



verbraucherzentrale

MAGNESIUMHALTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: HÄUFIG ÜBERDOSIERT!

Marktcheck der Verbraucherzentralen

frubiase
MAGNESIUM PLUS

Zur Unterstützung
der Zufuhr von
Magnesium, Kalium,
B-Vitaminen sowie
Vitamin C und E

250 mg Magnesium
600 mg Kalium
Vitamine B₁, B₆ und B₁₂
150 mg Vitamin C
10 mg Vitamin E

10 Brausetabletten

GRANDELAT
TRINKmagnesium

mit Kalium

Für Muskeln,
Herz und
Nerven



36 Brausecubletten

DR. GRANDEL

BEST BODY

**Magnesium
Vitamin**

450 mg Magnesium
pro Portion

Alsiroyal

**Magnesium 400
DIREKT**

Mit Vitamin B₁ und D₃ zur
täglichen Versorgung von Herz,
Nerven, Muskeln und Knochen



1x täglich

Magnesium 400
DIREKT

10 Tabletten

MAGNESIUMHALTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: HÄUFIG ÜBERDOSIERT!

Marktcheck der Verbraucherzentralen

STADAVITA

taxofit

**Magnesium
600 FORTE**

Für Muskeln, Herz,
Nervensystem,
Energieleistung

Sofort- u. Langzeit-
versorgung
+ Vit. B₁, B₆ u. B₁₂

Bei erhöhtem Bedarf
1 x täglich

Nach Bedarf
600 mg Magnesium
+ 2 mg Vitamin B₁
+ 6 mg Vitamin B₆
+ 2 mg Vitamin B₁₂

30 Tabletten

**CALCIUM ZINC
MAGNESIUM
FOOD SUPPLEMENT**

Calcium Zinc Magnesium
100 Tabletten
A-Nr. 43475 9,90 €

altapharma

20
Sticks

**Magnesium +
L-Carnitin Vitalsticks**

Magnesium unterstützt die normale
Muskel- und Nervenfunktion und den normalen
Energiestoffwechsel
- bei intensiver Muskelanstrengung



ROSSMANN

MAGNESIUM

ratiopharm

**Magnesium und Vitamin E-
ratiopharm**

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin E



30 Tabletten

Vitafit **NEU**

**Magnesium 250 mg Blöcke
+ Vitamin E 12 mg**

Magnesium und Vitamin E zur Unterstützung des Energiestoffwechsels



**Doppel
herz**

aktiv

**Magnesium
für die Nacht 400**

Mit Melisse +
Lavendelöl

Magnesium für entspannte
Muskel in der Nacht



1 x täglich

BIOVEA
**magnesium
ascorbate**

1000mg
Biotin
60
Tabletten



Kneipp

**Magnesium
400 plus**

Vitamine B+C+E

Für Herz, Muskeln, Nerven
und Energiestoffwechsel

Mit Magnesium
aus der Naturquelle
Meersalz

1 x täglich
400 mg Magnesium
100 µg Folsäure
+ B-Vitamine
60 mg Vitamin C
12 mg Vitamin E

10 Tabletten



1. DAS PROBLEM	4
2. DARUM EIN MARKTCHECK	4
3. SO SIND WIR VORGEHANGEN	4
4. UNSERE ERGEBNISSE	5
4.1 Dosierung und Zusammensetzung	5
4.1.1 Magnesiumprodukte häufig überdosiert	5
4.1.2 Ungünstige Kombinationen mit Vitaminen und anderen Mineralstoffen	6
4.1.3 Keine eindeutig beste Magnesiumverbindung	9
4.2 Werbeaussagen unter der Lupe	10
4.2.1 Zielgruppen der Werbung	10
4.2.2 Werbung mit Gesundheitsversprechen	10
4.2.3 „Frei von“-Werbung	13
4.2.4 Warnhinweise – im Internet mit großen Lücken	13
5. FAZIT UND FORDERUNGEN	14
6. LITERATUR	15
7. ANHANG	16

4 | Marktcheck der Verbraucherzentralen

...❖❖❖ 1. DAS PROBLEM

Magnesium ist an zahlreichen Vorgängen im Körper beteiligt. Es ist Baustein des Knochengerüsts, unterstützt die Funktion vieler Enzyme und hilft bei der Reizübertragung im Muskel. Die Resorption von Magnesium richtet sich in der Regel nach dem Versorgungsstatus und Bedarf des Körpers. Die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland ist mit diesem Mineralstoff ausreichend versorgt. Magnesium ist in sehr vielen Lebensmitteln enthalten – daher kann ein gesunder Mensch seinen Tagesbedarf mit einer ausgewogenen Ernährung gut decken [1, 8].

Unter den Nahrungsergänzungsmitteln sind Magnesiumprodukte allerdings der Spitzenreiter im Verkauf – ein gutes Geschäft für Hersteller und Handel. Selten wird Magnesium als Monoprodukt angeboten. Die Kombinationen mit weiteren Mineralstoffen, ergänzenden Vitaminen, aber auch mit Zusätzen wie pflanzlichen Inhaltsstoffen dominieren den Markt [2-4].

So wie eine Unterversorgung mit Magnesium gesundheitliche Folgen haben kann, kann auch eine Überversorgung zu Nachteilen für die Gesundheit führen, beispielsweise zu osmotischen Durchfällen und Erbrechen, bei sehr hohen Dosen auch zu Muskelschwäche oder Blutdruckabfall. Gefährdet sind insbesondere Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion, wenn das überschüssige aufgenommene Magnesium nicht mehr über die Nieren ausgeschieden wird.

Die EU-weit gültige Referenzmenge für Magnesium gemäß Lebensmittelinformationsverordnung, genannt NRV (Nutrient Reference Value), liegt bei 375 mg pro Tag [5]. Dieser Wert schließt sowohl die Zufuhr über das tägliche Essen als auch über Nahrungsergänzungsmittel ein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geben als Referenzwert für die Magnesiumzufuhr für Frauen ab 25 Jahren 300 mg pro Tag und für Männer 350 mg pro Tag an [6-7].

In Deutschland empfiehlt das **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), nicht mehr als 250 mg Magnesium pro Tag** (möglichst in zwei über den Tag verteilten Portionen) über Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zur täglichen Ernährung aufzunehmen [8].

...❖❖❖ 2. DARUM EIN MARKTCHECK

Der Marktcheck der Verbraucherzentralen hat das große Marktsegment der magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel sowohl im stationären Handel als auch im Internet durchleuchtet. Ziel war es, die Produkte hinsichtlich ihrer Dosierung und ihrer Kombinationen mit Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Zusätzen unter die Lupe zu nehmen. Gleichzeitig wurden auch die Werbeaussagen für diese Produkte überprüft.

