

Die Abwehrkräfte durch Immunbooster stärken – mit einer Extraportion Zucker?

Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem



Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW

Verbraucherzentrale NRW
Bereich 4/ Ernährung und Umwelt – Gruppe Markt und Konsum
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw
Autoren: Niklas Klinkhammer, Angela Clausen
Stand: Februar 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Hintergrund / Das Problem.....	3
1.1 Immunsystem.....	3
2. Zielsetzung / Darum ein Marktcheck	4
3. Vorgehensweise.....	4
4. Ergebnisse.....	5
4.1 Zusammensetzung und Kennzeichnung	5
4.1.1 Darreichungsformen	5
4.1.2 Zutaten.....	6
4.1.3 Eingesetzte Pflanzenstoffe.....	6
4.1.4 Zucker und Süßungsmittel.....	7
4.2. Verzehrempfehlungen, Dosierung.....	7
4.2.1 Verzehrempfehlung	7
4.2.2 Mikronährstoffe - Dosierung.....	7
4.3 Werbeaussagen unter der Lupe	8
4.3.1 Ansprache der Zielgruppe	8
4.3.2 Werbung mit Gesundheitsversprechen	8
4.3.3 „Frei von“-Werbung.....	10
4.4 Warn- und Anwendungshinweise	10
5. Fazit und Forderungen.....	11
6. Literatur	12
7. Anhang	12

1. Hintergrund / Das Problem

1.1 Immunsystem

Das Immunsystem ist ein komplexes System verschiedener Mechanismen, die sich gegenseitig beeinflussen und regulieren. Die Funktion besteht darin, den Organismus vor schädlichen Einflüssen (Bakterien, Viren, Pilzen etc.) zu schützen. Diese können in den Körper eindringen, sich dort vermehren und – falls sie nicht rechtzeitig ausgeschaltet werden – einzelne Organe schädigen. Das Immunsystem hat die Aufgabe, diese schädigenden Einflüsse zu erkennen und zu eliminieren.

Bei ausgewogener Ernährung bzw. gutem Ernährungsstatus sollte das Immunsystem fähig sein, seine Funktion optimal zu erfüllen. Ein schlechter Ernährungszustand sowie Über- oder Untergewicht führen allerdings zu einer Beeinträchtigung. Es ist bekannt, dass die Versorgung des Körpers mit bestimmten Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen verschiedene Komponenten und Funktionen des Immunsystems beeinflusst. Dies gilt sowohl für einen Mangel als auch für eine Überversorgung des entsprechenden Nährstoffs. Aufgrund dessen ist die Gabe einzelner bestimmter Nährstoffe kritisch zu bewerten. Diese Erkenntnisse werden fast ausschließlich anhand von Tier- und Zellversuchen gewonnen und nicht direkt am Menschen.

Eine über dem Bedarf liegende Zufuhr einzelner Nährstoffe kann sowohl zu einer Stimulation als auch einer Suppression von Immunmechanismen führen, weshalb die Gabe bestimmter Nährstoffe kritisch zu bewerten ist [1].

1.2 Zucker

Heißgetränke, Direktsticks und Shots für das Immunsystem können neben Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Zucker liefern. Darunter können der klassische Haushaltszucker Saccharose, Glukosesirup, Fruchtzucker, Fruktosesirup, Honig, Dextrose, Malzextrakt oder Maltodextrin fallen, aber auch Fruchtpulver und -konzentrate sowie Säfte, die als freie Zucker zusammengefasst werden.

Diese „freien Zucker“ liefern viele Kalorien meist ohne relevante Mengen von Mikronährstoffen, sind assoziiert mit einer ungesünderen Ernährungsweise, Übergewicht und Adipositas und dem höheren Risiko von Zivilisationskrankheiten. Besonders Zucker in flüssiger Form erhöht die allgemeine Energieaufnahme, da diese kaum ein Sättigungsempfinden hervorrufen. Ein weiterer Aspekt ist die Assoziation zwischen freien Zuckern und Karies [2].

Die maximale Zufuhr freier Zucker sollte unter 10 % der Gesamtenergiezufuhr liegen. Das entspricht bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2000 kcal/Tag 50g freien Zuckern/Tag, da 1 g Zucker 4 Kalorien liefert. Bei entsprechend höherer oder niedrigerer Kalorienaufnahme kann die maximale Zufuhr freier Zucker höher oder niedriger ausfallen [3].

1.3 Keine Verpflichtung von Mengenangaben/Deklaration

Der Gehalt an Zucker muss allerdings nicht in den Nährwertangaben deklariert werden, da Nährwertangaben zu Kalorien, Fett oder Zucker auf Nahrungsergänzungsmitteln – anders als auf anderen Lebensmitteln – gesetzlich nicht vorgeschrieben sind. Im Rahmen der Pflichtkennzeichnung nach LMIV¹ sind Angaben zu Nährwerten auf alle anderen Lebensmitteln ganz selbstverständlich, Nahrungsergänzungsmittel sind in Artikel 29 aber ausdrücklich ausgenommen von der Nährwertdeklaration. Für diese Lebensmittel-Gruppe gilt diesbezüglich die EU-NEM-Richtlinie² bzw. die NemV³. Lediglich die wertgebenden Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe pro Tagesmenge müssen auf der Verpackung eines Nahrungsergänzungsmittels aufgeführt sein. Ein schneller Überblick über Zucker- und Kalorienmenge ist so nicht gegeben.

1.4 Gesundheitsbezogene Angaben/Der Eindruck es helfe der Gesundheit

Immer wieder findet man krankheitsbezogene Aussagen oder Heilversprechen auf Nahrungsergänzungsmitteln. Diese Aussagen dürfen nicht gemacht werden, da es sich rechtlich um Lebensmittel handelt und nicht um Arzneimittel. Nahrungsergänzungsmittel dürfen – im Gegensatz zu Arzneimitteln - keine pharmakologische Wirkung erzielen. Entscheidend sind die den Produkten zugesetzten Nähr-

¹ VO (EU) 1169/2011

² 2002/46/EG

³ <https://www.gesetze-im-internet.de/nemv/>

stoffe wie Vitamin C, Vitamin D oder Zink. Nur für diese sind bestimmte festgelegte, klar definierte und nach Health-Claims-Verordnung⁴ zugelassene gesundheitsbezogene Aussagen (Health Claims)⁵ erlaubt wie z.B. „Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“.

1.5 Überdosierung

Zusätzlich kann eine Aufnahme einzelner Vitamine und Mineralstoffe über Nahrungsergänzungsmittel zu Überdosierungen führen, da es keine gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmengen für diese Nährstoffe gibt. Überflüssiges scheidet der Körper im besten Falle einfach direkt wieder aus, im schlimmsten Fall sammelt er es an. Dann kann es zu Vergiftungen (wie bei Vitamin D) oder bei empfindlichen Personen zur Bildung von Nierensteinen (wie bei Vitamin C oder Calcium) kommen. Zu hoch dosierte Mineralstoffe können die feinen Regelkreisläufe im Körper durcheinander bringen.

2. Zielsetzung / Darum ein Marktcheck

Im Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW stand das große Marktsegment der Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem, die durch ihre Aufmachung oder die Auslobung von Wirkungen den Eindruck vermitteln, das Immunsystem zu unterstützen, im Fokus. Die Expert:innen werteten sowohl Angebote im stationären Handel als auch im Internet aus. Ziel war es, die Produkte hinsichtlich ihrer Dosierung und ihrer Kombinationen mit Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Zutaten (insbesondere Zucker) unter die Lupe zu nehmen und mit Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu vergleichen. Vor allem der Zusatz von Zucker in den verschiedenen Darreichungsformen stand im Fokus.

Gleichzeitig wurden auch die Kennzeichnung, nährstoff- und gesundheitsbezogene Angaben und Warnhinweise sowie generelle Werbeaussagen z.B. zur Nachhaltigkeit für diese Produkte überprüft.

3. Vorgehensweise

Der Marktcheck wurde im Zeitraum Oktober bis November 2022 durchgeführt. Im Rahmen einer Stichprobe, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, wurden insgesamt 19 frei erhältliche Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem aus dem stationären Handel (Drogerien, Supermärkte und Apotheken) und dem Internet einbezogen und hinsichtlich der unter Zielsetzung genannten Kriterien genauer betrachtet.

Zur Bewertung der Mikronährstoffgehalte wurden die aktuellen NRV-Referenzwerte⁶, die D-A-CH-Referenzwerte⁷ und die BfR-Höchstmengen-Empfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln⁸ herangezogen

NRV (Nutrient Reference Value): Die EU-weit gültigen Nährstoffbezugswerte (bezogen auf gesunde Erwachsene) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) schließen sowohl die Zufuhr über das tägliche Essen und Trinken, als auch über Nahrungsergänzungsmittel ein⁶. In Nahrungsergänzungsmitteln enthaltene Vitamine und Mineralstoffe müssen als Prozentsatz der NRV auf der Verpackung angegeben werden. Eine herausgehobene Nennung eines Vitamins oder Mineralstoffs (z.B. mittels Health Claim) darf laut HCVO⁴ nur er-

⁴ VO (EG) 1924/2006 (HCVO)

⁵ VO (EU) 432/2012

⁶ Nach LMIV 1169/2011, Anhang XIII

⁷ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe (2021)

⁸ www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf

folgen, wenn die Bedingung „Quelle von xy“ erfüllt ist, also mindestens 15 % des NRV pro Tagesdosis enthalten ist, es sei denn, der Claim setzt andere Mengen voraus.

Referenzwerte für die tägliche Zufuhr für Vitamine und Mineralstoffe: Zur Bewertung der Mikronährstoffgehalte wurden die D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Vitamin- und Mineralstoffzufuhr für die jeweilige Altersgruppe herangezogen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zusammen mit den Fachgesellschaften in Österreich (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) und der Schweiz (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) für alle Altersgruppen „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ (D-A-CH-Referenzwerte)⁷ veröffentlicht. Diese beziehen sich auf die gesamte Ernährung, beinhalten also eine mögliche „zusätzliche“ Zufuhr aus Nahrungsergänzungsmitteln. Sie sollen Grundlage und Hilfestellung sein, um sich vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren. Ein Nichterreichen dieser Werte bedeutet jedoch nicht zwangsläufig eine Unterversorgung und schon gar nicht einen Nährstoffmangel.

Höchstmengenempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln: Die Verbraucherzentralen verglichen die Dosierungen der Produkte auch mit den BfR-Empfehlungen für Vitamin- und Mineralstoffhöchstmengen in Nahrungsergänzungsmitteln⁸. Diese berücksichtigen die Versorgungslage in Deutschland und das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht. Diese Empfehlungen des BfR für die maximale Tagesverzehrmenge einzelner Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln sind für die Hersteller rechtlich nicht verbindlich (und damit für die Hersteller nicht verpflichtend einzuhalten). Sie können Verbraucher:innen aber eine Orientierung beim Einkauf geben.

Die 2021 aktualisierten Höchstmengen⁸ gelten allerdings nur für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene; für Kinder unter 15 Jahren sind laut BfR gesonderte Betrachtungen und gegebenenfalls geringer dosierte Produkte notwendig. Eine konkrete Aussage gibt es darin für kupfer- und borhaltige Nahrungsergänzungsmittel, diese sind demnach für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Die Verbraucherzentrale NRW prüfte außerdem die Werbeaussagen für diese Nahrungsergänzungsmittel. Bei Ware aus dem stationären Handel wurden vorhandene Werbeaussagen auf der Verpackung ausgewertet. Weiterführende Informationen, beispielsweise auf einem Beipackzettel oder der Innenverpackung, fanden keine Berücksichtigung, da sie i.d.R. für die Verbraucher:innen bei der Kaufentscheidung nicht ersichtlich sind. In die Auswertung der Internetprodukte flossen sowohl Informationen auf dem Produkt (sofern online beispielsweise auf Abbildungen ersichtlich) als auch Aussagen in der (Produkt-)Beschreibung auf der Anbieterhomepage ein.

4. Ergebnisse

Bei der Auswertung der 19 Produkte lag der Fokus auf der Zusammensetzung bzw. den Zutaten und der empfohlenen Dosierung/Verzehrempfehlung.

4.1 Zusammensetzung und Kennzeichnung

4.1.1 Darreichungsformen

Kaum unterschieden haben sich die Darreichungsformen und Verzehrempfehlungen: 12 der 19 Produkte (63 %) waren in Form von Pulver, Granulat oder Portionssticks - zur Anmischung eines Heiß- oder Kaltgetränks - erhältlich. Sieben Produkte (37 %) flüssig als Saft oder Shot.

Diese leichten Möglichkeiten der Aufnahme durch Säfte, Shots oder Heißgetränke in Kombination mit der Süße können zu einer höheren Attraktivität bei Kindern und Erwachsenen führen [4]. Dies wiederum birgt die Gefahr der Überschreitung von Verzehrempfehlungen, welche möglicherweise gesundheitliche Folgen haben kann.

4.1.2 Zutaten

Jedes der im Marktcheck gelisteten Produkte enthielt Vitamine und Mineralstoffe, für die es D-A-CH-Referenzwerte⁷ bzw. BfR-Empfehlungen⁸ gibt. Zusätzlich enthielten einige Produkte darüber hinaus weitere – vor allem pflanzliche - Inhaltsstoffe, für die es keine Referenzwerte oder Empfehlungen gibt. Die Zusammensetzung der Produkte variierte teilweise erheblich von Produkt zu Produkt – eine Übereinstimmung konnte jedoch in Bezug auf Vitamin C festgestellt werden: Alle 19 Produkte enthielten dieses Vitamin. Vitamin D war in neun Nahrungsergänzungsmitteln enthalten (47 %). In acht Produkten war Vitamin B2 enthalten, gefolgt von Vitamin B1 und B6 (je 7 Produkte), Folsäure (5 Produkte), Vitamin A, Niacin, Pantothensäure und Vitamin B12 (je 4 Produkte), Vitamin E und Biotin (je 3 Produkte) und Vitamin K in 2 Produkten.

Der Mineralstoff Zink war in 13 der 19 untersuchten Produkte enthalten (68 %) und damit das mit Abstand meist eingesetzte Mineral. Gefolgt von Magnesium (5 Produkte), Selen (4 Produkte) und Calcium (2 Produkte), die Mineralstoffe Kupfer, Eisen und Mangan kamen in je einem Produkt vor. Einige Produkte fielen dadurch auf, dass sie eine Vielzahl an Inhaltsstoffen enthielten, z.B. „Immunity Vit2go“, das alleine 16 Vitamine und Mineralstoffe und darüber hinaus noch weitere Nährstoffe enthielt (Abb. 1).

Nährwerte	Pro Portion (10 g)	%NRV*
Zink	15 mg	150 %
Selen	55 µg	100 %
Calcium	200 mg	25 %
Eisen	14 mg	100 %
Vitamin C	300 mg	375 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Vitamin B1	2 mg	182 %
Vitamin B2	2,3 mg	164 %
Niacin [B3]	17 mg	106 %
Pantothensäure [B5]	18 mg	300 %
Vitamin B6	1,9 mg	136 %
Folsäure [B9]	600 µg	300 %
Vitamin B12	7,5 µg	300 %
Vitamin K1	11,25 µg	15 %
Vitamin A	120 µg	15 %
L-Carnitin	158 mg	**
L-Glutamin	515 mg	**
Betacarotin	2 mg	**
Ingwer Wurzelextrakt	60 mg	**
- davon Gingerole	3 mg	
Pfefferextrakt	4 mg	
- davon Piperin	3,8 mg	
Biotin	75 µg	150 %

*% NRV = Nährstoffbezugswerte gemäß VO (EU) 1169/2011

Nahrungsergänzungsmittel mit einer Zuckerart & Süßungsmitteln.

Vitamin C & Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **Verzehrempfehlung:** Inhalt mit mindestens 200ml Wasser vermischen & umrühren. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 1 Sachet (10g) sollte nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene & abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Kühl, trocken & außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Vertrieb durch MAD Ventura S.L., Avenida General Peron, Num. 32, Planta 21, Puerta M, 28020 Madrid, Spanien. Hergestellt in Deutschland.

Zutaten: Fruchtpulver Orange auf Maltodextrin, 15% Vitamin C-haltiger Acerolaextrakt, Calciumcitrat, Säuerungsmittel Zitronensäure, L-Glutamin, Dextrose, Säureregulator Natriumbicarbonat, Aroma, L-Carnitin-tartrat, 1,3% Zinkgluconat, 0,6% Ingwer Wurzelextrakt, Eisenfumarat, Calciumcarbonat, Calciumpantothenat, Niacinamid, Süßungsmittel Steviolglycoside, Betacarotin, Süßungsmittel Sucralose, Pfefferextrakt, Thiamin Hydrochlorid, Pyridoxin Hydrochlorid, Riboflavin, Cholecalciferol, Phyllochinon, Retinylacetat, Folsäure, Biotin, Natriumselenat, Cyanocobalamin

MADE IN GERMANY

OHNE FARBSTOFFE **VEGAN**

e 10g

Losnr: 91028081/10
Mindestens haltbar bis Ende: 12/2021

Instagram-Follower werden & online bestellen:
Jetzt auf [instagram.com/vit2go.official](https://www.instagram.com/vit2go.official) & [vit2go.net](https://www.vit2go.net)

5 3 5 0 4 8 7 1 9 9 9 0 4

Abbildung 1: Zusammensetzung eines Produktes, das alleine 16 Vitamine und Mineralstoffe und darüber hinaus noch weitere Substanzen enthielt.

Weitere Inhaltsstoffe, ohne Referenzwerte oder Empfehlungen, spielten bei neun Produkten eine Rolle (47 %), wobei verschiedenste Pflanzenextrakte dominierten und in allen neun Produkten eingesetzt wurden.

4.1.3 Eingesetzte Pflanzenstoffe

Als Pflanzenstoffe (auch Saftkonzentrate oder Saftpulver) wurden neben lebensmitteltypischen Pflanzen wie Acerola, Holunder, Sanddorn, Zitrone, Rote-Bete, Granatapfel, Himbeer, Kirsche, Johannisbeer, Orange, Grapefruit, Limette, Kaktusfeige, Spirulina, Pfeffer(-extrakt, als Enhancer eingesetzt)

und Ingwer auch Arzneipflanzen (gemäß Stoffliste des Bundes und der Länder⁹) wie Salbei, Echinacea, Eukalyptus, Thymian, Wegerich, Weidenrinde, Kiefernknospen und Ginkgo sowie das Bienenprodukt Propolis verwendet. Bei den genannten Arzneipflanzen ist eine Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln bekannt. Die Stoffliste empfiehlt allerdings für alle eine Einordnung in Liste B der Anreicherungs-Verordnung¹⁰, sprich Stoffe, deren Verwendung in Lebensmitteln aus Sicherheitsgründen eingeschränkt werden sollte. Verboten ist die Verwendung allerdings nicht, soweit das Nahrungsergänzungsmittel sicher gemäß Art. 14 Basis-Verordnung¹¹ ist. Auch bedeutet die Nennung des Namens einer Arzneipflanze nicht zwangsläufig, dass auch die im Arzneibuch festgelegte Zubereitung verwendet wurde, zumal ein Nahrungsergänzungsmittel keine pharmakologische Wirkung haben darf. Extrakte sind im Lebensmittelbereich nicht näher definiert, können sich also von Hersteller zu Hersteller unterscheiden.

Als weitere Zutaten wurden Inulin, β -Glukane (aus Pilzen), Carnitin sowie einzelne Aminosäuren wie L-Glutamin oder Histidin gefunden.

