

KOMPAKT-RATGEBER 2025

---

# Nahrungsergänzungsmittel – worauf es wirklich ankommt

Vitalstoffe, Darreichungsformen,  
Qualitätsstandards und Nachhaltigkeit – alles  
Wichtige auf einen Blick.

Ein Ratgeber von [vitalstoffkapseln.de](http://vitalstoffkapseln.de) · Stand: Februar 2025

## ÜBERSICHT

# Inhalt

---

Dieser Ratgeber fasst die wichtigsten Erkenntnisse aus unseren vier Themenbereichen zusammen – kompakt, sachlich und ohne Werbung.

## 01 Vitalstoffe

Versorgungslage, aktive Wirkstoffformen und Synergieeffekte

---

## 02 Darreichungsformen

Kapseln, Tabletten, Pulver und Tropfen im Vergleich

---

## 03 Qualitätsvergleich

Deutsche vs. ausländische Supplements – Regulierung, Laborkontrolle, Deklaration

---

## 04 Nachhaltigkeit

Verpackung, vegane Rohstoffe und Algenöl als Alternative

---

## 05 Checkliste

Worauf Sie beim Kauf achten sollten – auf einen Blick

---

**Hinweis:** Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

## MIKRONÄHRSTOFFE

# Vitalstoffe – warum die richtige Form entscheidend ist

Der menschliche Körper benötigt rund 50 essenzielle Mikronährstoffe, die er nicht selbst herstellen kann. Die Nationale Verzehrstudie II (NVS II) zeigt: In Deutschland erreichen große Teile der Bevölkerung die empfohlene Zufuhr bei mehreren Vitaminen und Mineralstoffen nicht.

## Versorgungslücken in Deutschland

Besonders kritisch ist die Versorgung bei Vitamin D (über 80 % unter dem Zielwert), Folsäure (vor allem bei Frauen im gebärfähigen Alter), Jod, Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Diese Lücken lassen sich nicht immer über die Ernährung allein schließen.

## Aktive vs. inaktive Wirkstoffformen

Nicht jede Form eines Vitamins wird vom Körper gleich gut aufgenommen. Entscheidend ist, ob ein Stoff bereits in seiner aktiven (bioidentischen) Form vorliegt oder erst umgewandelt werden muss.

### AKTIVE FORMEN (EMPFOHLEN)

- ✓ Methylfolat statt Folsäure
- ✓ Methylcobalamin statt Cyanocobalamin
- ✓ Pyridoxal-5-Phosphat statt Pyridoxin
- ✓ Cholecalciferol (D3) statt Ergocalciferol (D2)
- ✓ Magnesiumcitrat statt Magnesiumoxid

### WARUM DAS WICHTIG IST

Etwa 30-40 % der Bevölkerung tragen eine MTHFR-Genvariante, die die Umwandlung von Folsäure in die aktive Form erschwert. Für diese Personen ist Methylfolat die einzige effektive Form. Ähnlich verhält es sich bei anderen B-Vitaminen.

## Synergieeffekte beachten

Vitalstoffe wirken selten isoliert. Vitamin D benötigt Vitamin K2 für die korrekte Calcium-Verwertung. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Zink und Kupfer sollten in einem ausgewogenen Verhältnis supplementiert werden. Ein gutes Supplement berücksichtigt diese Wechselwirkungen.

**Fazit:** Achten Sie auf bioaktive Wirkstoffformen, sinnvolle Kombinationen und wissenschaftlich fundierte Dosierungen. Die Form eines Vitalstoffs ist mindestens so wichtig wie die Menge.

## VERGLEICH

# Kapseln, Tabletten, Pulver oder Tropfen?

Die Darreichungsform beeinflusst maßgeblich, wie gut ein Wirkstoff aufgenommen wird, wie viele Zusatzstoffe enthalten sind und wie gut der Schutz vor Oxidation und Feuchtigkeit ist.