...❖❖❖ 3. SO SIND WIR VORGEGANGEN

Der Marktcheck wurde im Zeitraum August bis September 2016 durchgeführt. **Insgesamt wurden 42 Kombinationsprodukte mit Magnesium einbezogen und hinsichtlich ihrer Zusammensetzung genauer beurteilt.** 27 Produkte stammten aus dem stationären Einzelhandel (Apotheke, Discounter, Drogeriemarkt, Fitness-Shop, Reformhaus und Supermarkt), 15 aus dem Internet. Zur Bewertung wurden die aktuellen NRV-Referenzwerte, die DGE-Empfehlungen und die BfR Höchstmengen-Empfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln herangezogen [5-6, 8-9].

Die Verbraucherzentralen prüften auch 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. Denn sie sind in der Regel bei der Kaufentscheidung für den Verbraucher nicht ersichtlich. In die Auswertung der Internetprodukte flossen sowohl Informationen auf dem Produkt (sofern online beispielsweise auf Abbildungen ersichtlich) als auch Aussagen in der (Produkt-) Beschreibung ein.

... 4. UNSERE ERGEBNISSE

4.1 Dosierung und Zusammensetzung

Mit der Marktstichprobe zeigen die Verbraucherzentralen die Situation auf dem Markt im Segment magnesiumhaltiger Kombinationsprodukte und decken die Mängel in der Dosierung mit möglichen gesundheitlichen Risiken für Verbraucher auf.

4.1.1 Magnesiumprodukte häufig überdosiert

64 Prozent der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel, also 27 der 42 überprüften Produkte, enthielten eine höhere Menge Magnesium als die vom BfR empfohlene Tageshöchstdosis in Nahrungsergänzungsmitteln von 250 mg (Abb. 1). Im Durchschnitt betrug der Magnesiumgehalt der überdosierten Produkte 423 mg pro Tag. Dies ist kritisch zu sehen, da es schon bei einer zusätzlichen

Magnesiumzufuhr von täglich 300 mg zu Durchfällen und Magen-Darm-Beschwerden kommen kann [10-11].

60 Prozent der Nahrungsergänzungsmittel waren im Magnesiumgehalt von mehr als 300 mg pro Tag überdosiert und überschritten damit die von der DGE empfohlene tägliche Zufuhrmenge für Magnesium bei Frauen. Den DGE-Referenzwert für Männer von 350 mg pro Tag überstiegen 52 Prozent der kontrollierten magnesiumhaltigen Kombinationsprodukte [6].

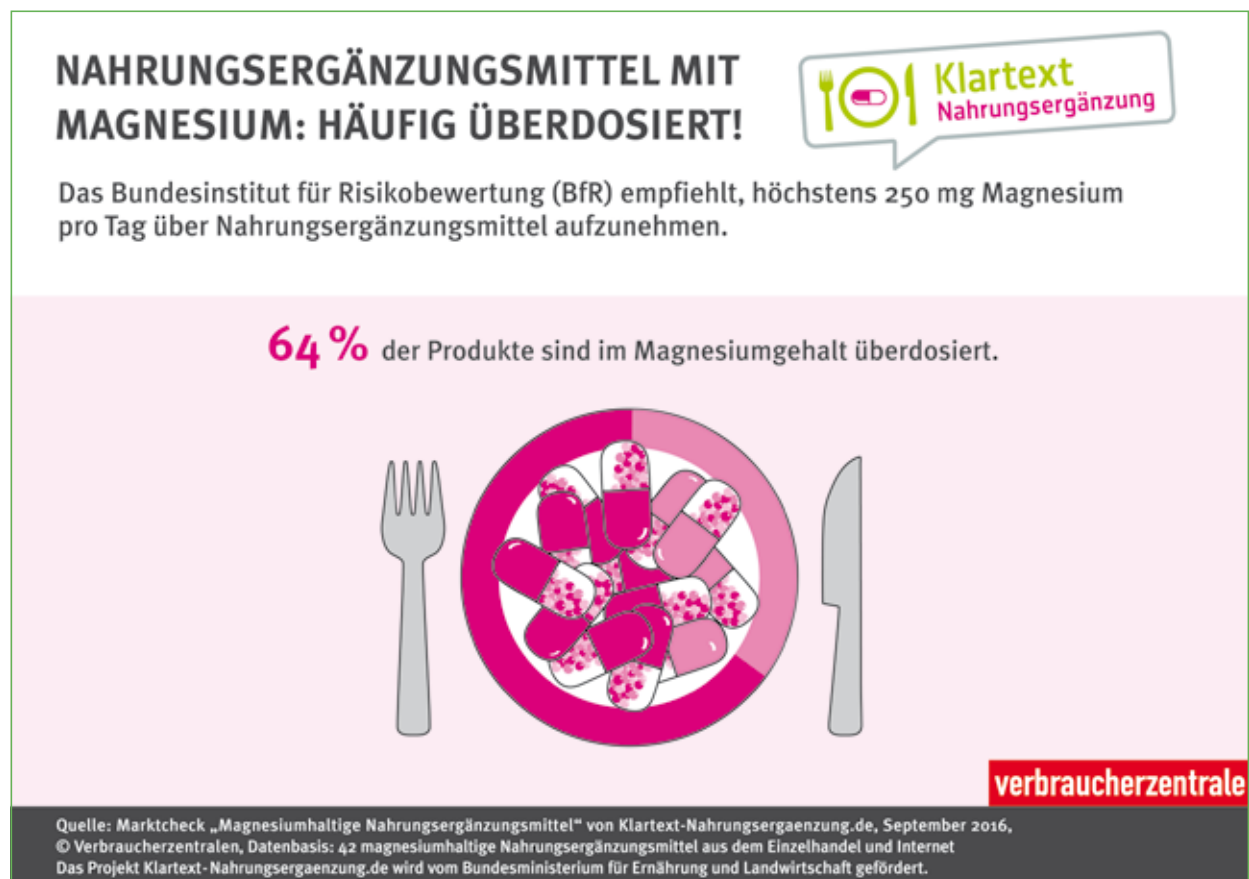


Abbildung 1: Infografik „Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel: Häufig überdosiert!“

6 | Marktcheck der Verbraucherzentralen

Selbst wenn man die deutlich höhere NRV-Referenzmenge (Nährstoffbezugswert) für die Magnesium-Zufuhr von 375 mg pro Tag berücksichtigt, liegen noch immer 18 von 42 Produkten darüber, das entspricht 43 Prozent. Ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke empfiehlt sogar eine tägliche Verzehrsmenge von 1163 mg Magnesium (Abb. 2).

4.1.2 Ungünstige Kombinationen mit Vitaminen und anderen Mineralstoffen sowie Überschreitungen der empfohlenen Tagesdosen

Betrachtet man die Nahrungsergänzungsmittel hinsichtlich ihrer Kombinationen mit anderen Mineralstoffen, Vitaminen und weiteren Zusätzen fällt auf: Die umstrittene Kombination von Magnesium und Calcium war bei 12 von 42 Produkten zu finden. Sie ist nach Meinung von Experten nicht empfehlenswert. Eine gemeinsame Zufuhr mit Calcium kann die Aufnahme des Magnesiums behindern – ein Effekt, der auch umgekehrt auftritt [12-14]. 29 Prozent der Kombinationsprodukte hatten diese ungünstige Zusammensetzung – abgesehen von weiteren hochdosierten Inhaltsstoffen wie Kalium oder Zink, die die Magnesiumaufnahme ebenfalls verringern können.