4.1.4 Zucker und Süßungsmittel

Die Zutatenlisten zeigten außerdem, dass in jedem einzelnen Produkt eine Zuckerart enthalten war. In 16 Produkten wurden Frucht- bzw. Saftprodukte (Säfte oder Konzentrate) eingesetzt (84 %). Der klassische Haushaltszucker Saccharose wurde zwölf Produkten zugesetzt, gefolgt von Dextrose bzw. Traubenzucker/Glukosesirup (8 Produkte), Maltodextrin (5 Produkte), Fruktose/-sirup (3 Produkte) und Malzextrakt und Honig (je 2 Produkte). Ein Hersteller nennt als Hauptzutaten für den „Löffel voller Gesundheit“ Zucker, Wasser, Zuckersirup, Saftkonzentrat und Malzextrakt. Acht Nahrungsergänzungsmittel (42 %) enthielten zusätzlich Süßungsmittel, meist Steviolglykoside und/oder Sucralose, aber auch Aspartam, Acesulfam K oder Natriumsaccharin.

Nur sechs Hersteller machten freiwillig Angaben zum Zuckergehalt. Er schwankte zwischen 2,4 g pro Portion bis zu 14 g pro Portion, was bei einer Höchstmengenempfehlung (DGE) von 50 Gramm pro Tag für Erwachsene immerhin 28 % sind. Durchschnittlich betrug der Zuckergehalt dieser sechs Produkte 5,6 g pro Portion. Ein Produkt für Kinder enthielt mit 4,4 g Zucker/Portion mehr Zucker als das entsprechende Erwachsenenprodukt (3,3 g Zucker/Portion) dieses Herstellers.

4.2. Verzehrempfehlungen, Dosierung

4.2.1 Verzehrempfehlung

Für jedes Produkt wurde durchweg ein täglicher Verzehr empfohlen. 16 Produkte (84 %) sollen 1x täglich eingenommen werden, 2 Produkte 2x täglich und ein Produkt 3x täglich. Die Empfehlungen variierten von exakten und spezifischen Angaben wie „Kinder ab 5 Jahre: 2x täglich, morgens und abends, 10 ml (entspricht 1 EL)“ hin zu allgemeingültigeren, aber dennoch spezifischen, Angaben wie „1x täglich eine Portion“. Die Angabe „ein Esslöffel“ entspricht allerdings nicht den Anforderungen an eine „dosierte Form [...]“¹² (§ 1 (1) 3 NemV), da Esslöffel unterschiedliche Größen aufweisen können. Auch ist nach Auffassung der Verbraucherzentrale NRW Verbraucher:innen nicht zuzumuten, sich einen Esslöffel, der exakt 10 ml abmessen kann, zu suchen. Hier sollte es einen entsprechenden Messlöffel geben.

4.2.2 Mikronährstoffe - Dosierung

Von den 19 untersuchten Produkten überschritten 18 Produkte (95 %) bei bestimmungsgemäßem Gebrauch entsprechend der Verzehrempfehlungen bei mindestens einem Vitamin oder Mineralstoff die BfR-Höchstmengenempfehlungen bzw. die altersabhängigen D-A-CH-Referenzwerte für die

⁹ www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/01_Aufgaben/07_Stofflisten/lm_stofflisten_node.html

¹⁰ VO (EG) 1925/2006

¹¹ VO (EG) 178/2002

¹² „in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen und anderen ähnlichen Darreichungsformen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen von Flüssigkeiten und Pulvern zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen, in den Verkehr gebracht wird.“

jüngste Zielgruppe (unter 15 Jahren) . Bei den BfR-Empfehlungen waren das am häufigsten Vitamin C und Zink (in je fünf Produkten) und Vitamin A (in vier Produkten) sowie in zwei Produkten Selen und in jeweils einem Produkt Mangan, Kupfer, Folsäure und/oder Eisen. Gerade bei fettlöslichen Vitaminen, wie beim Vitamin A, ist verstärkte Vorsicht geboten, da die Sicherheitsbreite sehr gering ist und es sich im Körper anreichern und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Das BfR empfiehlt keinen Zusatz von Vitamin A in Nahrungsergänzungsmitteln (und wenn doch max. 200 µg/Tag), zwei Hersteller fügten allerdings 600 µg zu. Für einige Mikronährstoffe wird vom BfR ein Warnhinweis auf der Verpackung empfohlen (siehe 4.3.4). Bei den D-A-CH-Referenzwerten wird mit Abstand am häufigsten der für Vitamin C (15 Produkte) überschritten. Bei einem Produkt überschritten 13 Vitamine und Mineralstoffe die D-A-CH-Referenzwerte und/oder die BfR-Empfehlungen deutlich .

Die oft propagierte vorsorgliche Einnahme von Vitamin C zur Verhütung oder Milderung des Krankheitsverlaufs von Erkältungen lässt sich nicht belegen. Es gibt auch keine gesicherten Belege, dass Zink Erkältungen vorbeugt. Wohl kann Zink in sehr hohen Dosen (45-300 mg/Tag über 14 Tage) bei Erkältungskrankheiten verwendet, die Krankheitsdauer um bis zu zwei Tage verkürzen (was aber keine Nahrungsergänzung, sondern eine Therapie darstellt) [5,6,7].

4.3 Werbeaussagen unter der Lupe

Eine weitere Zielsetzung des Marktchecks war es, die Werbung auf den Produkten zu begutachten. Im Fokus stand dabei die Überprüfung der verwendeten gesundheitsbezogenen Werbeaussagen auf ihre Richtigkeit und Zulässigkeit. Neben den Aussagen auf den Produkten wurden bei den Internetprodukten auch Werbeaussagen auf der Internetseite des Herstellers geprüft.

4.3.1 Ansprache der Zielgruppe

Alle Produkte sprechen durch Worte, Grafiken oder Abbildungen die Zielgruppe der Menschen an, die zusätzlich etwas für ihr eigenes Immunsystem - oder das ihrer Familien und Kinder - tun möchten, beispielsweise durch Auslobungen wie „zur Unterstützung des Immunsystems“. Bei zehn dieser Produkte findet die Bezeichnung „Immun“ bereits im Produktnamen Anwendung, die weiteren neun Produkte sind anhand des Produktnamens alleine nicht als solche zu erkennen. Bei fast allen Produkten wird die Funktion des Immunsystems erklärt und dass bei verschiedensten Bedingungen wie u.a. Stress, Schlafmangel oder einseitiger Ernährung eine zusätzliche Unterstützung des Immunsystems hilfreich sein kann („Unser Immunsystem ist Tag für Tag gefordert“). Am häufigsten (13 Produkte) wird das Alter der Zielgruppe allgemein gehalten, gefolgt von vier Produkten explizit für Kinder (hier gelten die Kinder-Claims, s. 4.3.2) und zwei Produkten für die gesamte Familie.

4.3.2 Werbung mit Gesundheitsversprechen

Die Health-Claims-Verordnung (HCVO) regelt zusammen mit der Positivliste¹³, welche gesundheitsbezogenen Angaben auf Lebensmitteln (Health Claims) zulässig sind und unter welchen Bedingungen sie zur Produktwerbung eingesetzt werden dürfen. Health Claims, die in der Positivliste aufgeführt sind, wurden von der EFSA geprüft, wobei festgestellt wurde, dass ausreichend Belege für die versprochenen Wirkungen vorliegen. Für zahlreiche von Herstellern beantragte gesundheitsbezogene Aussagen wurden noch keine EFSA-Bewertungen veröffentlicht, sondern sind „on hold“. Das gilt vor allem für viele pflanzliche Stoffe, die so genannten Botanicals (z.B. Ginkgo).

Für einige wenige Inhaltsstoffe sind außerdem gesundheitsbezogene Aussagen zugelassen, die sich speziell auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern („Kinderclaims“)¹⁴ beziehen, z.B. „Calcium und Vitamin D werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.“

Ohne gesundheitsbezogene Angaben kommt kein Produkt aus, da die Nennung von „Immun“ im Produktnamen zur Folge hat, dass zugelassene Claims mit Bezug zum Immunsystem verwendet werden müssen. Insgesamt wurden 97 gesundheitsbezogene Angaben auf den 19 Produkten gefunden (durchschnittlich 5,1 Angaben pro Produkt). Diese waren meistens auf der Rückseite des jeweiligen

¹³ VO (EU) 432/2012

¹⁴ Gemäß Art. 14 (1) b HCVO

Produktes bzw. in den Produktbeschreibungen im Internet zu finden. Ein Produkt trug elf Health Claims, von denen lediglich zwei zugelassen waren.

Die Health Claims bezogen sich größtenteils auf Vitamine und Mineralstoffe – am häufigsten auf die Vitamine C und D und den Mineralstoff Zink. Einige Claims bezogen sich auf Pflanzenstoffe. Die Gesundheitswerbung war jedoch nach Auffassung der VZ NRW oft (unzulässig) unspezifisch: Es wurde nicht deutlich, welche Stoffe die versprochenen Wirkungen erzielen sollen, oder die Health Claims bezogen sich auf das ganze Produkt und nicht auf bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe. (vergl. Art. 10 (3) und Art. 3a HCVO)

Die Überprüfung aller Angaben anhand der Vorgaben der HCVO ergab, dass ca. 45 % der verwendeten gesundheitsbezogenen Angaben (44) auf 15 Produkten entweder nicht zugelassen sind bzw. nicht dem zugelassenen Wortlaut entsprachen, teilweise unzulässig verstärkt waren. Somit kamen nur 4 Produkte ohne unzulässige gesundheitsbezogenen Angaben aus.

Das waren beispielsweise folgende Aussagen:

- „vor allem in der kalten Jahreszeit kann Vitamin C das Immunsystem unterstützen“
- „das Immunsystem auf natürliche Weise stärken“
- „Sonnenhut (Echinacea) hat in der Alternativmedizin bereits lange Tradition und wird dort zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt“
- „Vitamin B- und C-Kombination für das Immunsystem“

Aus Sicht der Verbraucherzentrale NRW sollten diese gesundheitsbezogenen Angaben von der Lebensmittelüberwachung geprüft werden. Die infragekommenden kommunalen Überwachungsbehörden wurden diesbezüglich informiert.

