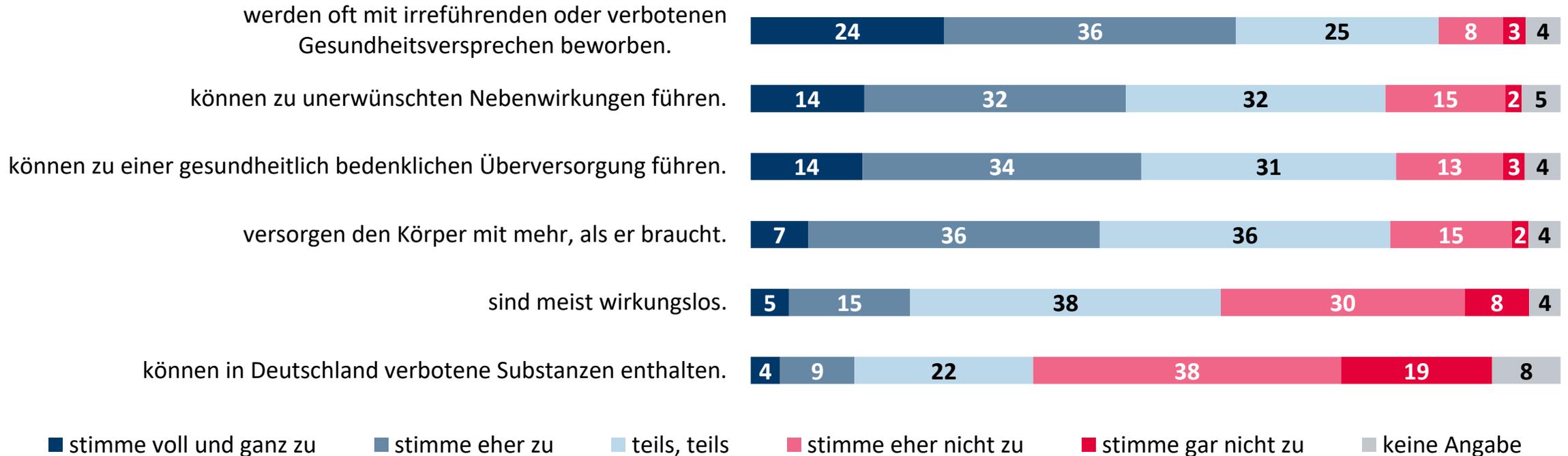
Wie schätzen Sie ganz allgemein die selbstständige Einnahme von freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne eine vorherige Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin ein?



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ), Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 820$ ), Befragte, die keine NEM einnehmen ( $n = 251$ ); Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

# Mögliche gesundheitliche Risiken

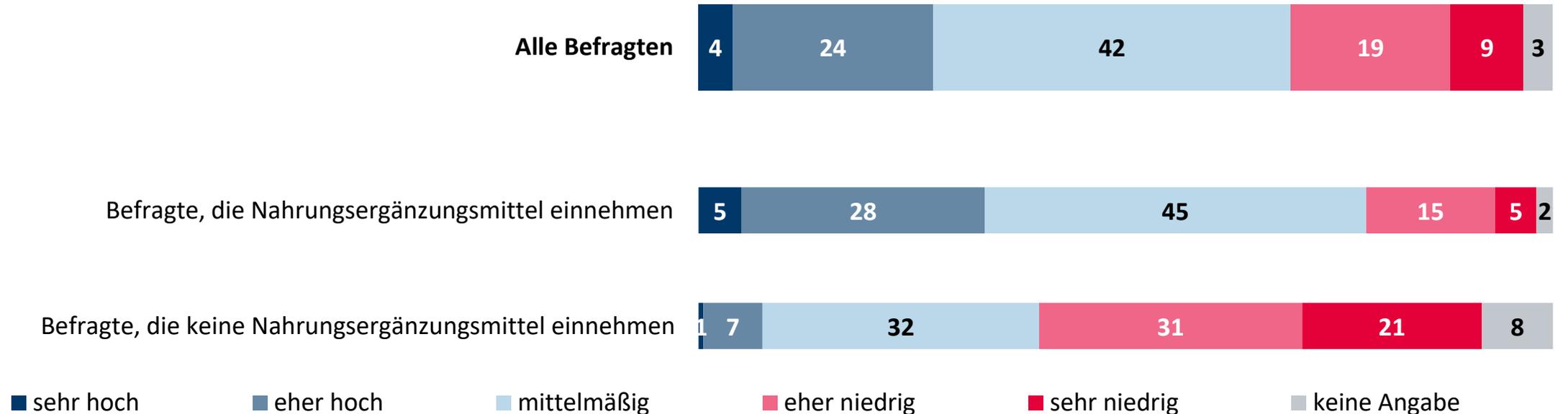
Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über gesundheitliche Risiken bei Nahrungsergänzungsmitteln zu?  
Nahrungsergänzungsmittel...