Zusammensetzung:

	Pro Tages- verzehrsmenge (3 Dosierlöffel = ca. 15g)	Prozentsatz der Referenzmenge*
Vitamin B2	5,3 mg	379%
Magnesium	1163 mg	310 %

* nach Lebensmittel-Informationsverordnung

Abbildung 2: Zusammensetzung eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels mit hoher empfohlener Tagesdosis an Magnesium (Presselin Magnesium Mineral Pulver)

Weitere Kritik haben die Verbraucherzentralen insbesondere bei den Angeboten aus dem Internet. Hier ist man mit hochdosierten weiteren Mineralstoffen oder Vitaminen oft nicht zimperlich.

- Zwei Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet enthielten zu hohe Tagesdosen an Zink (30 mg bzw. 25 mg). Die Dosierung lag 11- bis 13-mal höher als die BfR-Empfehlung von 2,25 mg pro Tag für Nahrungsergänzungsmittel. Eine längerfristige Einnahme solcher hohen Mengen kann zu Störungen im Kupfer- und Eisenhaushalt, der Immunfunktion und des Fettstoffwechsels führen [13].
- Ein Produkt aus dem Internet enthielt 2000 mg Vitamin C pro Tagesdosis, was mit einer Gefahr der Nierensteinbildung verbunden sein kann und gleichzeitig die Eisenresorption übermäßig fördert. Auch Durchfall kann damit einhergehen (Abb. 3).
- Für Vitamin D besteht nach Einschätzung des BfR bei der Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln ein hohes gesundheitliches Risiko. Zu hohe Vitamin D-Werte können zu einer Calcium-Anreicherung und Nierensteinbildung führen. Deshalb empfiehlt das BfR eine Tageshöchstmenge von 5 µg in Nahrungsergänzungsmitteln, für ältere Personen ab 65 Jahren von 10 µg [9]. In zwei Internetpräparaten lagen Werte von 15 µg bzw. 30 µg pro Tagesdosis vor.



Supplement Facts		
Serving Size: One (1) Vegetarian Tablet		
Servings Per Container: 60		
	Amount Per Serving	% DV†
Vitamin C (as magnesium ascorbate)	1,000mg	1667%
Magnesium (as magnesium ascorbate)	80mg	20%
Citrus Fruit Peels	100mg	*

*Daily Value (DV) not established.
†Percent Daily Value based on a 2000 calorie diet.

Abbildung 3: Zusammensetzung eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels mit hoher empfohlener Tagesdosis an Vitamin C – Vorgeschlagene tägliche Einnahme bei dem Produkt: „Nehmen Sie 1 Tablette zweimal täglich.“ (BIOVEA magnesium ascorbate)

8 | Marktcheck der Verbraucherzentralen

- Im Internet werden Magnesium-Kombinationsnahrungsergänzungsmittel mit einer Tagesdosis bis zu 25 mg Vitamin B6 angeboten. Eine Menge, die fast das Fünffache dessen beträgt, was das BfR als empfohlene Höchstmenge für die Aufnahme aus Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt. Wird aus Unwissenheit die Tagesdosis nicht eingehalten oder das Magnesiumprodukt gegebenenfalls noch durch das Trinken eines Multivitaminsaftes ergänzt, kann ein Level erreicht werden, bei dem bei längerfristiger Einnahme zum Teil bleibende Nervenschädigungen, Gedächtnisstörungen oder auch eine erhöhte Lichtempfindlichkeit auftreten können (Abb. 4) [15].
- Zwei Nahrungsergänzungsmittel aus dem Einzelhandel enthielten zu hohe Tagesdosen an Folsäure (900 µg bzw. 800 µg), mehr als das Doppelte dessen, was das BfR empfiehlt. Verwendet man zudem folsäureangereichertes Salz im Haushalt, treibt das die Überdosierung weiter in die Höhe: 2 g davon liefern bereits 200 µg Folsäure (Abb. 5).

Weitere Zusätze:

Teilweise enthielten die überprüften Produkte weitere Zusätze wie beispielsweise Carnitin, Bioflavonoide, Spirulina, Glutaminsäurehydrochlorid, Melissenblätter-extrakt und Lavendelöl.

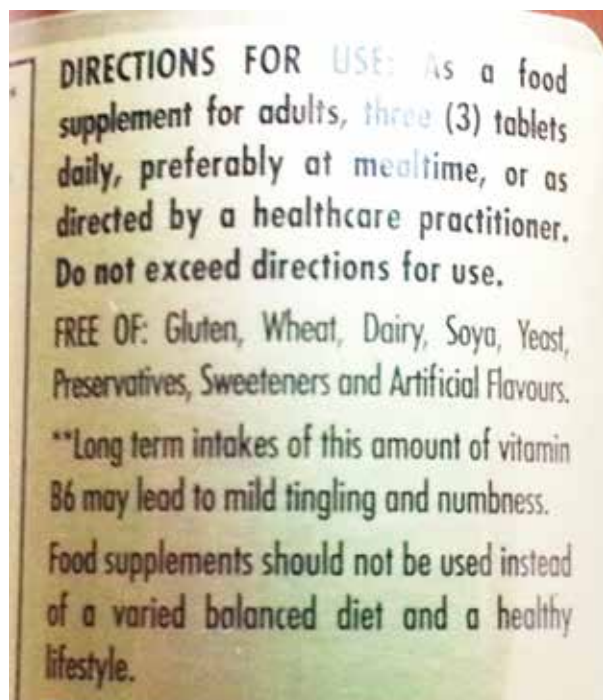


Abbildung 4: Zusammensetzung eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels mit hoher empfohlener Tagesdosis an Vitamin B6 – Warnhinweis bei dem Produkt: „Long term intakes of this amount of vitamin B6 may lead to mild tingling and numbness.“ (Solgar Magnesium mit Vitamin B6)

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium, Folsäure, B-Vitaminen, Vitaminen C und E		
Zusammensetzung:	pro Tagesdosis 1 Tablette enthält:	% Referenzmenge*
Magnesium	400 mg	107 %
Vitamin C	80 mg	100 %
Niacin	16 mg	100 %
Vitamin E	12 mg	100 %
Vitamin B ₆	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₂	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₁	1,1 mg	100 %
Folsäure	900 µg	450 %
Vitamin B ₁₂	2,5 µg	100 %

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß EU-Verordnung 1169/2011

Abbildung 5: Zusammensetzung eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels mit hoher empfohlener Tagesdosis an Folsäure (Kneipp Magnesium 400 plus Vitamine B + C + E)

4.1.3 Keine eindeutig beste Magnesiumverbindung

Die Hersteller verwenden meist folgende Magnesiumverbindungen in Nahrungsergänzungsmitteln – teilweise auch in Kombination: Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat sowie Magnesiumcitrat. Darüber hinaus finden sich bei Internetprodukten vereinzelt andere Verbindungen wie beispielsweise Magnesiumbisglycinat oder -ascorbat. Es gibt nicht viele wissenschaftliche Studien, die sich mit der Bioverfügbarkeit von Magnesiumverbindungen beim Menschen und deren Einflussfaktoren beschäftigen [16-21]. Nach der jetzigen Datenlage ist davon auszugehen, dass Magnesium aus allen Magnesiumverbindungen aufgenommen wird [22]. Seit einigen Jahren gibt es zwar Hinweise auf die gute Bioverfügbarkeit von Magnesiumcitrat, aber die Ergebnisse sind nicht eindeutig. Hier sehen die Verbraucherzentralen Bedarf an unabhängiger Forschung.