Ausschlaggebend für diese Bewertung waren beispielsweise:

Verstärkungen bzw. Erweiterung der zugelassenen Health Claims:

- „mit Vitamin C und Zink zur **Unterstützung** des Immunsystems & des antioxidativen Zellschutzes“ (Mivolis heiße Zitrone) verstärkt den zugelassenen Claim „...tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“
- „**Vor allem in der kalten Jahreszeit** kann Vitamin C das Immunsystem unterstützen“ erweitert den Claim um die Jahreszeitangabe (unzulässig, gilt zu jeder Jahreszeit, Verstoß gegen Art. 7 (1) LMLV). Hier könnte man sogar geltend machen, dass gem. Art. 3e HCVO Ängste ausgelöst werden.
- „Natürlicher Aufbau von Abwehrkräften zur Vorbeugung und **Bekämpfung** von **Erkältungen, Viren und grippalen Effekten**“ verstärkt den Claim um das Wort „Bekämpfung“ (Heilung und Linderung von Erkrankungen definieren ein Arzneimittel¹⁵)

Vereinfachungen/Verallgemeinerungen bzw. fehlende Elemente von zugelassenen Health Claims:

- „Zur Unterstützung des Immunsystems“ (Klosterfrau heißer Granatapfel-Sanddorn), „Wachstum und Knochenentwicklung“ oder „aktives Immunsystem“ (Immun Pro Kids) ohne Nennung des Vitamins oder Minerals
- „**Vitamin B, C und D - als Kombination** für das Immunsystem“ (ImmuBoost Plus Shot) ohne Nennung, um welche B-Vitamine es sich handelt

Beantragter, aber bisher nicht zugelassener Claim (On hold):

- „Sonnenhut (Echinacea): Hat in der Alternativmedizin bereits lange Tradition und wird dort zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt.“ – Der Wortlaut des onhold-Claims¹⁶ lautet: „*Contribute to the proper function of the body's defensive system; E.p. helps the function of the natural defensive system*“ [Unterstützung der körpereigenen Abwehr/ trägt dazu bei bzw. unterstützt das Immunsystem]. Der Hinweis auf die Alternativmedizin deutet jedoch eine unzulässige therapeutische Wirkung bzw. Absicht an.

¹⁵ § 2 Arzneimittelgesetz: „Arzneimittel [...] sind Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen, die zur Anwendung im oder am menschlichen Körper bestimmt sind und als Mittel mit Eigenschaften zur Heilung oder Linderung oder zur Verhütung menschlicher Krankheiten oder krankhafter Beschwerden bestimmt sind“

¹⁶ www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-06/questions-on-hold-botanical-claims.xlsx

- „Propolis wird eine immunstärkende, antibakterielle, antientzündliche Wirkung zugeschrieben.“) – Der Wortlaut des onhold-Claims¹⁶ lautet: „*contributes to the oral well-being; valid and efficient help during the cool season / relief for the throat – helps the upper respiratory tract*“ [trägt zum Wohlbefinden im Mundbereich bei, valide und effiziente Hilfe in der kühlen Jahreszeit – hilft dem oberen Atmungstrakt].

Für die eingesetzten und beworbenen Pflanzenstoffe fehlen die Beweise für den Nutzen als Nahrungsergänzungsmittel. Pflanzen, die aus der traditionellen Heilkunde gegen Schnupfen und Husten bekannt sind, dürfen in Nahrungsergänzungsmitteln laut Gesetz keine Arzneiwirkung (pharmakologische Wirkung) entfalten, das ist Arzneimitteln vorbehalten. Dazu gehören u.a. Pflanzen wie Salbei, Echinacea, Thymian, Wegerich oder Ginkgo.

Wichtig: Ein zugelassener Health Claim bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Ergänzung des Speiseplans (Aufgabe eines Nahrungsergänzungsmittels) und schon gar nicht für jeden ist. Die zugelassenen Claims beziehen sich in der Regel auf Nährstoffe, die bei normalem Bedarf und einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen werden. Eine Zufuhr über den Bedarf des Nährstoffs hinaus geht nicht mit einer zusätzlichen oder verbesserten Wirkung einher, kann hingegen in bestimmten Fällen sogar schaden.

4.3.3 „Frei von“-Werbung

Auf acht von 19 Produkten wurde mindestens eine „frei von“-Werbung gefunden, die als zusätzlicher gesundheitlicher Wert vermarktet wird. Am häufigsten waren die Hinweise „laktosefrei“ und „glutenfrei“ (auf je 7 Produkten) bzw. gleichbedeutende Aussagen. „Frei von Farbstoffen“ wurde auf 4 Produkten gekennzeichnet, „frei von Konservierungsstoffen, -Süßstoffen, -Aromen, -Alkohol“ auf je einem Produkt. Die Eigenschaft „vegan“ wurde auf 5 Produkten ausgelobt, „vegetarisch“ auf 2 Produkten.

4.4 Warn- und Anwendungshinweise

Im Marktcheck wurde außerdem überprüft, ob gesetzlich vorgeschriebene Hinweise korrekt auf den Verpackungen standen und inwiefern spezielle Anwendungshinweise zu finden waren.

Gemäß Paragraph 4 der NemV³ müssen Nahrungsergänzungsmittel mit folgenden Hinweisen gekennzeichnet werden:

- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.
- Die angegebene empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

Auf allen Produkten waren die Hinweise korrekt und leserlich auf der Verpackung zu finden.

Nach Art. 9 (1) g LMIV sind auf Lebensmitteln auch „gegebenenfalls besondere Anweisungen für Aufbewahrung und/oder Anweisungen für die Verwendung“, verpflichtend. Erwägungsgrund 24¹⁷ der LMIV stellt das noch deutlicher dar. Art 10 (2) c+d HCVO weist zusätzlich darauf hin, dass gesundheitsbezogene Angaben nur gemacht werden dürfen, wenn die Aufmachung bzw. Werbung ggf. einen Hinweis an Personen, die es vermeiden sollten, dieses Lebensmittel zu verzehren, bzw. einen geeigneten Warnhinweis bei Produkten, die bei übermäßigem Verzehr eine Gesundheitsgefahr darstellen könnten, trägt.

¹⁷ „Bestimmte Zutaten oder andere Stoffe [...], können bei manchen Menschen Allergien und Unverträglichkeiten verursachen, die teilweise die Gesundheit der Betroffenen gefährden. Es ist wichtig, dass die Verbraucher Informationen zum Vorhandensein von [...] sonstigen Stoffen oder Erzeugnissen, bei denen wissenschaftlich belegt ist, dass sie [...] Unverträglichkeiten verursachen können, erhalten, damit insbesondere diejenigen Verbraucher, die unter einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leiden, eine fundierte Wahl treffen und Lebensmittel auswählen können, die für sie unbedenklich sind.“

Dazu gehören nach Auffassung der Verbraucherzentrale NRW auch die vom BfR-empfohlenen Warnhinweise¹⁸ zu Zink ab einer Menge von mehr als 3,5 mg Zink/Tagedosis („*Verzichten Sie auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel*“). Dieser fehlte bei neun Produkten. Die Vitamin-A-Warnung für Schwangere („*In der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache*“) war auf zwei (von vier mit Vitamin A) Produkten nicht vorhanden. Gleiches gilt auch für Hinweise, dass bestimmte Mikronährstoffe wie Kupfer nicht für Kinder und Jugendliche geeignet sind (sofern das Produkt diese als Zielgruppe nicht ausschließt). E(in Produkt enthielt Kupfer. Als Zielgruppe wurden Kinder ab 12 Jahren genannt. Diese zählen zur Gruppe der Jugendlichen). Nicht zuletzt empfiehlt das BfR für NEM mit Eisen einen Hinweis „*Frauen nach der Menopause, Schwangere und Männer nur nach Rücksprache mit dem Arzt*“ (fehlte auf dem eisenhaltigen Produkt). Es gab allerdings einen allgemeinen Hinweis „*während Schwangerschaft oder Stillzeit, bei Einnahme von Medikamenten oder bei Vorliegen einer Lebensmittelallergie, suche bitte ärztlichen Rat, bevor du xy trinkst*“. Männer und Frauen nach der Menopause dürften sich davon nicht angesprochen fühlen.

Auch für Vitamin E gibt es einen solchen Warnhinweisvorschlag „*Bei Männer ab 55 Jahren kann eine unkontrollierte Supplementierung von Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs erhöhen.*“, den wir auf den drei Vitamin E-haltigen NEM nicht gefunden haben.

5. Fazit und Forderungen

Aufgrund der nicht nachgewiesenen positiven Wirkungen einerseits und einem möglichen Gesundheitsrisiko andererseits sind Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem kritisch zu betrachten. Die Verbrauchererwartungen an solche „Immunbooster“ sind meist zu hoch. Eine über den Bedarf hinaus gehende Nährstoffversorgung durch teilweise (zu) hochdosierte Produkte führt zu keiner Verbesserung des Immunstatus. Auf der anderen Seite steht der zum Teil hohe Zuckergehalt dieser Produkte, der oftmals nicht angegeben wird. **Der Zuckergehalt sollte - wie bei herkömmlichen Lebensmitteln - auch auf Nahrungsergänzungsmitteln verpflichtend angegeben sein.**

Für die Auswertung der Vitamine und Mineralstoffe wurden zum einen die BfR-Empfehlungen herangezogen. Diese – für eine sichere Zufuhr stehenden Empfehlungen – wurden in vielen Fällen überschritten. Zum anderen wurden die D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Vitamin- und Mineralstoffzufuhr herangezogen. Obwohl in diesen Werten bereits die Gesamtaufnahme über die tägliche Nahrung (inklusive Nahrungsergänzungsmittel) berücksichtigt ist, enthalten einige Produkte ein Mehrfaches dieser Empfehlungen pro Tagesverzehrmenge. **Hier sind verbindliche Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel dringend erforderlich.**

Insgesamt erscheinen die Dosierungen der Hersteller sehr willkürlich und konzeptlos. Empfiehlt die DGE beispielsweise 110 mg Vitamin C für erwachsene Männer bzw. 95 mg für erwachsene Frauen, die leicht über die normale Ernährung zu schaffen sind, so weisen die von uns betrachteten Produkte bis zu 300 mg Vitamin C je Tagesdosis auf. Dabei würden für den zugelassenen Health Claim bereits 12 mg/Tag (= 15 % NRV) ausreichen.