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

# Einschätzung des gesundheitlichen Nutzens

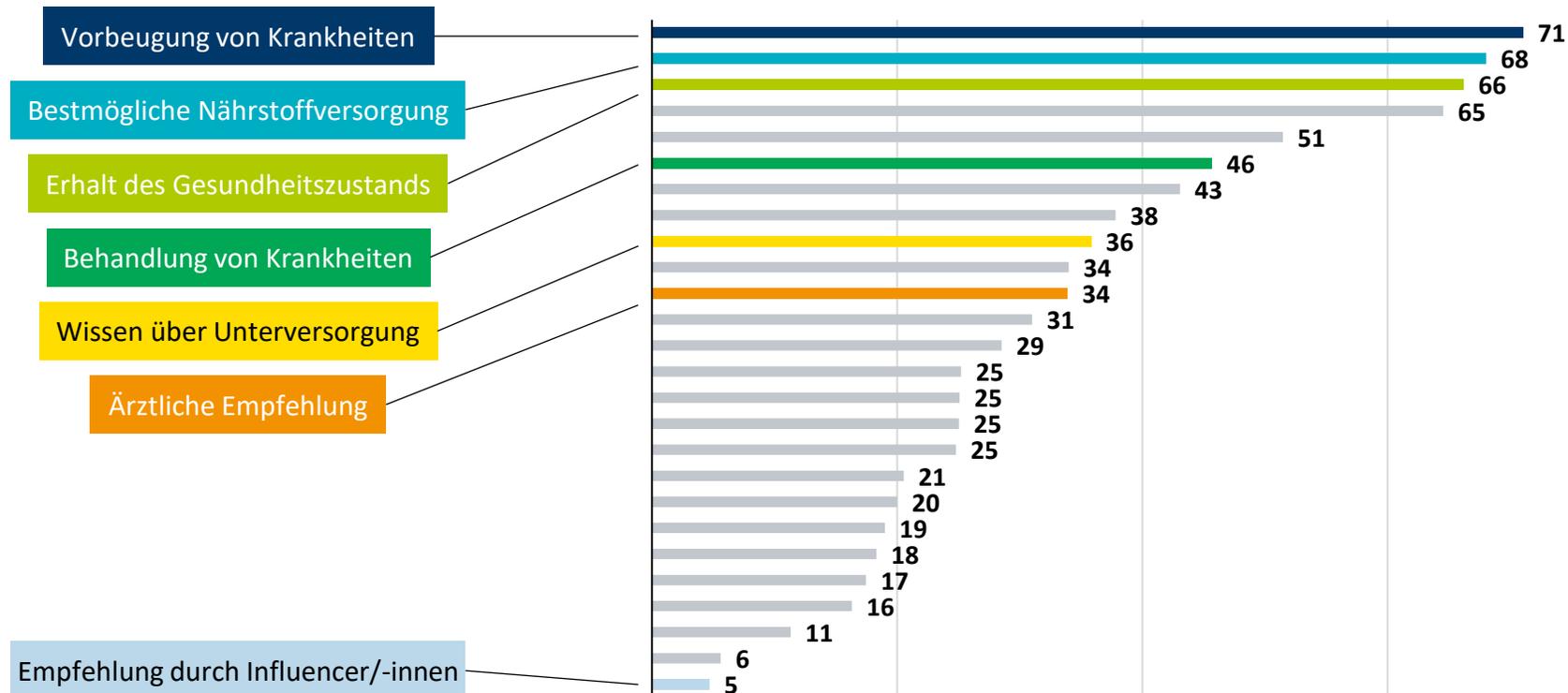
Wie schätzen Sie ganz allgemein die selbstständige Einnahme von freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne eine vorherige Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin ein?