4.2 Werbeaussagen unter der Lupe

Ein weiteres Ziel war es, die Werbeaussagen auf Produkten aus dem stationären und Internet-Handel zu überprüfen und zu vergleichen. Außerdem wurde festgehalten, welche zusätzlichen Werbeaussagen bei stichprobenartigen Bestellungen aus dem Internet zum Einsatz kommen.

4.2.1 Zielgruppen der Werbung

22 von 27 Produkten aus dem stationären Handel sprechen durch Worte, Grafiken oder Abbildungen eine oder mehrere Zielgruppen an. Am häufigsten (auf 18 Produkten) sind Sportler und aktive Personen genannt oder abgebildet, gefolgt von Aussagen wie „Für Menschen, die einer erhöhten körperlichen Belastung und Stress ausgesetzt sind“ (11 Produkte). Vier Produkte richten sich an Personen, die „Entspannung oder einen gesunden Schlaf“ suchen.

Bei den Internetpräparaten richtet sich die Hälfte der Produkte an eine konkrete Zielgruppe (8 von 15 Produkten). Im Vergleich zum stationären Handel wird auf diesen Produkten häufiger allgemein geworben – beispielsweise durch Angaben wie „Personen mit einem erhöhten Magnesiumbedarf“ oder „in jeder Lebensphase“.

4.2.2 Werbung mit Gesundheitsversprechen

Die so genannte Health Claims-Verordnung (HCVO) regelt, welche gesundheitsbezogenen Angaben auf Lebensmitteln zulässig sind [23].

Auf den 27 Produkten aus dem stationären Handel wurden insgesamt 261 gesundheitsbezogene Aussagen gefunden (durchschnittlich 10 Aussagen pro Produkt). Die 15 Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internethandel warben mit insgesamt 182 Health Claims – durchschnittlich 12 Angaben pro Produkt, die vorwiegend in den Produktbeschreibungen zu finden waren. Lediglich drei Produkte aus dem stationären Handel kommen ohne gesundheitsbezogene Aussagen aus, im Internet ist das bei keinem Produkt der Fall.

Alle Nahrungsergänzungsmittel mit Health Claim werben mindestens für Magnesium und für bis zu acht weitere Stoffe. Neben Magnesium sind das am häufigsten Vitamin B6, gefolgt von Calcium, Vitamin C und Vitamin D.

Die Überprüfung der Aussagen anhand der Vorgaben der HCVO ergab, dass zwei Prozent der gesundheitsbezogenen Aussagen auf Produkten aus dem stationären Handel sowie 40 Prozent der Aussagen auf Produkten aus dem Internet nach HCVO nicht zugelassen sind.

Das heißt, diese gesundheitsbezogenen Aussagen sind nicht in der Positivliste der EU-Kommission aufgeführt. Oder sie beziehen sich auf mehrere Stoffe, obwohl die Aussage nicht für alle gültig ist. Vor allem bei Produkten aus dem Internet fällt auf, dass sie häufig mit unzulässigen Aussagen wie „senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme“, „hilfreich gegen Kopfschmerzattacken“, „entgiftet den Körper“ oder „mit blutdrucksenkenden Eigenschaften“ über das zulässige Maß hinaus werben (**Abb. 6**).

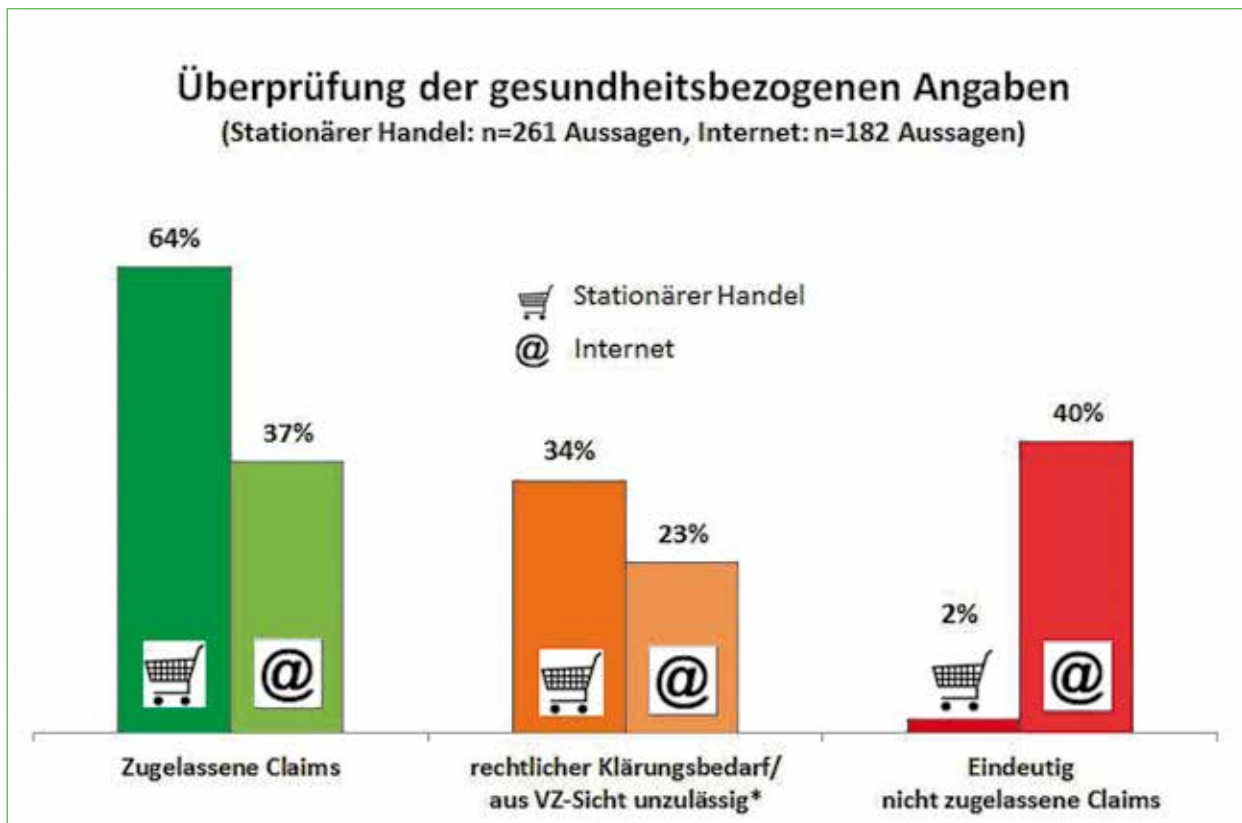


Abbildung 6:

Überprüfung der gesundheitsbezogenen Aussagen auf magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln

* Diese Health Claims sind nach Meinung der Verbraucherzentralen unzulässig, da sie den Anforderungen der Health Claims Verordnung nicht entsprechen. Die Zulässigkeit dieser Formulierungsvarianten wurde bisher noch nicht gerichtlich geklärt.