Im aktuellen Marktcheck fand die Verbraucherzentrale NRW eine Vielzahl aus ihrer Sicht unzulässige gesundheitsbezogene Angaben (44 auf 15 Produkten, im Schnitt also fast 3 vermutlich unzulässige Behauptungen). Diese Aussagen stehen nicht auf der Positivliste der EU. Sie wurden in der Formulierung verstärkt, durch Hinzufügen oder Weglassen von Worten verändert oder es war unklar, auf welchen Stoff sich die Aussage beziehen soll. Die Kontrollen zur gesundheitsbezogenen Werbung sind aus Sicht der Verbraucherzentrale NRW unzureichend – wie auch die früheren Marktchecks der Verbraucherzentralen¹⁹ gezeigt haben. **Die Bundesländer müssen sicherstellen, dass die Überwachungsbehörden über ausreichende Kapazitäten verfügen, um stärker durchzugreifen und gemäß der HCVO die unzulässigen Angaben zu ahnden.**

¹⁸ www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf

¹⁹ <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/markt-meinung/marktchecks>

Da Nahrungsergänzungsmittel keine Arzneimittel sind, werden sie nicht behördlich auf Sicherheit geprüft und zugelassen. **Das bisherige Anzeigeverfahren muss durch eine behördliche Prüfung und Zulassung ersetzt werden. Nur so können die Sicherheit der Produkte sowie die Richtigkeit der gesundheitsbezogenen Angaben gewährleistet werden.**

Gesundheitsbezogene Angaben zu Pflanzenstoffen, sogenannten Botanicals, die auch hier wieder gefunden wurden, bestärken die **seit Jahren erhobene Forderung der Verbraucherzentralen nach einer Positivliste für Botanicals**, da es bis auf wenige Verbote (z.B. Ephedra, Yohimbe) und Mengeneinschränkungen (z.B. Monacolin) keine Regelungen gibt, welche Pflanzenstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden dürfen. **Insbesondere sollten Arzneipflanzen nicht in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt werden.** Zwar dürfen NEM keine pharmakologische Wirkung haben, sondern sollen nur die Ernährung (fehlende Essenbausteine) ergänzen, aber die namentliche Nennung von Arzneipflanzen weckt bei Verbraucher:innen falsche Hoffnungen.

Auffällig ist die zunehmende Bewerbung von Produkten mit **Klimaneutralität**. Im Rahmen dieses Marktcheck-Berichts wurde dieses Thema ausgeklammert, wird jedoch weiter beobachtet.

6. Literatur

- [1] Elmadfa I, Leitzmann C: Ernährung des Menschen, 6. Auflage 2020
- [2] WHO-Guideline: Sugar intake for adults and children, 2015, <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/668769/retrieve>
- [3] DGE: Empfehlung zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland. DGE, DAG und DDG veröffentlichen gemeinsames Konsensuspapier. DGE aktuell 23/2018 vom 20.12.2018
- [4] Binns CW, Lee MK, Lee AH (2018): Problems and prospects: Public health regulation of dietary supplements. Annual Review of Public Health 39: 12.1-12.8.
- [5] Hemilä H, Chalker E (2013): Vitamin C zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen. Cochrane-Review, Stand: 31.01.2013
- [6] Harlfinger J: Erkältungen verkürzen: vielleicht mit Zink. Medizin transparent, Stand: 01.08.2021, <https://medizin-transparent.at/zink-erkaeltung/>
- [7] www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung.html, Stand: 23.09.2020
- [8] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe (2021)
- [9] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (Hrsg.): Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln: Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte (Teil II). BfR-Wissenschaft 04/2004. Berlin, 2004
- [10] Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (Hrsg.): Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln. Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte (Teil I). BfR-Wissenschaft 03/2004. Berlin, 2004
- [11] Weißenborn A et al. (2018): Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Journal of Consumer Protection and Food Safety 13(1): 25-39
- [12] Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 009/2021 des BfR vom 15. März 2021, www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehchstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf

7. Anhang (Produkttable)

Marktcheck: Nahrungsergänzungsmittel für das Immunsystem, Okt./Nov. 2022

Zuckerquelle / Frucht- bzw. Saftprodukte mit natürlichem Zucker / Süßstoffe

BfR-Empfehlungen (ab 15 Jahre)* überschritten, altersabhängige DGE-Referenzwerte** für die jüngste Zielgruppe überschritten

zugelassene Health Claims, nicht zugelassene oder unzulässig verstärkte Health Claims, u.U. Angst machend / Besorgnis erregend / ggf. irreführend (Einschätzung der VZ NRW)

Produktname	Hersteller/Vertrieb	Bezeichnung	Zutatenliste	Zucker	Mikronährstoffe/ Portion	Auslobung	Spezielle Hinweise	Dosierung	MHD
Klosterfrau Heißer Granatapfel-Sanddorn Heißgetränk 10 Portionen	MCM Klosterfrau, Köln	NEM mit Vitamin C und dem Mineralstoff Zink	Zucker, Traubenzucker, Säuerungsmittel Citronensäure, L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Aromen, Säureregulator Natriumcitrate, Sanddornpulver (0,5 %) (Sanddornfrüchte, Maltodextrin, Fruchtzucker), Rote-Bete-Saftpulver (Maltodextrin, Rote Bete Saftkonzentrat), Granatapfelsaftpulver (0,2 %) (Granatapfelsaftkonzentrat, Maltodextrin), Palmöl, Zinksulfat, Farbstoff Beta-Carotin	92 g pro 100 g 14 g pro Portion (=15 g)	300 mg Vit. C 5 mg Zink NRV fehlen	Immun & Abwehrkraft Zur Unterstützung des Immunsystems ¹ Rückseite: ¹ Vitamin und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und ist außerdem an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Vertrauen auch Sie den Kräften der Natur.	keine Alterangaben Zinkwarnung fehlt	1x täglich 1 Portion	Feb 25
Doppelherz Heißer Granatapfel+ Sanddorn+Ac erola 10 Portionen	Queisser Pharma, Flensburg	NEM Granulat mit Vitamin C, Zink, Selen, Granatapfelsaftpulver, Sanddornbeere nsaftpulver und Acerolsaftpulver	Zucker, Dextrose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, L-Ascorbinsäure, Rote Bete-Saftpulver, Granatapfelsaftpulver 0,7 %, Aroma, Sanddornbeersaftpulver 0,3 %, Palmöl, Zinksulfat, Farbstoff Riboflavin-5'-phosphat, Acerolasaftpulver 0,1 %, Trennmittel Siliciumdioxid, Natriumselenit	keine Angaben	300 mg Vit. C (375 %) 5 mg Zink (50 %) 10 µg Selen (18 %)	Vitamin C + Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems, nicht nur in der kalten Jahreszeit Rückseite: Unser Immunsystem ist Tag für Tag gefordert. ¹ ¹ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C und Zink sowie Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.	nicht für Kinder unter 12 Jahren Zinkwarnung vorhanden	1x täglich 1 Portion	Jan 25
vitaplus Heiße Zitrone Sticks, 20 Portionssticks	Zentrale Handelsgesellschaft, Offenburg	NEM mit Vitamin C und Magnesium	Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure, Magnesiumcarbonat; Zitronensaftpulver (5 %), L-Ascorbinsäure, Acerola-Pulver (2,5 %), Zitronenaroma, Süßungsmittel: Aspartam; Trennmittel: Tricalciumphosphat und Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Farbstoff: Riboflavin.	60 g / 100g 2,4 g / Portion	160 mg Vit. C (200 %) 75 mg Mg (20 %)	Zur Ergänzung des täglichen Vitamin C- und Magnesiumbedarfs Seite: Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamine und Mineralstoffe sind für die Funktion des menschlichen Organismus besonders wichtig. Unsere körpereigenen Abwehrkräfte sind täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Vitamin C kann vom Körper nicht selbst hergestellt und gespeichert werden. Eine regelmäßige Zufuhr ist deshalb wichtig. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Der Mineralstoff Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.	nicht für Kinder unter 4 Jahren	1x täglich 1 Portion	Apr 25
Mivolis Heiße Zitrone, 20 Portionssticks	dm Drogerie markt GmbH + Co. KG, Karlsruhe	NEM mit Vitamin C und Zink	Zucker, Säuerungsmittel Citronensäure, L-Ascorbinsäure, Säureregulator Magnesiumcarbonat, Aroma, Zitronenfruchtsaftpulver (1 %), getrocknete Zitronen (0,56 %), Maisstärke, Saccharose, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Zinkcitrat, Trennmittel Siliciumdioxid, Süßungsmittel Natriumsaccharin	66 g / 100 g 3,3 g / Portion	300 mg Vitamin C (375 %) 5 mg Zink (50 %)	mit Vitamin C und Zink zur Unterstützung des Immunsystems & des antioxidativen Zellschutzes Rückseite: enthält Vitamin C und Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems. Vitamin C übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben im Körper und kann nicht selbst gebildet werden, sondern wird hauptsächlich durch Obst und Gemüse zugeführt. Vor allem in der kalten Jahreszeit kann Vitamin C das Immunsystem unterstützen. Vitamin C trägt außerdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zink ist ein wichtiges Spurenelement, das an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Es unterstützt die Abwehrkräfte und leistet ebenfalls einen Beitrag zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress.	nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren Zinkwarnung vorhanden (Verzichten Sie auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel)	1x täglich 1 Portion	Apr 24
Mivolis Heiße Himbeere für Kinder, 20 Portionssticks	dm Drogerie markt GmbH + Co. KG, Karlsruhe	NEM mit Vitamin C und Vitamin D3	Zucker, Säuerungsmittel Citronensäure, Aroma Himbeere, Himbeerfruchtpulver (2 %), Trennmittel Tricalciumphosphat, L-Ascorbinsäure, färbendes Lebensmittel (Rote-Bete-Pulver), Süßungsmittel Steviolglykoside, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Cholecalciferol (Vitamin D3)	89 g / 100 g 4,4 g / Portion	45 mg Vit. C (56 %) 5 µg Vit. D (100 %)	mit Vitamin D, Vitamin D3 zur Unterstützung des Immunsystems Rückseite: enthält Vitamin D3 zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems sowie Vitamin C Vitamin D3 wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Vitamin D3 wird vom Körper oft nicht in ausreichender Menge hergestellt. Insbesondere, wenn im Alltag zu wenig Zeit für einen ausreichende Aufenthalt im Sonnenlicht ist - gerade im Winter, wenn durch Kleidung und tiefstehende Sonne die verfügbare und für die Synthese nötige UV-Strahlung reduziert ist. Eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung ist daher sinnvoll. Vitamin C kann vom Körper weder selbst hergestellt noch lange gespeichert werden. eine ausreichende Versorgung über die Nahrung ist daher sinnvoll.	Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene	1x täglich 1 Portion	Mrz 25
Immun pro Kids, 15 Direktsticks	Anton Hübner GmbH & co. KG, Ehrenkirchen	NEM mit Calcium und 13 Vitaminen	Kirschsaft aus Kirschsaftkonzentrat (42 %), Rohrohrzucker, Johannisbeersaft aus Johannisbeersaftkonzentrat (17 %), Wasser, Calcium, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D3, Vitamin A, Niacin, Pantthensäure, Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B2, Biotin, Vitamin B6, Vitamin K1, Vitamin B12, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pektin; natürliche Aromen	39 g / 100 g 5,9 g / Portion	20 µg Vit. D (400 %) 225 mg Ca (28 %) 600 µg Vit. A (75 %)* 8 mg Vit. E (67 %) 20 µg Vit. K (27 %) 30 mg Vit. C (38 %) 0,7 mg Vit B1 (64 %) 0,8 mg B2 (57 %) 9 mg Niacin (56 %) 0,5 mg B6 (36 %) 140 µg Fols. (70 %) 1,5 µg B12 (30 %) 4 mg Panto. (67 %) 10 ug Biotin (20%) *DGE: 300 µg RÄ für 4jährige, kein Vitamin A in NEM laut BfR*, alle anderen Werte entsprechen oder liegen unterhalb der DGE-Referenzwerte für 4jährige	Wachstum & Knochenentwicklung ¹ aktives Immunsystem ² Rückseite: Groß und stark werden! Das wollen die meisten Kinder. Damit Kinder wachsen und sich ihre Knochen entwickeln können, benötigt der Körper unter anderem viele Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. In Lebensphasen mit Wachstumsschüben oder bei Belastung durch Sport und Schule ist es besonders wichtig, dem Körper ausreichend Nährstoffe zuzuführen. ¹ Die in Hübner ImmunPro Kids enthaltene Kombination aus Calcium und Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. ² Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei.	Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren Warnhinweis Vitamin A Schwangere fehlt	1x täglich 1 Portion	Jul 24