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ), Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 820$ ), Befragte, die keine NEM einnehmen ( $n = 251$ ); Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

# Motive für die Einnahme

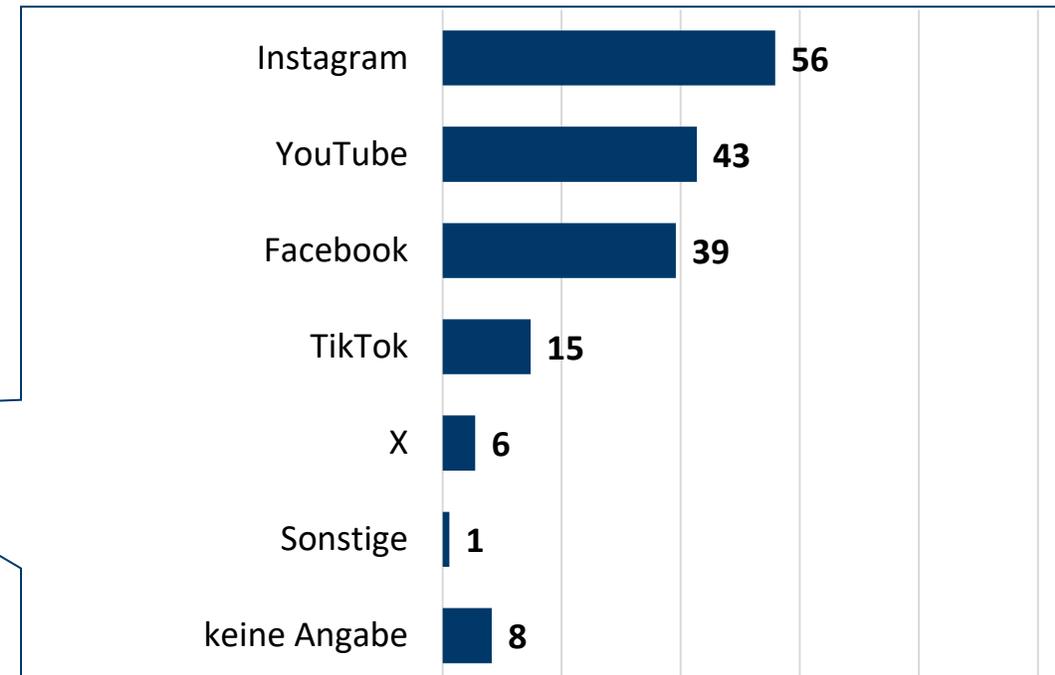
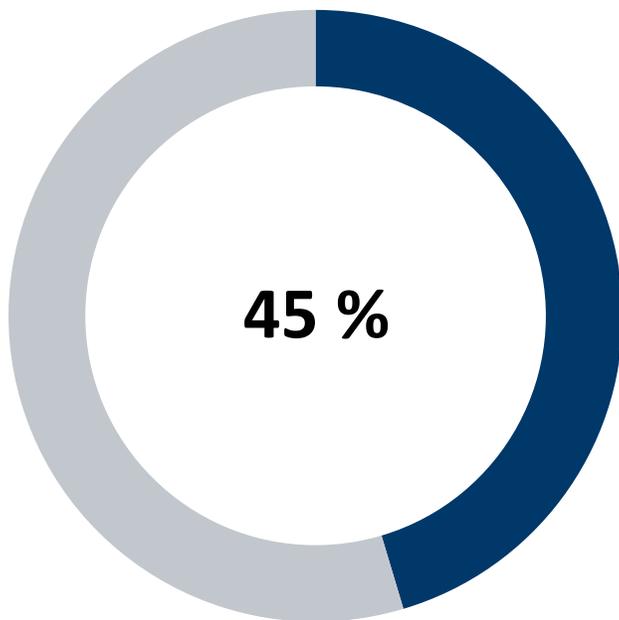
Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?



Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 820); Zustimmungswerte („trifft voll und ganz zu“ bzw. „trifft eher zu“); Angaben in Prozent

# Einfluss sozialer Medien Informationsverhalten

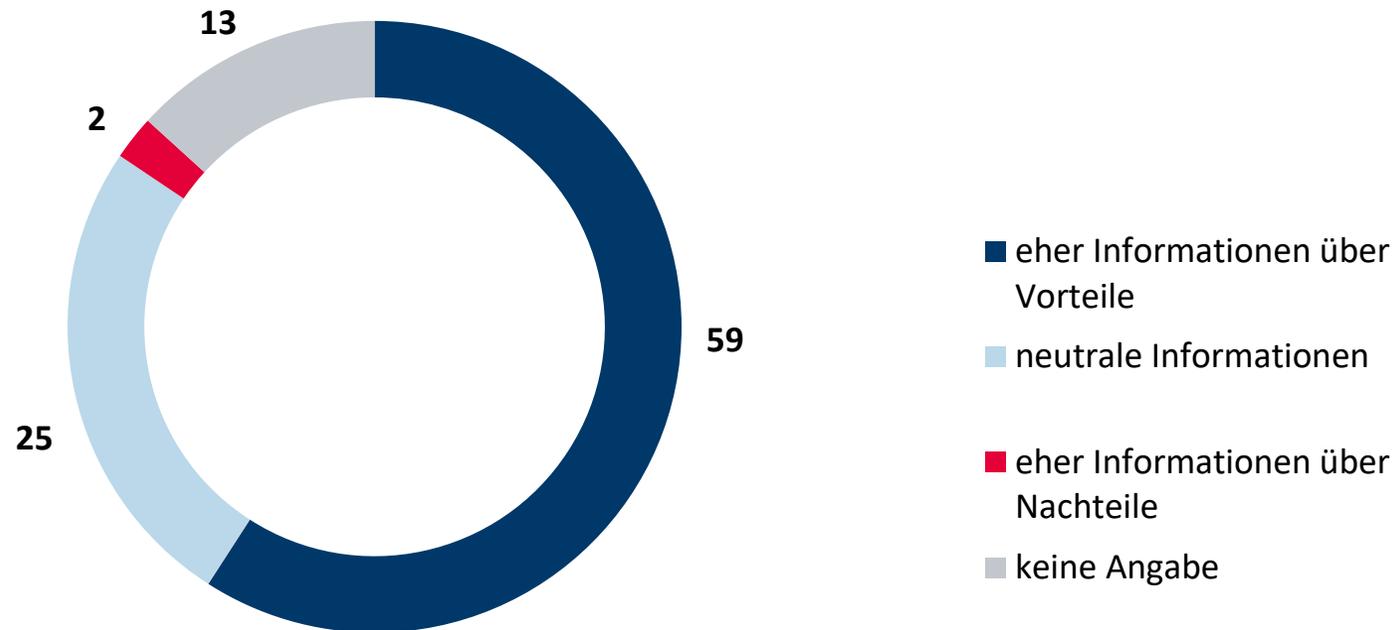
Befragte, die in den letzten 12 Monaten in sozialen Medien Informationen oder Werbung über NEM wahrgenommen haben



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ), Befragte, die Informationen über soziale Medien wahrnehmen ( $n = 486$ ); Angaben in Prozent

# Botschaft Influencer/-innen

Insgesamt betrachtet: Was für Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln haben Sie von Influencer/-innen erhalten?