Aus Sicht der Verbraucherzentralen sollten noch weitere gesundheitsbezogene Aussagen untersagt werden: Beispielsweise trägt es zu einer unzulässigen Verstärkung der Werbeaussage bei, wenn entgegen der zugelassenen Angabe auf eine Funktionsverbesserung anstelle des Funktionserhaltes hingewiesen wird.¹

Beispiel: Erschöpfung statt Ermüdung

Zugelassene Aussage nach HCVO	Aussage auf dem Produktbeispiel (Abb. 9)
Magnesium bzw. Vitamin B6 bzw. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.	Magnesium und die Vitamine B6 und B12 helfen darüber hinaus, Müdigkeits- und Erschöpfungszustände zu reduzieren.

¹ Stellungnahme Nr. 2012/39 „Gleichsinnige Formulierungen zu zugelassenen Claims“ des Arbeitskreises Lebensmittelchemischer Sachverständiger der Länder und des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (ALS)

12 | Marktcheck der Verbraucherzentralen

Ausschlaggebend für diese Bewertung waren beispielsweise:

- **Fehlende Elemente von zugelassenen Claims:** Besonders häufig fehlt das Wort „normal“ als Bestandteil des zugelassenen Claims (Beispiel: „trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei“)
- **Verallgemeinernde Aussagen ohne einen konkreten Stoff zu benennen oder Hervorhebung eines bestimmten Wirkortes**, beispielsweise des Herzens:

Beispiel: „TRINKmagnesium mit Kalium – Für Muskeln, Herz und Nerven“ (Abb. 7)



Abbildung 7: Werbeaussagen auf der Vorderseite eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels (GRANDELAT TRINKmagnesium mit Kalium)

Zugelassen laut HCVO sind lediglich die Claims:

- 1) Magnesium bzw. Kalium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- 2) Magnesium bzw. Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

- **Veränderungen der Wortlaute von zugelassenen Health Claims**, so dass die Aussage unzulässig verändert oder verstärkt wird:

Beispiel 1: „Magnesium hat eine essentielle Bedeutung für die Nerven- und Muskelfunktion“ (Abb. 8)

Nährstoffe	pro Tablette	% des empfohlenen Tagesbedarfs*
Magnesium	250 mg	67 %
Calcium	500 mg	63 %
Vitamin D ₃	5 µg	100 %

* Gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Durchschnittliche Nährwertangaben	pro Tablette	pro 100 g
Brennwert	4,9 kJ (1,2 kcal)	221 kJ (53 kcal)
Fett	< 0,1 g	0,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	0,9 g
Kohlenhydrate	0,1 g	6,2 g
- davon Zucker	< 0,1 g	< 0,1 g
Eiweiß	< 0,1 g	< 0,1 g
Salz	< 0,1 g	< 0,1 g

Magnesium und Calcium sind lebenswichtige Mineralstoffe, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können. Sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Magnesium hat eine essentielle Bedeutung für die Nerven- und Muskelfunktion, aber auch für den Energiestoffwechsel. Calcium ist für den Erhalt von Knochen und Zähnen notwendig. Vitamin D₃ trägt zur normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei, dient sozusagen als „Einbauhelfer“. Eine angemessene Versorgung mit diesem Vitamin ist daher für den Erhalt von Knochen und Zähnen ebenfalls von Bedeutung. Zudem unterstützt Magnesium das Elektrolytgleichgewicht im Körper. Vor allem bei Sportlern, Schwangeren und älteren Menschen ist bei unausgewogener Ernährung eine zusätzliche Einnahme von altapharma Magnesium + Calcium + D₃ Tabletten empfehlenswert.

Abbildung 8: Veränderungen der Wortlaute von zugelassenen Health Claims, so dass die Aussage unzulässig verändert oder verstärkt wird (altapharma Magnesium + Calcium + D₃)

Beispiel 2: „Magnesium ist von elementarer Bedeutung für die Muskelfunktion“ „...spielt eine große Rolle für den Energiestoffwechsel...“ (Abb. 9)

Beispiel 3: „Magnesium und die Vitamine B6 und B12 helfen darüber hinaus, Müdigkeits- und Erschöpfungszustände zu reduzieren“ (Abb. 9).



Abbildung 9: Werbeaussagen auf der Vorderseite eines magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittels (GRANDELAT TRINKmagnesium mit Kalium)

Zugelassen laut HCVO sind lediglich die Claims:

- 1) Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- 2) Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- 3) Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- 4) Magnesium bzw. Vitamin B6 bzw. Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

4.2.3 „Frei von“-Werbung

Auf allen Produkten aus dem stationären Handel sowie bei sechs von 15 Produkten aus dem Internet wurde mindestens eine „frei von“-Werbung gefunden, die als zusätzlicher gesundheitlicher Wert vermarktet wird. Am häufigsten waren dies die Auslobungen „glutenfrei“ und „laktosefrei“ (oder gleichbedeutender Wortlaut). Weiterhin wurde mit dem Verzicht auf (künstliche) Farbstoffe geworben sowie mit „zuckerfrei“, „vegan“ oder „ohne Gelatine“.

4.2.4 Warnhinweise – im Internet mit großen Lücken

Gemäß Paragraph 4 der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel müssen Nahrungsergänzungsmittel mit folgenden Hinweisen gekennzeichnet werden [24]:

- 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 Präparaten aus dem stationären Handel waren die Hinweise korrekt und leserlich auf der Verpackung zu finden.

Bei den Produkten aus dem Internet wurden die Angaben betrachtet, die bei der Kaufentscheidung ersichtlich sind, das heißt auf dem Produktfoto oder in der Produktbeschreibung. Auf neun Nahrungsergänzungsmitteln befanden sich alle notwendigen Warnhinweise. Auf jeweils fünf Produkten fehlte der Hinweis zur Verzehrsmenge, zur ausgewogenen Ernährung und/oder der Aufbewahrung außer Reichweite von Kindern.

Aufgefallen war ein Produkt aus dem Onlinehandel (Multi-Food Calcium-Magnesium Kapseln), das in der Kategorie „Spezielle Ernährung / Kinder“ angeboten wird. Auch hier fehlt der Aufbewahrungshinweis.

Generell gilt:

Für Kinder unter vier Jahren ist die Verwendung magnesiumhaltiger Nahrungsergänzungsmittel nicht geeignet [8].

... 5. FAZIT UND FORDERUNGEN

Die Resorption von Mineralstoffen und Vitaminen richtet sich in der Regel nach dem Versorgungsstatus und Bedarf des Körpers. Dabei führt eine zusätzliche Nährstoffaufnahme über den Bedarf hinaus zu keiner Verbesserung körperlicher und geistiger Leistungen, zu keiner Verbesserung des Immunstatus oder einer nachweisbaren Verlangsamung des Alterungsprozesses und auch nicht zu einem erhöhten Schutz vor Herzinfarkt und Krebserkrankungen. Die Verbraucherzentralen empfehlen deshalb, bei Verdacht auf eine Unterversorgung oder einen Mangel zunächst den tatsächlichen Bedarf feststellen zu lassen und erst aufgrund einer unabhängigen und qualifizierten ernährungsmedizinischen Fachberatung zielgerichtet und richtig dosiert Nährstoffe zu ergänzen. Dieses Vorgehen ist sicherer und verhindert unnötige Ausgaben für bestenfalls überflüssige Produkte.

! FEHLENDE HÖCHSTMENGEN-REGELUNGEN

Unser Marktcheck hat gezeigt, dass viele Hersteller die aus Gründen des gesundheitlichen Verbraucherschutzes vom BfR **empfohlenen** Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in NEM nicht berücksichtigen. Höhere Dosierungen kommen sehr häufig vor. Grund dafür sind fehlende Höchstmengenregelungen in Richtlinie 2002/46/EG sowie der nationalen Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV). Derzeit überarbeitet das BfR seine Empfehlungen. Bei der Festlegung von Höchstmengen sollten die Empfehlungen des BfR sowohl national als auch im Rahmen der EU-Rechtssetzung berücksichtigt werden.

! UNZULÄSSIGE GESUNDHEITS-VERSPRECHEN

Nicht erlaubte gesundheitsbezogene Aussagen oder solche mit Irreführungspotential sind nicht selten, wie der Marktcheck belegt. Auffällig waren insbesondere Internetangebote. Die amtliche Lebensmittelüberwachung sollte ein stärkeres Augenmerk auf unzulässige Gesundheitsversprechen legen und Verstöße angemessen ahnden.

! BEHÖRDLICHE PRÜFUNG

Nahrungsergänzungsmittel sind aufgrund der Konzentration isolierter Nährstoffe anders als herkömmliche Lebensmittel zu bewerten und bergen Risiken. Statt einer Anzeigepflicht für Nahrungsergänzungsmittel beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit fordern die Verbraucherzentralen eine behördliche Prüfung aller in Deutschland (gemäß § 5 Nem-V) angemeldeten Nahrungsergänzungsmittel hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit sowie Richtigkeit der Werbeaussagen vor dem ersten Inverkehrbringen bzw. vor Produkteinführung.

! PRODUKTINFORMATION

Der Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln im Internet sollte sorgfältig überlegt werden und erst nach gründlicher Information über das Produkt und kritischem Lesen des „Kleingedruckten“ erfolgen. Die Erfahrung zeigt darüber hinaus, dass die sich an eine Bestellung anschließende Werbeflut erhebliche Ausmaße annehmen kann.

! VERBRAUCHERAUFKLÄRUNG

Verbraucherinnen und Verbrauchern fehlen Informationen über ungünstige Nährstoffkombinationen in Nahrungsergänzungsmitteln und die möglichen Risiken. Es ist außerdem wichtig, sie darüber zu informieren, dass sich der Nährstoffbedarf gesunder Personen in der Regel über eine vielseitige Ernährung decken lässt.

6. LITERATUR

- 1 Heseker H: Magnesium: Physiologie, Funktionen, Vorkommen, Referenzwerte und Versorgung in Deutschland. *Ernährungs Umschau* 2014; 58(7): 376-381.
- 2 Schwab S, Heier M, Schneider A, Fischer B, Huth C, Peters A, Thorand B: The use of dietary supplements among older persons in southern Germany – results from the KORA-age study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 2014; 18(5): 510-519.
- 3 Willers J, Heinemann M, Bitterlich N, Hahn A: Intake of Minerals from Food Supplements in a German Population – A Nationwide Survey. *Food and Nutrition Sciences* 2015; 6(2): 205-215.
- 4 NN. Gesund und munter. *Lebensmittel Zeitung* vom 26.08.2016; 34: 52.
- 5 VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTES UND DES RATES vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission. *Brüssel: Amtsblatt der Europäischen Union*, 2011.
- 6 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe. Bonn: 2015.
- 7 EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA): Scientific opinion on dietary reference values for magnesium. *EFSA Journal* 2015; 13(7): 4186.
- 8 Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Domke A, Großklaus R, Niemann B, Przyrembel H, Richter K, Schmidt E, Weißenborn A., Wörner B, Ziegenhagen R (Hrsg.): Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln: Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte (Teil II). *BfR-Wissenschaft* 04/2004. Berlin: BfR-Hausdruckerei Dahlem; 2004.
- 9 Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Domke A, Großklaus R, Niemann B, Przyrembel H, Richter K, Schmidt E, Weißenborn A., Wörner B, Ziegenhagen R (Hrsg.): Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln. Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte. Teil I. *BfR-Wissenschaft* 03/2004. Berlin: BfR-Hausdruckerei Dahlem; 2004.
- 10 Roffe C, Sills S, Crome P, Jones P: Randomised, cross-over, placebo controlled trial of magnesium citrate in the treatment of chronic persistent leg cramps. *Medical Science Monitor* 2002; 8(5): CR326-330.
- 11 Supakatisant C and Phupong V: Oral magnesium for relief in pregnancy-induced leg cramps: a randomised controlled trial. *Maternal and Child Nutrition* 2015; 11(2): 139-145.
- 12 Deutscher Olympischer Sportbund (Hrsg.): Nahrungsergänzungsmittel. Frankfurt am Main: Deutscher Olympischer Sportbund; 2014.
- 13 Suter PM: Checkliste Ernährung (3., aktualisierte Auflage). Stuttgart: Thieme; 2008.
- 14 Bertinato J, Laverne C, Plouffe LJ, El Niaj HA. Small increases in dietary calcium above normal requirements exacerbate magnesium deficiency in rats fed a low magnesium diet. *Magnesium Research* 2014; 27(1): 35-47.
- 15 Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL): LGL rät zur Vorsicht mit Vitamin B6-Sportprodukten. Pressemitteilung vom 30.08.2016. https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_49_diaetische_lebensmittel/et_vitamin_b6_sportlerprodukte.htm [Abruf: 30.11.2016].
- 16 Bøhmer T, Røseth A, Holm H, Weberg-Teigen S, Wahl L: Bioavailability of oral magnesium supplementation in female students evaluated from elimination of magnesium in 24-hour urine. *Magnesium and Trace Elements* 1990; 9(5): 272-278.
- 17 Benech H, Grognet JM: Recent data on the evaluation of magnesium bioavailability in humans. *Magnesium Research* 1995; 8(3): 277-284.
- 18 Ranade VV, Somberg JC: Bioavailability and pharmacokinetics of magnesium after administration of magnesium salts to humans. *American Journal of Therapeutics* 2001; 8(5): 345-357.
- 19 Walker AF, Marakis G, Christie S, Byng M: Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. *Magnesium Research* 2003; 16(3): 183-191.

- 20 Nestler A, Vormann J, Kolisek M. Magnesium supplementation acutely affects intracellular Mg^{2+} in human leukocytes. The FASEB Journal 2012; 26: lb278.
- 21 Shechter M, Saad T, Shechter A, Koren-Morag N, Silver BB, Matetzky S: Comparison of magnesium status using X-ray dispersion analysis following magnesium oxide and magnesium citrate treatment of healthy subjects. Magnesium Research 2012; 25(1): 28-39.
- 22 Bertinato J, Plouffe LJ, Laverne C, Ly C: Bioavailability of magnesium from inorganic and organic compounds is similar in rats fed a high phytic acid diet. Magnesium Research 2014; 27(4): 175-185.
- 23 VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern. Brüssel: Amtsblatt der Europäischen Union, 2012.
- 24 Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (Nahrungsergänzungsmittelverordnung – NemV). <https://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/nemv/gesamt.pdf>. [Abruf: 30.11.2016].



7. ANHANG

Anhang 1

Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem stationären Einzelhandel

Anhang 2

Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internethandel

Die Produktübersicht gibt den Stand zum Zeitpunkt der Markterhebung wieder. Seit diesem Zeitpunkt können sich die Produktaufmachung, -kennzeichnung und/oder die Zusammensetzung des Produktes geändert haben. Wir fordern Anbieter und Verbraucher auf, uns zu informieren, wenn veränderte Produkte im Handel oder Internet zu finden sind.

Anhang 1

Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem stationären Einzelhandel

Nr.	Produktname	Firma / Hersteller	Geschäftsart	Vom Hersteller empfohlene Tagesdosis Magnesium	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtzufuhr (NRV) ¹		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR) ²		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
1	Abtei Magnesium 400 Stark für die Nacht	Abtei OP Pharma GmbH	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium	Calcium, Vitamin B2, D3, Niacin	Magnesium	Calcium, Niacin, Vitamine B2 und D3	X (n=4)	X (n=6)	
2	Abtei Magnesium 400 Plus Vital Depot	Abtei OP Pharma GmbH	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothensäure		Magnesium, Vitamin B12, Niacin	Vitamin B1, B2, B6, Biotin, Folsäure, Pantothensäure	X (n=2)	X (n=11)	
3	Alsiroyal Magnesium 400 DIREKT	ALSTIAN GmbH	Reformhaus	400 mg	Magnesium	Vitamin B1, D3	Magnesium	Vitamin B1, D3	X (n=12)	X (n=4)	X (n=4)
4	Altopharma Magnesium + Calcium + D3	Dirk Rossmann GmbH	Drogeriemarkt	250 mg		Magnesium, Calcium, Vitamin D3		Magnesium, Calcium, Vitamin D3	X (n=3)	X (n=9)	
5	Altopharma Magnesium + L-Carnitin Vitalsticks	Dirk Rossmann GmbH	Drogeriemarkt	300 mg		Magnesium	Magnesium		X (n=5)		
6	BioTechUSA Calcium Zinc Magnesium	BioTechUSA	Fitness-Shop	350 mg	Calcium, Zink	Magnesium, Phosphor, Kupfer	Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer				
7	Cebion plus Magnesium 400	Merck Selbstmedikation GmbH	Apotheke	400 mg	Magnesium, Vitamin C		Magnesium	Vitamin C	X (n=10)	X (n=2)	
8	Das gesunde Plus dm Magnesium + Vitamin C + Vitamin B6 + B12 Lutschttabletten	dm-drogerie markt GmbH + Co. KG	Drogeriemarkt	375 mg	Vitamin B6, B12	Magnesium, Vitamin C	Magnesium	Vitamin B6, B12, C	X (n=6)	X (n=6)	
9	DocMorris Magnesium + Calcium + D3	PHARCONA GmbH	Supermarkt	250 mg		Magnesium, Calcium, Vitamin D3		Magnesium, Calcium, Vitamin D3	X (n=14)		
10	Doppelherz aktiv Magnesium 400 + B12 + C + E	Queisser Pharma	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium, Vitamin B12, C, E		Magnesium, Vitamin E	Vitamin B12, C	X (n=6)	X (n=3)	
11	Doppelherz aktiv Magnesium 400 + Kalium	Queisser Pharma	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium, Vitamin B6	Chrom, Eisen, Kalium, Zink, Vitamin B12	Magnesium, Eisen, Zink	Chrom, Kalium, Vitamin B6, B12	X (n=14)	X (n=4)	
12	Doppelherz aktiv Magnesium für die Nacht	Queisser Pharma	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium	Calcium, Vitamin B1, B6, D3, Niacin	Magnesium	Calcium, Vitamin B1, B6, D3, Niacin	X (n=12)	X (n=1)	
13	Fit-O-Flite Pulver Magnesium + Vitamin C + E	Canea Pharma GmbH	Apotheke	319 mg	Vitamin C, Vitamin E	Magnesium	Magnesium Vitamin E	Vitamin C	X (n=5)		
14	frubiase MAGNESIUM PLUS	Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG	Apotheke	350 mg	Vitamin B1, B6, B12, C, E	Magnesium, Kalium	Magnesium, Kalium	Vitamin B1, B6, B12, C, E	X (n=4)		

Nr.	Produktname	Firma/Hersteller	Geschäftsart	Vom Hersteller empfohlene Tagesdosis Magnesium	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtzufuhr (NRV) ¹		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR) ²		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
15	GRANDELAT TRINKmagnesium mit Kalium	DR. GRANDEL GmbH	Reformhaus	300 mg		Magnesium, Kalium, Vitamin C	Magnesium, Kalium	Vitamin C	X (n=4)	X (n=2)	
16	Kneipp Magnesium 400 plus Vitamine B + C + E	Kneipp GmbH	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium, Folsäure	Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Niacin	Magnesium, Folsäure	Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Niacin	X (n=7)	X (n=4)	X (n=1)
17	Kneipp Magnesium + Calcium + D3	Kneipp GmbH	Drogeriemarkt	380 mg	Magnesium	Calcium, Vitamin D3	Magnesium, Calcium	Vitamin D3	X (n=5)	X (n=3)	
18	Magnesium und Vitamin E-ratiopharm	ratiopharm GmbH	Apotheke	150 mg	Vitamin E	Magnesium	Vitamin E	Magnesium	X (n=4)	X (n=5)	
19	Magnettrans aktiv Multi-Mineral	STADAVITA GmbH	Apotheke	375 mg		Magnesium, Calcium, Kalium	Magnesium, Kalium	Calcium	X (n=17)		
20	Multinorm Magnesium, Brausetabletten (ALDI SÜD)	Krüger GmbH & Co. KG	Discounter	240 mg		Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, B12, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure		Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, B12, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure			
21	Olimp Labs Chela-Mag B6 Forte	Olimp Laboratories	Fitness-Shop	250 mg		Magnesium, Vitamin B6		Magnesium, Vitamin B6			
22	Presselin Magnesium Mineral Pulver	Combustin Pharmazeutisch Präparate GmbH	Apotheke	1163 mg	Magnesium, Vitamin B2		Magnesium, Vitamin B2		X (n=8)		
23	ProLife Magnesium Brausetabletten (Netto Marken-Discount)	SUNLIFE Produktions- und Vertriebsgesellschaft mbH	Discounter	250 mg	Vitamin B12	Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure	Vitamin B12	Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure	X (n=8)		
24	taxofft Magnesium 600 Forte	MCM Klosterfrau	Drogeriemarkt	600 mg	Magnesium, Vitamin B1, B6, B12		Magnesium, Vitamin B1, B6	Vitamin B12	X (n=3)	X (n=15)	
25	taxofft Magnesium 400 + B1 + B6 + B12 + Folsäure Depot	MCM Klosterfrau	Drogeriemarkt	400 mg	Magnesium, Vitamin B1, B6, B12, Folsäure	Vitamin C, E	Magnesium, Vitamin B6, Folsäure	Vitamin B1, B12, C, E	X (n=3)	X (n=15)	
26	tetesept Magnesium 500 + B12 2-Phasen-Depot	tetesept Pharma GmbH	Drogeriemarkt	500 mg	Magnesium, Vitamin B12		Magnesium, Vitamin B12		X (n=4)		
27	Vitaftt Magnesium 250 mg Sticks + Vitamin E (NORMA)	SUNLIFE Produktions- und Vertriebsgesellschaft mbH	Discounter	250 mg		Magnesium, Vitamin E		Magnesium, Vitamin E	X (n=7)		

1) **Nutrient Reference Values (NRV):** Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011 [5].

2) **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):** Empfohlene Tageshöchstmenge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln des BfR (rechtlich nicht verbindlich), berücksichtigt neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht [8-9].

Anhang 2

Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internethandel

Nr.	Produktname	Firma/Hersteller	Geschäftsart	Vom Hersteller empfohlene Tagesdosis Magnesium	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtzufuhr (NRV) ¹		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR) ²		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
1	Best Body Nutrition Magnesium Vitamin Liquid	Fitnessshotline GmbH	Internet	250 mg	Vitamin B1, B2, B6, B12, E, Niacin, Pantothensäure	Magnesium	Vitamin E, Niacin	Vitamin B1, B2, B6, B12, Pantothensäure	X (n=11)	X (n=2)	
2	BIOVEA magnesium ascorbate	BIOVEA	Internet	154 mg	Vitamin C	Magnesium	Vitamin C	Magnesium	X (n=1)	X (n=13)	X (n=13)
3	Body Attack Magnesium Liquid 500 ml	Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG	Internet	375 mg	Vitamin C	Magnesium	Magnesium	Vitamin C	X (n=5)	X (n=4)	
4	Bonusan Austern-Calcium & Magnesium Plus	Bonusan Versand Service, Niederlande	Internet	180 mg	Calcium, Vitamin D3, K	Magnesium	Calcium, Vitamin D3, K	Magnesium	X (n=1)	X (n=1)	X (n=2)
5	fairvital Calcium, Magnesium, Zink	Fairvital BV, Niederlande	Internet	400 mg	Magnesium, Calcium, Zink		Magnesium, Calcium, Zink		X (n=1)	X (n=4)	X (n=7)
6	hafesan Magnesium + Kalium + Vitamin E Kapseln	hafesan Handels-GesmbH, Österreich	Internet	240 mg	Vitamin E	Magnesium, Kalium	Vitamin E	Magnesium, Kalium	X (n=1)	X (n=9)	X (n=1)
7	MensSana Magnesium-Citrat	MensSana AG	Internet	375 mg	Vitamin D3	Magnesium	Magnesium, Vitamin D3		X (n=8)	X (n=4)	
8	Multi-Food Calcium-Magnesium Kapseln	MULTI-FOOD Produktions- und Handelsgesellschaft mbH	Internet	144 mg		Magnesium, Calcium		Magnesium, Calcium	X (n=7)		
9	Natura Vitalis Calcium + Magnesium	Natura Vitalis BV, Niederlande	Internet	60 mg		Magnesium, Calcium, Vitamin B12, Pantothensäure		Magnesium, Calcium, Vitamin B12, Pantothensäure	X (n=8)	X (n=4)	X (n=4)
10	Nutrilit Cal Mag D Plus	Amway GmbH	Internet	250 mg	Vitamin D3	Magnesium, Calcium	Vitamin D3, Calcium	Magnesium	X (n=8)		
11	PowerBar Magnesium Liquid	PowerBar Europe GmbH	Internet	250 mg		Magnesium, Vitamin D3		Magnesium, Vitamin D3	X (n=5)		X (n=5)
12	Pure Encapsulations Kalium-Magnesium	pro medico GmbH	Internet	420 mg	Magnesium	Kalium	Magnesium, Kalium		X (n=9)		
13	Solgar Magnesium with Vitamin B6	Solgar, Inc., USA	Internet	400 mg	Magnesium, Vitamin B6		Magnesium, Vitamin B6		X (n=1)		X (n=19)
14	Viabiona Magnesium	Viabiona Ltd., Niederlande	Internet	400 mg	Magnesium, Vitamin B6		Magnesium, Vitamin B6				X (n=7)
15	ZMA-Kapseln 810 MG	Sports Supplements Ltd. (Bulk Powders), England	Internet	450 mg (Männer) 300 mg (Frauen)	Magnesium, Zink, Vitamin B6		Magnesium, Zink, Vitamin B6				X (n=8)

- 1) **Nutrient Reference Values (NRV):** Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011 [5].
- 2) **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):** Empfohlene Tageshöchstmenge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln des BfR (rechtlich nicht verbindlich), berücksichtigt neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht [8-9].

KONZEPTION, DURCHFÜHRUNG, BERICHT:

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Verbraucherzentrale Hessen e.V. (Federführung)

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherzentrale Sachsen e.V. (Federführung)

Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. (Federführung)

Die Markterhebung erfolgte durch die Verbraucherzentralen:
Bayern, Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern,
Saarland und Schleswig-Holstein

Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Mozartstraße 9

80336 München

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Paulinenstraße 47

70178 Stuttgart

Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Strandstraße 98

18055 Rostock

Verbraucherzentrale des Saarlandes e. V.

Trierer Straße 22

66111 Saarbrücken

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Andreas-Gayk-Straße 15

24103 Kiel

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

© Verbraucherzentrale Bayern e. V., Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.,
Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.,
Verbraucherzentrale des Saarlandes e. V. und Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Stand: Dezember 2016