Produktname	Hersteller/V	Bezeichnung	Zutatenliste	Zucker	Mikronährstoffe/ Portion	Auslobung	Spezielle Hinweise	Dosierung	MHD
Sanostol Multivitamin e, 460 ml	Dr. Kade, Berlin	Multivitamine	Zucker , Wasser, Glucosesirup , Orangensaftkonzentrat , Malzextrakt (aus Gerste), L-Ascorbinsäure, Grapefruitsaftkonzentrat , Säuerungsmittel Citronensäure, Verdickungsmittel Xanthan, Orangenöl, Sonnenblumenöl, Konservierungsstoff Natriumbenzoat, Nicotinamid, D-Panthenol, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Emulgator Polysorbat 80, Natrium-riboflavin-5'-phosphat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylpalmitat, Cholecalciferol	keine Angaben	600 µg RÄ (75 %)* 5 µg Vit. D (100 %) 5 mg Vit E. (42 %) 60 mg Vit. C (75 %) 0,6 mg B1 (55 %) 0,8 mg B2 (57 %) 0,7 mg B6 (50 %) 9 mg Niacin (56 %) 4 mg Pantoth. (67 %) *DGE: 300 µg RÄ für 4jährige kein Vitamin A (Retinylpalmitat) in NEM laut BfR*, DGE**: 20mg Vit. C für 1-4 J	Mit den Vitaminen C, A, D und B6 zur Unterstützung der normalen Abwehrkräfte Rückseite: Ein Löffel voller Gesundheit: Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin D, Vitamin C Für die tägliche Unterstützung des Immunsystems. Sanostol enthält eine besondere Kombination aus 9 wichtigen Vitaminen. Die Vitamine C, A, D und B6 unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und bieten für Sie und Ihr Kind eine sinnvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung. Für alle - ob Groß oder Klein. Zur Unterstützung der Abwehrkräfte. Für ein gesundes Immunsystem. Für eine gute Versorgung mit essentiellen Nährstoffen.	Kinder ab 3 Jahre und Erwachsene Warnhinweis Vitamin A Schwangere vorhanden	1x täglich 10 ml (beiliegende Dosierhilfe)	Jun 24
altapharma Heiße Zitrone Limette, 20 Sticks	Rossmann, Burgwedel	NEM mit Zucker und Süßungsmitteln	Zucker , Säuerungsmittel Citronensäure, L-Ascorbinsäure, 2 % Zitronensaftpulver , Trennmittel Tricalciumphosphat, 1 % Limettensaftpulver , Aromen: Zitronen, Limette, Süßungsmittel Aspartam , Acesulfam K ; Zinkcitrat, Trennmittel Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Farbstoff Riboflavin	73,23 g / 100g 3,66 g / Portion	160 mg Vit. C (200 %) 2,25 mg Zink (23 %)	mit Vitamin C und Zink zur Unterstützung des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress Rückseite: Besonders in der kalten Jahreszeit sind unsere Abwehrkräfte zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Eine ausgewogene Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist dann besonders wichtig. enthält Vitamin C und das Spurenelement Zink. Vitamin C und Zink tragen besonders in der kalten und nassen Jahreszeit zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin C kann vom Körper weder selbst hergestellt noch lange gespeichert werden. Eine ausreichende Versorgung über die Nahrung ist daher sinnvoll.	Da dieses Produkt Zink enthält, ist es nicht geeignet für Kinder und Jugendliche vor Vollendung des 17. Lebensjahres. (Eigentliche) Zinkwarnung fehlt	1x täglich 1 Portion	Aug 25
Additiva Heiße Salbei, Sachet	Dr. B. Schaeffler Nachf., Bergisch-Gladbach	NEM mit Vitamin C + Zink + Vitamin D3	Zucker , Salbeiblätterextrakt (6 %), Maltodextrin , Honig (3,7 %), Vitamin C, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliche Aromen, Zinksulfat, Trennmittel Siliciumdioxid, Vitamin D3	keine Angaben	240 mg Vit. C (300 %) 5 mg Zink (50 %) 5 µg Vit. D (100 %)	Vitamin C, Zink und Vitamin D3 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zudem tragen Vitamin C und Zink dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.	Zinkwarnung fehlt	1x täglich ein Sachet	Jul 24
Doppelherz Heiße Salbei + Honig + Menthol, 10 Beutel	Queisser Pharma, Flensburg	NEM Granulat mit Vitamin C, B2, Niacin, Zink und Salbeiblätterextrakt	Zucker , Maltodextrin , Honig 3 %, Salbeiblätterextrakt 2,6 %, L-Ascorbinsäure, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Mentholaroma, Trennmittel Siliciumdioxid, Aroma, Zinksulfat, Nicotinamid, Riboflavin	keine Angaben	300 mg Vit. C (375 %)* 2 mg Vit.B2 (143 %) 6 mg Niacin (38 %) 5 mg Zink (50 %)	Vitamin C+Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems. Vitamin B2 als Beitrag zum Erhalt normaler Schleimhäute Rückseite: Unser Immunsystem ist Tag für Tag gefordert. Diese trifft nicht nur auf die kalte Jahreszeit zu. ¹ [...] Da unser Körper bestimmte Nährstoffe, wie das Vitamin C und das Spurenelement Zink sowie Vitamin B2 und Niacin nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine regelmäßige Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Salbei wird in Südeuropa und im östlichen Mittelmeergebiet schon lange geschätzt - aber auch den alten Ägyptern war die Pflanze schon bekannt. Die frischen oder getrockneten Blätter des Salbeis zeichnen sich durch einen aromatischen Geschmack aus. ¹ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin B2 und Niacin leisten einen Beitrag zum Erhalt normaler Schleimhäute.	nicht für Kinder unter 12 Jahren Zinkwarnung vorhanden	1x täglich 1 Portion	./.
Multi-Vitamine Immun Family, 25 Portionen	Queisser Pharma, Flensburg	NEM mit Vitaminen und Magnesium	Wasser, Zucker , Magnesiumcitrat, Orangensaftpulver , Natrium-L-ascorbat, Aroma, L-Ascorbinsäure, Verdickungsmittel Xanthan, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Calcium-D-pantothenat, Konservierungsstoff Natriumbenzoat, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylpalmitat, Farbstoff Carotin, Pterolymonoglutaminsäure, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin	keine Angaben	300 µg Vit.A (38 %) 5 µg Vit. D (100 %) 8 mg Vit.E (67 %) 70 mg Vit. C (88 %) 0,8 mg B1 (73 %) 0,9 mg B2 (64 %) 4 mg Pantoth. (67 %) 0,5 mg B6 (36 %) 100 µg Fols. (50 %) 10 µg Biotin (20 %) 1,5 µg B12 (60 %) 56,3 mg Mg (15 %) kein Vitamin A (Retinylpalmitat) in NEM laut BfR*	Immunsystem + geistige Leistungsfähigkeit für die ganze Familie Vitamin B12, C und D tragen zum Erhalt der normalen Funktion des Immunsystems bei. Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei. Rückseite: [...] Bei einseitiger, unausgewogener Ernährung oder in speziellen Lebenssituationen, wie z.B. bei anhaltend hoher körperlicher und geistiger Belastung oder in der nasskalten Jahreszeit, kann der Bedarf an Nährstoffen erhöht sein. Daher sollten Erwachsene bei sich selbst, aber auch bei ihren Kindern, auf einen ausgewogenen und gesunden Speiseplan achten. [...] Der tägliche Verzehr von Doppelherz aktiv Multi-Vitamine Immun Family versorgt die ganze Familie mit wertvollen Nährstoffen und leistet so einen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden. Vitamin C und D als Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems. Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei. Vitamin B1, B2, B6, B12 und Magnesium tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B12 und Folsäure als Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Biotin, Vitamin B1, B2 und B6 als Beitrag für die normale Funktion des Nervensystems. Vitamin C und E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin A als Beitrag zum Erhalt der normalen Sehkraft. Magnesium und Vitamin D tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.	Für Kinder unter 4 Jahren ist das NEM nicht geeignet. Nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen. Lactosefrei glutenfrei	Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene verzehren täglich 10 ml	
Emcur Immunstark - Saft	Emcur GmbH, Mainzer Str. 1c, 56130 Bad Ems	NEM	Fruktose- und Glucosesirup (u. a. 85 % Fruktose , 13,5 % Glukose), Verdickungsmittel Glycerin, Wasser, Weidenrinden-Flüssigextrakt (Salix ssp.), Holunderkonzentrat (Sambucus nigra L.) , Propolis-Flüssigextrakt, Konzentrat aus schwarzer Johannisbeere (Ribes nigrum L.) , Wegerichkonzentrat (Plantago major L.), Propolis-Trockenextrakt, Kiefernknospen-Flüssigextrakt (Pinus sylvestris L.), Thymiankonzentrat (Thymus vulgaris L.), Echinacea-Flüssigextrakt (Echinacea purpurea L.), Stabilisatoren Carboxymethylcellulose und mikrokristalline Cellulose; L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Zinkgluconat, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Eukalyptusöl (Eucalyptus globulus Labill), Eukalyptusaroma, Mangangluconat, Pfefferminzöl (Mentha piperita L.), Kupfergluconat. Alkohol 2,5 % vol.	keine Angabe	80mg C (100 %) 10mg Zink (100 %) 2mg Mangan (100 %) 1mg Kupfer (100 %) BfR*: Kupfer nicht für Kinder und Jugendliche	reich an Vitamin C Immunistärkung Das Immunsystem auf natürliche Weise stärken Unser Abwehrsystem wird täglich auf die Probe gestellt. Es bekämpft Viren, Bakterien, Pilze und mehr - so gut es eben kann. Gestärkt in den Tag geht's mit dem Emcur Immun Stark Saft. Er unterstützt Ihr Immunsystem auf natürliche Weise. Der Saft enthält hochwertige Propolis sowie u.a. Vitamin C, Zink und Echinacea. Vitamin C und die Spurenelemente Zink und Kupfer unterstützen das normale Immunsystem und schützen vor oxidativem Stress Schlafmangel, Stress, Über- oder Untergewicht, Flüssigkeitsmangel, zu wenig Nährstoffe – das alles setzt unserem Immunsystem auf Dauer sehr zu. Andersherum gilt: Ausreichend schlafen, Stress vermeiden, sich regelmäßig bewegen (am besten an der frischen Luft) und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie eine gesunde Ernährung zu achten, stärken unsere Abwehrkräfte. Ergänzend zu einem gesunden Lebensstil können Nahrungsergänzungsmittel unser Immunsystem zusätzlich unterstützen. Beim Emcur® Immunstark Saft setzen wir hierfür auf: Hochwertige Propolis – eine natürliche Substanz, die von Bienen hergestellt wird. Die Insekten verwenden sie als „Baumaterial“. Propolis schützt den Bienenstock vor Feuchtigkeit und Kälte sowie vor Viren, Bakterien und Pilzen. Propolis wird eine immunstärkende, antibakterielle, antientzündliche Wirkung zugeschrieben. Sonnenhut (Echinacea): Hat in der Alternativmedizin bereits lange Tradition und wird dort zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Kiefernknospen: Werden traditionell wegen ihrer wohltuenden Wirkung auf die Atemwege verwendet. Die Kombination aus hochwertiger Propolis, Vitamin C, Zink, Echinacea und Kiefernknospen. Trägt zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. ¹	laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch, ohne Farbstoffe vor dem Verzehr gut schütteln Geeignet für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene. Nicht bei Kindern unter 12 Jahren anwenden. Nicht während der Schwangerschaft verwenden. Bei bekannten Allergien gegen Bienenprodukte wird vom Verzehr abgeraten. Nicht empfohlen für Personen mit Unverträglichkeiten gegen Salicylate. Bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten fragen Sie vor dem Verzehr Ihren Arzt oder Apotheker. Zinkwarnung fehlt	Drei Mal am Tag 10 ml (1 EL) zu den Mahlzeiten verwenden.	