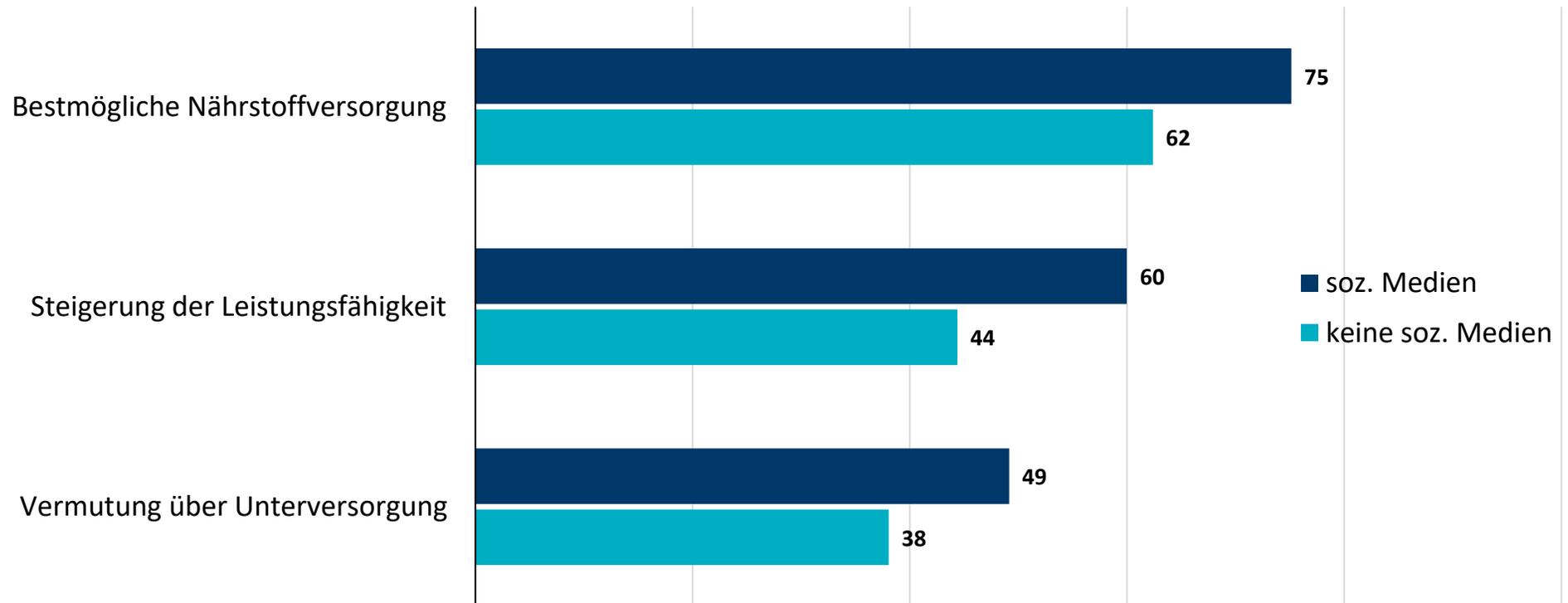


Basis: Befragte, die Informationen von Influencer/-innen erhalten haben ( $n = 368$ ); Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

# Einfluss sozialer Medien

## Motive für die Einnahme

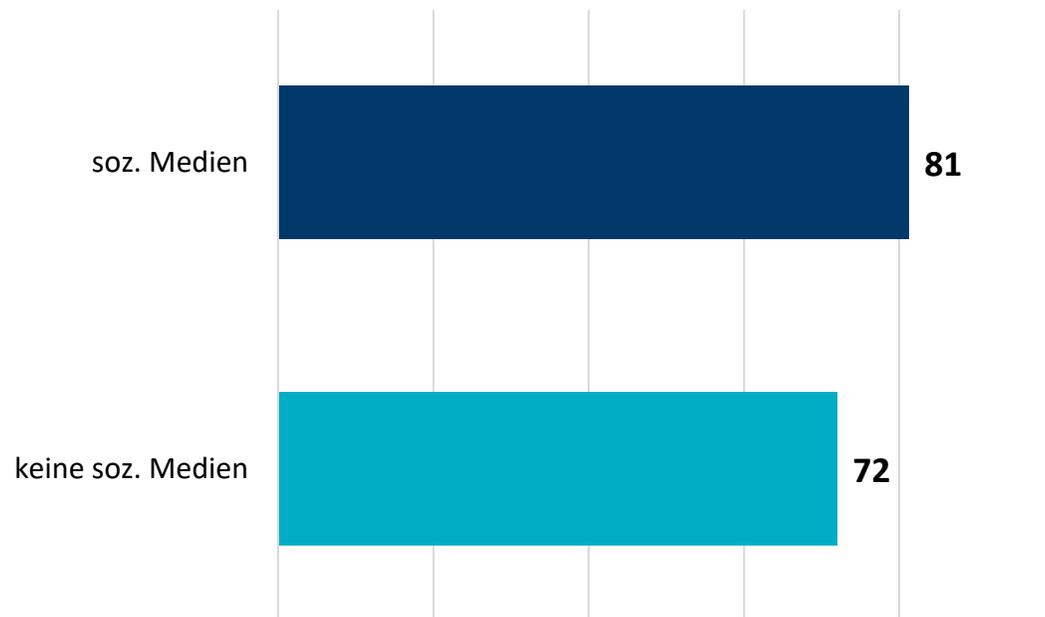
Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?



