

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale NRW e. V.
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 38 09-121
Fax: 0211 / 38 09-238
E-Mail: ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw
Homepage: www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel-ernaehrung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gestaltung: Henning Kunz

Stand: Dezember 2019

Foto: pershingks / istockphoto.com

Druck: SENSER Druck GmbH, Augsburg

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V. in
Kooperation mit den Verbraucherzentralen Berlin,
Baden-Württemberg und Hessen

verbraucherzentrale

verbraucherzentrale



Mehr Informationen unter:

www.klartext-nahrungsergaenzung.de
www.verbraucherzentrale.de



Beachten Sie auch unser Video
„Gelenkbeschwerden ade? Nahrungs-
ergänzungsmittel sind keine Arznei-
mittel“



DAS GESCHÄFT MIT DEN GELENKEN

Nahrungsergänzungsmittel – falsche
Versprechen, mögliche Risiken



WENN KNIE ODER HÜFTE SCHMERZEN, GREIFEN VIELE ZU NAHRUNGSERGÄN- ZUNGSMITTELN MIT HYALURONSÄURE, MSM, KURKUMA, CHONDROITIN UND CO. DOCH WAS BRINGT DAS?

Werbung und Wirklichkeit

- Anders als Arzneimittel dienen Nahrungsergänzungsmittel nicht dazu, Erkrankungen zu lindern oder zu heilen.
- Scheinbar positive Erfahrungen entpuppen sich oft als getarnte Werbung.
- Häufig wird zu viel versprochen. In Katalogen, Online-Shops und im Direktvertrieb werden oft gesetzliche Anforderungen missachtet.
- Unser Marktcheck zeigte: 73 Prozent der im Internet angebotenen Gelenkmittel warben mit nicht zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben (1).

Heilende Wirkung nicht belegt

- Wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit fehlen.
- Bestenfalls sind die Produkte überflüssig, schlimmstenfalls schaden sie.

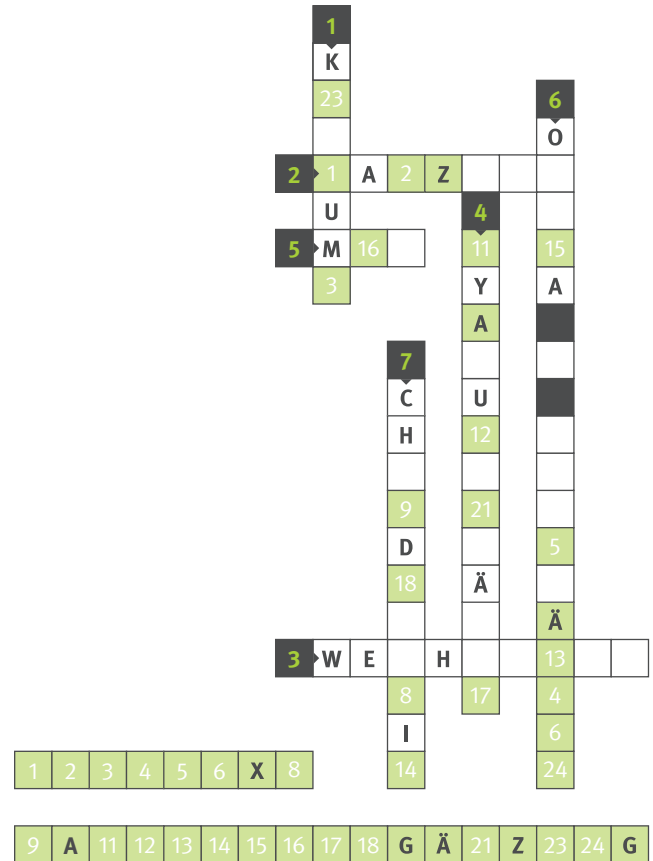
Was Sie tun können

- so viel wie möglich in Bewegung bleiben
- falls nötig, Körpergewicht reduzieren
- pflanzenbetont, fleischarm essen
- Lein-, Walnuss- oder Rapsöl als Quelle für Omega-3-Fettsäuren nutzen
- bei Beschwerden mit dem Arzt besprechen, welche Maßnahmen und Therapien sinnvoll sind

(1) Marktcheck „Das Geschäft mit den Gelenken“ (2017) im Rahmen des Projekts www.klartext-nahrungsergaenzung.de der Verbraucherzentralen



RÄTSELRATEN UM NAHRUNGSERGÄN- ZUNGSMITTEL FÜR GELENKE



1. Was färbt Curry gelb und steckt in Pillen?
2. Kommt in Knochen und Käse vor
3. Was findet man in der Kirche aber auch in Nahrungsergänzungsmitteln?
4. Soll ein „Jungbrunnen“ für Haut und Gelenke sein
5. Enthält Schwefel und wird für Gelenke beworben (Abkürzung)
6. Steckt in Ölen und Fisch
7. Soll ein „Wundermittel“ für den Knorpel sein

1: Kurkuma 2: Kalzium 3: Weirrauch 4: Hyaluronsäure
5: MSM = Methylsulfonylmethan 6: Omega-3-Fettsäuren 7: Chondroitin