Produktname	Hersteller/V	Bezeichnung	Zutatenliste	Zucker	Mikronährstoffe/ Portion	Auslobung	Spezielle Hinweise	Dosierung	MHD
Emcur Immunstark - Saft für Kinder	Emcur GmbH, Mainzer Str. 1c, 56130 Bad Ems	NEM	Fruktosesirup , Propolisextrakt, Echinaceaextrakt (Echinacea purpurea L.), Thymianextrakt (Thymus vulgaris L.), Wegerichextrakt (Plantago lanceolata L.), Ascorbinsäure (Vitamin C), Wasser, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Kirscharoma.	keine Angabe	40 mg C (50%) bei 10 ml bzw. 80 mg C (100 %) bei 20 ml	reich an Vitamin C Immunstärkung Zur Unterstützung des Immunsystems von Kindern ab 3 Jahren. Starke Abwehr für starke Kids Draußen im Match spielen und durch den Regen tanzen - was könnte es Schöneres geben! Dies ist auch so wichtig, um das Immunsystem zu stärken. NEM können hier zusätzlich unterstützen. Zur Stärkung des Immunsystems von Kindern ab 3 Jahren eignet sich der Emcur Immunstark Saft Kinder: Das enthaltene Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei . Darüber hinaus enthält der Saft hochwertige Propolis, Echinacea, Thymian und Wegerich und schmeckt auch kleinen Feinschmeckern. Ob im Kindergarten, in der Schule, in Bus der Bahn: überall wimmelt es von Krankheitserregern. Ein starkes Immunsystem wehrt Tag für Tag viele Viren, Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger erfolgreich ab. Um das noch im Aufbau befindliche Abwehrsystem bei Kindern zu stärken sind etwa ausreichend Schlaf und Erholung wichtig, aber auch eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Unterstützend können geeignete NEM zum Einsatz kommen . Der Emcur Immunstark Saft für Kinder enthält hochwertige Propolis, eine natürliche Substanz, die von Bienen hergestellt wird. Bienen nutzen den Stoff als "Bausubstanz" im Bienenstock. Er schützt diesen vor Kälte und Feuchtigkeit, aber auch vor Bakterien, Viren und Pilzen. Propolis wird daher eine immunstärkende Wirkung zugeschrieben . Zudem ist unser Immunstark Saft für Kinder reich an Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei . Darüber hinaus sind Sonnenhut (Echinacea), Thymian und Wegerich enthalten. Alle drei Heilpflanzen sind in der Alternativmedizin, beziehungsweise Naturheilkunde, im Zusammenhang mit Erkältungen bekannt. So soll Echinacea etwa die Immunabwehr stimulieren, Thymian und Wegerich werden Effekte auf den Atmungstrakt zugeschrieben. Geeignet, um das Immunsystem von Kindern ab 3 Jahren ganzjährig auf natürliche Weise zu unterstützen . <i>[Für den Saft gibt es keinen Claim .]</i>	Kann bei Kindern ab 3 Jahren angewandt werden. Flasche vor der Anwendung gut schütteln. frei von Farbstoffen glutenfrei, laktosefrei und vegetarisch Bei bekannten Allergien gegen Bienenprodukte wird vom Verzehr abgeraten.	Kinder bis zu 5 Jahren: 2x am Tag - vorzugsweise morgens und abends - 5 ml (entspricht 1 TL) verzehren. Kinder ab 5 Jahren: 2x am Tag - vorzugsweise morgens und abends - 10 ml (entspricht 1 EL) verzehren.	
ImmuBoost Plus Shot	funderholics GmbH, Rheinallee 88, 55120 Mainz	NEM mit Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten. Mit Zucker und Süßungsmitteln	Wasser, Dextrose , Säuerungsmittel (Milchsäure), Tri-Magnesiumdicitrat, Acerolaextrakt , L-Histidin, Ginkgoextrakt, L-Ascorbinsäure, Natrium-L-Ascorbat, Zinkcitrat, Ingwerextrakt , Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin, Verdickungsmittel (Xanthan), Süßungsmittel (Steviolglycoside aus Stevia), Konservierungsstoffe (Natriumbenzoat, Kaliumsorbat), Aroma	keine Angaben	pro Shot 60ml: 6,3 ug D3 (125 %) 1,4 mg B1 (125 %) 1,8 mg B2 (125 %) 1,8 mg B6 (125 %) 3,1 ug B12 (125 %) 120 mg C (150 %) 75 mg Mg (20 %) 13 mg Zink (125 %) 69 ug Selen (125 %)	Natürlicher Kickstart in den Tag mit fruchtig-scharfem Ingwer-Geschmack hochwertige Pflanzenextrakte zur Unterstützung des Immunsystems Vitamin C, D, B6, Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen tägliche Unterstützung des Immunsystems oder als Immunkur Vitamin B, C und D- als Kombination für das Immunsystem <i>[Vitamine müssten detailliert aufgeführt sein, als Kombi gibt es keinen Claim]</i> leicht zu konsumieren Mineralstoffe Zink und Magnesium für den Elektrolythaushalt	vegan & natürliche Pflanzenextrakte klimaneutral Zinkwarnung fehlt	Täglich ein Fläschchen nach der ersten Mahlzeit des Tages einnehmen. Täglich oder als Immunkur	
ImmuBoost Drink	funderholics GmbH, Rheinallee 88, 55120 Mainz	NEM mit Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten. Mit Zucker und Süßungsmitteln	Dextrose , Inulin, Magnesiumcitrat, Kaktusfeigenextrakt , Acerolaextrakt , Säuerungsmittel (Zitronensäure), Natriumbicarbonat, Aroma, Ginkgoextrakt (Ginkgo Biloba), Kaliumchlorid, Zinkcitrat, Weidenrindenextrakt, Ingwerextrakt , Süßungsmittel (Sucralose, Steviolglycoside), Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Folsäure	keine Angaben	1,1mg B1 (100%) 1,4mg B2 (100%) 1,4mg B6 (100%) 200ug Folsäure (100%) 60mg C (75%) 75mg Mg (20%) 7,5 mg Zink (75%)	Deine tägliche Abwehrstärkung! Natürlicher Kickstart in den Tag mit fruchtig-scharfem Citrus-Ingwergeschmack Hochwertige PFLANZENEXTRAKTE zur Unterstützung des Immunsystems VITAMIN C trägt dazu bei das Immunsystem zu unterstützen ZINK trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen tägliche Unterstützung des Immunsystems oder als Immunkur 4 Wochen tägliche Immunstärkung Vitamin B und C-Kombination für das Immunsystem <i>[Vitamine müssten detailliert aufgeführt sein, als Kombi gibt es keinen Claim]</i> Für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt natürlich und leichte Einnahme	vegan, gluten- und laktosefrei Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Getränken darf nicht überschritten werden. Qualität aus D 100% klimaneutral nachhaltige Verpackung Spende an Unicef pro Kauf	2 Messlöffel (= 7,5g) in ca. 100ml stillem Wasser auflösen	
ImmuBoost Sticks	funderholics GmbH, Rheinallee 88, 55120 Mainz	NEM mit Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten. Mit Zucker und Süßungsmitteln	Wasser, Dextrose , Inulin, Magnesiumcitrat, Kaktusfeigenextrakt , Acerolaextrakt , Säuerungsmittel (Zitronensäure), Natriumbicarbonat, Aroma, Ginkgoextrakt (Ginkgo Biloba), Kaliumchlorid, Zinkcitrat, Weidenrindenextrakt, Ingwerextrakt , Süßungsmittel (Sucralose, Steviolglycoside), Riboflavin, E20Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Folsäure	keine Angaben	1,1mg B1 (100%) 1,4mg B2 (100%) 1,4mg B6 (100%) 200ug Folsäure (100%) 60mg C (75%) 75mg Mg (20%) 7,5mg Zink (75%)	Deine tägliche Abwehrstärkung! tägliche Unterstützung des Immunsystems oder als Immunkur Vitamin B und C-Kombination für das Immunsystem <i>[Vitamine müssten detailliert aufgeführt sein, als Kombi gibt es keinen Claim]</i> Für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt leichte Einnahme und natürlich Natürlicher Kickstart in den Tag mit fruchtig-schrfem Citrus-Ingwergeschmack Hochwertige PFLANZENEXTRAKTE zur Unterstützung des Immunsystems VITAMIN C trägt dazu bei das Immunsystem zu unterstützen ZINK trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen	vegan, gluten- und laktosefrei Qualität aus D 100% klimaneutral nachhaltige Verpackung Spende an Unicef pro Kauf Zinkwarnung fehlt	Täglich einen Stick in ca. 100ml stilles Wasser einrühren	