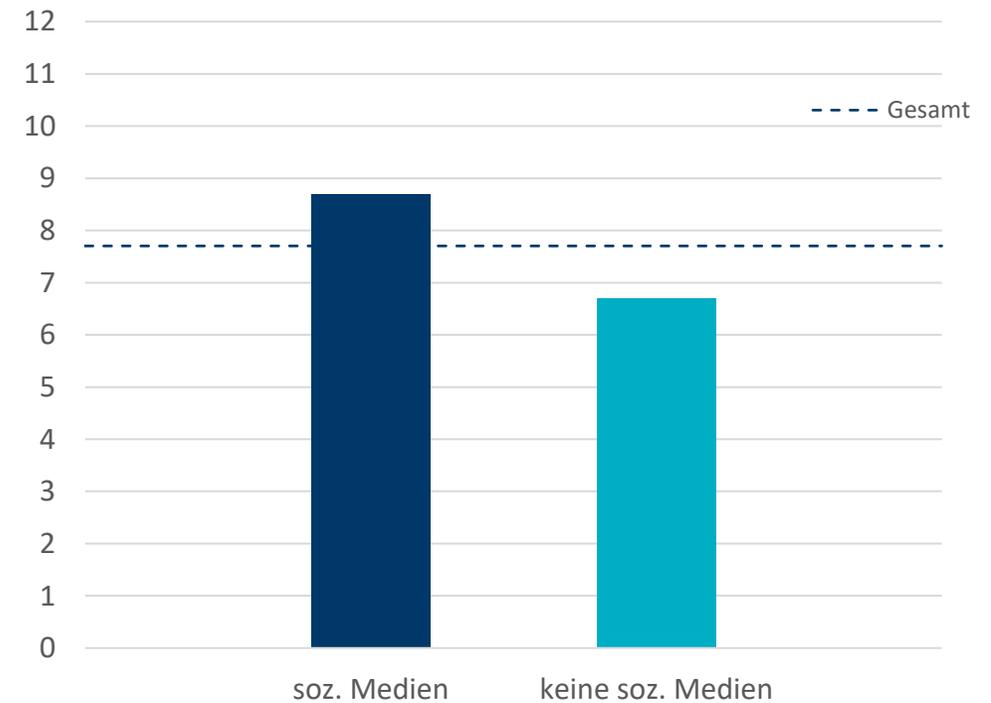
Basis: Nutzer/-innen, die Informationen über soziale Medien wahrnehmen ( $n = 389$ ), Nutzer/-innen, die keine Informationen über soziale Medien wahrnehmen ( $n = 431$ ); Zustimmungswerte („trifft voll und ganz zu“ bzw. „trifft eher zu“); Angaben in Prozent

# Einfluss sozialer Medien Einnahme

## Prävalenz



## Anzahl eingenommener Stoffe



Basis: Befragte, die Informationen über soziale Medien wahrnehmen ( $n = 486$ ), Befragte, die keine Informationen über soziale Medien wahrnehmen ( $n = 585$ );  
Angaben in Prozent (links) bzw. als Mittelwert (rechts)

# Zusammenfassung

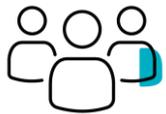
- NEM-Einnahme weit verbreitet (insbesondere von Vitaminen und Mineralstoffen)
- Gesundheitsspezifische Motive überwiegen bei der Einnahme
- Grundlegendes Bewusstsein für Vermarktung von NEM scheint bei Verbraucher/-innen vorhanden
- Personen, die Informationen in sozialen Medien erhalten, stehen einer NEM-Einnahme positiver gegenüber



## Methodische Limitationen

- Befragungsdaten im Querschnittsdesign
  - Wirkmechanismen und kausale Zusammenhänge unklar
- NEM als heterogene Gruppe von Stoffen
  - Differenzierte Bewertung kaum möglich

# Implikationen für die Risikokommunikation



## **Kommunikation auf Zielgruppe ausrichten**

- Soziodemografische Charakteristika der Nutzer/-innen
- Vielzahl möglicher Einnahme-Motive



## **Kein einheitliches Verständnis von NEM**

- Wissen über rechtliche Definition kann nicht vorausgesetzt werden



## **Soziale Medien als Informationskanal**

- Wahrnehmung von positiven Informationen überwiegt
- Möglicher Einfluss auf Risiko-Nutzen-Wahrnehmung und Einnahmeverhalten

# Danke

Gaby-Fleur Böhl

Johanna Geppert

Martina Hoffmann

Robin Janzik

Mark Lohmann

Patricia Müller

Inka Notz

Bianca Roth

Anna-Maria Volpers

**Abteilung Risikokommunikation**

**Bundesinstitut für Risikobewertung**

Karen Ildico Hirsch-Ernst

Britta Nagl

Anke Weißenborn

**Abteilung Lebensmittelsicherheit**

**Bundesinstitut für Risikobewertung**



# Zitatquellen

Folie 3:

(1) Stern, <https://www.stern.de/gesundheit/welche-vitamine-duerfen-nicht-zusammen-ingenommen-werden--35502138.html>, abgerufen am 17.03.2025.

(2) Bayerischer Rundfunk, <https://www.br.de/nachrichten/wissen/nahrungsergaenzungsmittel-welche-sind-wie-sinnvoll,Ucalazn>, abgerufen am 17.03.2025.

(3) Merkur, <https://www.merkur.de/leben/gesundheit/vitamine-bluthochdruck-blutdruck-senken-mikronaehrstoffe-liste-magnesium-zr-90834158.html>, abgerufen am 17.03.2025.

(4) taz, <https://taz.de/Gesundheitsmythen-im-Netz/!6072484/>, abgerufen am 17.03.2025.

(5) DoktorWeigl, <https://www.youtube.com/@DoktorWeigl1>, abgerufen am 17.03.2025.

(6) Coach Stef, <https://www.youtube.com/@CoachStef>, abgerufen am 17.03.2025.

(7) TheGeneticOne, <https://www.youtube.com/@thegeneticone>, abgerufen am 17.03.2025.

Henri Obstfeld

T +49 30 18412-22202

Henri.Obstfeld@bfr.bund.de

Bundesinstitut für Risikobewertung

bfr.bund.de



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden  
Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

**BfR** | Risiken erkennen –  
Gesundheit schützen

Verbraucherschutz zum Mitnehmen

**BfR2GO – das Wissenschaftsmagazin des BfR**

[bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin\\_bfr2go.html](https://bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin_bfr2go.html)

Folgen Sie uns

 @bfrde | @bfren | @Bf3R\_centre

 @bfrde

 [youtube.com/@bfr\\_bund](https://youtube.com/@bfr_bund)

 [social.bund.de/@bfr](https://social.bund.de/@bfr)

 [linkedin.com/company/bundesinstitut-f-r-risikobewertung](https://linkedin.com/company/bundesinstitut-f-r-risikobewertung)

 [soundcloud.com/risikobewertung](https://soundcloud.com/risikobewertung)

 [threads.net/@bfrde](https://threads.net/@bfrde)

 [bsky.app/profile/bfrde.bsky.social](https://bsky.app/profile/bfrde.bsky.social)