EIGENSCHAFT	KAPSELN	TABLETTEN	PULVER	TROPFEN
<b>Zusatzstoffe</b>	Minimal	Viele (Binde-, Fließ-, Trennmittel)	Wenige	Konservierungsmittel
<b>Wirkstoffschutz</b>	Sehr gut (geschlossene Hülle)	Mäßig	Gering (Luft-/Feuchtigkeitskontakt)	Mäßig
<b>Bioverfügbarkeit</b>	Hoch (schnelle Freisetzung)	Verzögert (hoher Pressdruck)	Hoch	Hoch
<b>Dosiergenauigkeit</b>	Sehr hoch (vordosiert)	Hoch	Gering (Messlöffel)	Hoch (Tropfen)
<b>Haltbarkeit</b>	Lang	Lang	Kürzer nach Öffnung	Kürzer nach Öffnung
<b>Geeignet für</b>	Die meisten Vitalstoffe	Hohe Dosierungen	Großmengen (Protein, Kreatin)	Fettlösliche Vitamine, Kinder

## HPMC-Kapseln: Die vegane Alternative

Klassische Kapseln bestehen aus tierischer Gelatine. Die pflanzliche Alternative – HPMC (Hydroxypropylmethylcellulose) – bietet mehrere Vorteile: vegan, hypoallergen, geruchsneutral und mit geringerer Feuchtigkeitsaufnahme. Ideal für empfindliche Wirkstoffe.

## Magensaftresistente Kapseln

Für Probiotika und bestimmte Enzyme gibt es magensaftresistente Varianten, die den Magen unbeschadet passieren und erst im Dünndarm ihren Inhalt freisetzen.

**Fazit:** Für die Mehrheit der Mikronährstoffe bieten Kapseln – insbesondere vegane HPMC-Kapseln – das beste Gesamtpaket aus Wirkstoffschutz, Bioverfügbarkeit und sauberer Formulierung.

## REGULIERUNG &amp; STANDARDS

# Deutsche vs. ausländische Nahrungsergänzungsmittel

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland umfasst rund 3,1 Milliarden Euro jährlich. Fast jedes zweite Produkt wird bei Marktüberwachungen beanstandet. Der regulatorische Rahmen unterscheidet sich erheblich.

**EU / DEUTSCHLAND**

- ✓ LMIV: Strenge Kennzeichnungspflichten
- ✓ NemV: Anzeigepflicht beim BVL
- ✓ Health Claims VO: Nur zugelassene Aussagen
- ✓ EFSA bewertet jede Aussage wissenschaftlich
- ✓ Präventiver Ansatz: Prüfung vor Markteintritt

**USA**

- ✗ Keine Zulassungspflicht vor Verkauf
- ✗ FDA greift erst bei Schäden ein
- ✗ Keine zentrale Bewertung von Claims
- ✗ Keine verbindlichen Höchstmengen
- ✗ Reaktives statt präventives System

## Produktionsstandards

Seriöse deutsche Hersteller produzieren nach GMP (Good Manufacturing Practices), HACCP (Gefahrenanalyse) und häufig nach IFS Food (jährliche Audits). Diese Standards sichern Hygiene, Dokumentation und Qualitätskontrolle ab.

## Laborkontrollen und Transparenz

Jede Produktionscharge wird von externen, akkreditierten Drittlaboren auf Schwermetalle, Pestizid-Rückstände und mikrobiologische Verunreinigungen untersucht. Über das EU-Schnellwarnsystem RASFF werden unsichere Produkte gemeldet und aus dem Verkehr gezogen.

## Dosierung und Deklaration

Das BfR hat 2024 aktualisierte Höchstmengenvorschläge veröffentlicht. Viele Import-Produkte überschreiten diese Werte deutlich. Eine Überdosierung kann gesundheitlich nachteilig sein. In der EU müssen alle Inhaltsstoffe, Mengen pro Tagesdosis und % NRV klar angegeben werden.

**Fazit:** Das europäische System bietet Verbrauchern deutlich mehr Schutz. Deutsche Hersteller durchlaufen mehr Kontrollschritte als Produkte aus weniger regulierten Märkten.

## UMWELT &amp; ROHSTOFFE

# Nachhaltigkeit bei Supplements – ein ehrlicher Blick

Nachhaltigkeit ist in der Supplement-Branche ein allgegenwärtiges Schlagwort. Doch hinter den Marketing-Versprechen verbirgt sich häufig weniger Substanz als erwartet. Es gibt keine gesetzlich geschützte Definition von „Nachhaltigkeit“ bei Nahrungsergänzungsmitteln.

## Verpackung: Plastik vs. Glas

Glas wirkt nachhaltiger, doch die Ökobilanz ist komplexer. Glasflaschen wiegen 200–400 g, Hartplastikdosen nur 20–50 g. Das Transportgewicht hat erheblichen Einfluss auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Hartplastikdosen aus HDPE/PP sind bruchstabil und über den gelben Sack recycelbar.

**200–400 g**

Gewicht Glasflasche

**20–50 g**

Gewicht Hartplastik

**34 %**Fischbestände überfischt  
(FAO)**100 %**

Algenöl pflanzlich

## Der Umkarton: Mehr als Verpackung

Der Umkarton schützt lichtempfindliche Wirkstoffe vor UV-Strahlung, bietet Platz für LMIV-Pflichtangaben in lesbarer Schriftgröße und besteht aus nachwachsenden, recycelbaren Rohstoffen.

## Vegane Kapseln – der größere Hebel

Der eigentlich größte Hebel für Nachhaltigkeit liegt bei den Rohstoffen. HPMC-Kapseln statt Gelatine aus Rinder- oder Schweineknöcheln reduzieren den ökologischen Fußabdruck erheblich.

## Algenöl statt Fischöl

Rund 34 % der globalen Fischbestände sind überfischt (FAO). Algenöl aus Schizochytrium-Algen liefert DHA und EPA direkt aus der pflanzlichen Primärquelle – ohne Belastung mariner Ökosysteme, ohne Schwermetallrückstände.

**Fazit:** Nachhaltigkeit bei Supplements beginnt bei den Rohstoffen, nicht nur bei der Verpackung. Vegane Kapseln und pflanzliche Wirkstoffquellen machen den größten Unterschied.

ZUM AUSDRUCKEN

## Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Die folgende Checkliste fasst die wichtigsten Qualitätsindikatoren zusammen. Kein einzelnes Kriterium ist für sich allein aussagekräftig – in der Summe ergibt sich ein klares Bild.

✓ **Herstellungsland prüfen**

Deutsche/EU-Produktion = strengere Vorschriften als viele Drittstaaten.

✓ **GMP-/HACCP-Zertifizierung**

Anerkannte Produktionsstandards sind ein verlässliches Qualitätsmerkmal.

✓ **Unabhängige Laboranalysen**

Seriöse Hersteller lassen jede Charge extern prüfen.

✓ **Vollständige Deklaration**

Alle Inhaltsstoffe, Mengen pro Tagesdosis und % NRV müssen klar sein.

✓ **Aktive Wirkstoffformen**

Methylfolat, Methylcobalamin, Chelat-Mineralstoffe bevorzugen.

✓ **Vegane HPMC-Kapseln**

Weniger Zusatzstoffe, besser für empfindliche Wirkstoffe.

✓ **Keine übertriebenen Versprechen**

Wer Heilung verspricht, verstößt gegen EU-Recht.

✓ **Nachhaltige Rohstoffe**

Algenöl statt Fischöl, pflanzliche Kapselhüllen bevorzugen.

### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Ausführliche Ratgeber zu allen Themen finden Sie auf:

[www.vitalstoffkapseln.de](http://www.vitalstoffkapseln.de)

vitalstoffkapseln.de

Unabhängiger Ratgeber für Nahrungsergänzungsmittel

---

Dieser Ratgeber wurde redaktionell erstellt und dient der sachlichen Information. Alle Angaben ohne Gewähr.

Stand: Februar 2025.