Produktname	Hersteller/Vertrieb	Bezeichnung	Zutatenliste	Zucker	Mikronährstoffe/ Portion	Auslobung	Spezielle Hinweise	Dosierung	MHD
Immunity Vit2go	Vertrieb durch MAD Ventura S.L., Avenida General Peron, Num. 32, Planat 21, Puerta M, 28020 Madrid, Spanien. Hergestellt in Deutschland	NEM mit einer Zuckerkart & Süßungsmitteln	Fruchtpulver Orange auf Maltodextrin, 15% Vitamin C-haltiger Acerolaextrakt, Calciumcitrat, Säuerungsmittel Zitronensäure, L-Glutamin, Dextrose, Säureregulator Natriumbicarbonat, Aroma, L-Carnitintartrat, 1,3% Zinkgluconat, 0,6% Ingwer Wurzelextrakt, Eisenfumarat, Calciumcarbonat, Calciumpantothenat, Niacinamid, Süßungsmittel Stevioglycoside, Betacarotin, Süßungsmittel Sucralose, Pfefferextrakt, Thiamin Hydrochlorid, Pyridoxin Hydrochlorid, Riboflavin, Cholecalciferol, Phyllochinon, Retinylacetat, Folsäure, Biotin, Natriumselenat, Cyanocobalamin	keine Angaben	15mg Zink (150%) 55 ug Selen (100 %) 200mg Calcium (25%) 14 mg Eisen (100%) 300mg C (375%) 5 ug D (100%) 2mg B1 (182%) 2,3mg B2 (164%) 17mg B3 (106%) 18mg B5 (300%) 1,9mg B6 (136%) 600ug Folsäure (300%) 7,5 ug B12 (300%) 11,25 ug K1 (15%) 120ug A (15%) 75 ug Biotin (150%) kein Vitamin A (Retinylacetat) in NEM laut BfR*	Vitamin C & Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Stärkung und Unterstützung des körpereigenen Immunsystems Natürlicher Aufbau von Abwehrkräften zur Vorbeugung und Bekämpfung von Erkältungen, Viren und grippalen Effekten mit 300mg Vitamin C aus Acerola, Zink, Mineralstoffen und Ingwer-Extrakt besonders wirksam aufgrund seines Bioverstärkers Mit über 300 mg natürlichem Vitamin C aus Acerola, Vitamin D, K, Zink, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen liefert Vit2go IMMUNITY deinem Körper alles was er braucht, um gesund und fit zu bleiben.	Während der Schwanger- oder Stillzeit, bei Einnahme von Medikamenten, oder bei Vorliegen einer Lebensmittelallergie, suche bitte ärztlichen Rat, bevor Du IMMUNITY trinkst. 100% vegan, ohne Farbstoffe, made in germany nachhaltige, FSC-zertifizierte Verpackung	Inhalt mit mindestens 200ml Wasser vermischen & umrühren	Ende 12/2021
immunLoges Saft	Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe)	NEM mit besonderen Naturstoffen, Vitaminen und Spurenelementen	Wasser, roter Traubensaft (aus rotem Traubensaftkonzentrat), Zucker, schwarzer Johannisbeersaft (aus schwarzem Johannisbeersaftkonzentrat), Heidelbeersaft (aus Heidelbeersaftkonzentrat), Spirulina-Extrakt (Spirimmun), L-Ascorbinsäure (Vit. C), 1,3-/1,6-b-Glucane (aus Hiratake-Pilzen), Natrium-L-ascorbat, Zinkcitrat, Verdickungsmittel Xanthan, Natriumselenat, Cholecalciferol, Konservierungsstoffe: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat; natürliches Aroma	keine Angaben	pro 5ml/20ml: Vit. C 40mg/160mg (200%) Vit. D3 5 ug/20ug (200%) Selen 27,5ug/110ug (200%) Zink 2,5mg/10mg (100%) NRV% für 5ml nicht angegeben, nur für 20ml	für ein gesundes Immunsystem immunLoges Saft enthält einen fraktionierten Spezialextrakt aus der Spirulina-Alge (Spirimmun) und hochreine b-Glucane aus Hiratake-Pilzen (Betox-93) trägt mit Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei	Mit kindgerechtem Fruchtgeschmack, frei von künstlichen Farbstoffen und Aromastoffen vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, hergestellt in D	bis 6 Jahre: morgens, 5ml/1 TL 7-12 Jahre: morgens, 10ml/2 TL über 12 Jahre und Erwachsene: morgens, 20ml/4 TL	
Rotbäckchen Vital Immun-Formel	Haus Rabenhorst, 53572 Unkel/Rhein	NEM mit Zink, Vitamin C und D3	roter Traubensaft, Aroniensaft, Holundersaft, Heidelbeersaft, Schwarzer Johannisbeersaft, Vitamin C, Zinkgluconat, Vitamin D3	keine Angaben	pro 40ml: 80mg C (100%) 5mg Zink (50%) 2,5ug D (50%)	mit Zink, Vitamin C und D zur Unterstützung des Immunsystems auf Basis natürlicher Zutaten für Erwachsene, Jugendliche und Kinder für die normale Funktion des Immunsystems ist eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen unverzichtbar. Rotbäckchen Vital Immun Formel unterstützt die normale Funktion des Immunsystems mit Zink, Vitamin C und D3 gleich dreifach. Da der Körper Zink nicht selbst bilden kann, muss dieses lebenswichtige Spurenelement in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Anders ist die Situation bei Vitamin D, das vom Körper bei ausreichender Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden kann. In der dunklen Jahreszeit kann eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D sinnvoll sein, um den Bedarf an diesem wichtigen immunrelevanten Vitamin zu decken. Immunrelevante Nährstoffe sinnvoll kombiniert und dosiert gut verfügbares Zink [sollte selbstverständlich sein] natürlich fruchtig auf Basis hochwertiger Direktsäfte	Wir empfehlen eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise vegan Ohne Zusatz von Konservierungs-, Farb-, Süß- und Aromastoffen Alkohol-, gluten- und laktosefrei Zinkwarnung fehlt	2x täglich 20ml = 40ml (Tagesportion) für Jugendliche und Kinder ab 4 Jahren gleiche Dosierempfehlung	20.06.2024

* BfR (2021): Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 009/2021 vom 15.03.2021

** DGE-Referenzwerte, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021, www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte