



verbraucherzentrale

MAGNESIUMHALTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: HÄUFIG ÜBERDOSIERT!

Überprüfung des Marktchecks der Verbraucherzentralen aus 2016 im Dezember 2020

Marktcheck Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel Dezember 2020

1. DAS PROBLEM

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit Magnesium gehören weiterhin zu den am häufigsten gekauften Supplementen aus der großen Gruppe der Mineralstoffe und Vitamine in Deutschland. Mit ihnen wurden 2019 fast 210 Millionen Euro (+ 3,8 %) alleine in Apotheken umgesetzt, das sind 19 Prozent aller Umsätze mit Mikronährstoff-NEM. An zweiter Stelle stehen die Vitamine A und D (108,4 Millionen Euro, 10 %), gefolgt von Eisen (90,7 Millionen Euro, 8 %) und reinen B-Vitaminen (89,2 Millionen Euro, 8 %). [1]

Im Dezember 2020 hat die Verbraucherzentrale NRW daher eine Überprüfung der Dosierangaben der im Marktcheck [2] der magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel der Verbraucherzentralen 2016 erhobenen Produkte vorgenommen.

2. WIE VIEL IST GENUG?

Gerade bei Mikronährstoffen hält sich bei Verbraucher/-innen hartnäckig der Glaube, dass viel auch viel hilft [3]. Anders ist es nicht zu erklären, dass die Regale voll sind mit NEM, die mit „hoch dosiert“ oder „extra hoch dosiert“ werben. Das ist aber nicht in allen Fällen wirklich angeraten, auch wenn es immer noch keine Höchstmengen für Mikronährstoffe in NEM gibt. Mit Blick auf Magnesium haben sich aber sowohl das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (nach 2004 [4] erneut in 2017 [5]) als auch die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) (nach 2006 [6] erneut in 2015 [7]) festgelegt und empfohlen, dass NEM aus Gründen des vorsorgenden Gesundheitsschutzes nicht mehr als 250 mg Magnesium pro Tagesdosis (und in mind. zwei Portionen) enthalten sollten. Eine häufige Nebenwirkung höher dosierter Produkte sind Magen-Darm-Probleme, vor allem weicher Stuhl bis hin zu Durchfall. Bei länger andauernder Einnahme (was nach Verbraucherberichten sehr häufig der Fall ist) kann es zu Müdigkeitserscheinungen kommen.

3. VOR VIER JAHREN: VIEL ZU VIEL

Der Marktcheck der Verbraucherzentralen im Herbst 2016 [2] zeigte, dass diese Grenze von 250 mg/Tag bei einem Großteil der am Markt erhältlichen magnesiumhaltigen NEM (deutlich) überschritten wurde, nämlich bei 64 Prozent (27 von 42). Im Durchschnitt enthielten diese übermäßig hoch dosierten Nahrungsergänzungen 423 mg Magnesium pro Tagesdosis. Die höchste gefundene Tagesdosis lag damals bei 1163 mg. 60 Prozent der Produkte überschritten die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Zufuhrmenge für Magnesium (aus allen Quellen) bei Frauen (300 mg), den DGE-Referenzwert für Männer von 350 mg pro Tag überstiegen 52 %. Produkten aus dem stationären Handel und solche aus dem Internet unterschieden sich in erster Linie durch (übertriebene) Werbeaussagen.

4. HEUTE: IMMER NOCH ZU VIEL

Das war vor vier Jahren. Leider haben die Hersteller aus der massiven Kritik von verschiedenen Seiten nichts gelernt. Die Wiederholung des Marktchecks von 2016 [2] im Dezember 2020 durch die Verbraucherzentrale NRW zeigt, dass immer noch 57 Prozent der Produkte (24 von 42) Tagesdosen (deutlich) oberhalb der Empfehlungen von BfR und EFSA enthalten. Von den damals betrachteten 42 Produkten waren in 2020 noch 39 am Markt erhältlich, für drei gab es ein neues (höher dosiertes) Produkt mit einer veränderten Nährstoffzusammensetzung. Bei 32 von 42 NEM sind die Dosierungen gleich geblieben, sieben Hersteller haben die Tagesdosis (minimal) gesenkt. Unterschiede in der Dosierung ließen sich zwischen stationären und Internetprodukten nicht feststellen, eher noch waren die NEM aus dem Internet im Schnitt etwas niedriger dosiert.

Im Durchschnitt enthielten die übermäßig hoch dosierten Nahrungsergänzungen 416 mg Magnesium pro Tagesdosis. Bei Produkten aus dem stationären Handel waren es 426 mg/Tag, pro Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet 392 mg/Tag.

Immerhin wurde beim Spitzenreiter aus 2016, einem NEM aus der Apotheke mit stolzen 1163 mg pro Tagesdosis, diese auf 250 mg/Tag gesenkt. Der aktuelle Spitzenreiter liefert 600 mg/Tag.

Die genauen Mengenangaben stehen in den Tabellen ab Seite 4.

5. KEINE VERBESSERUNG OHNE RECHTLICHEN RAHMEN

Die Verbraucherzentralen fordern seit Jahren die Einführung von Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Immerhin waren diese bereits vor knapp 20 Jahren in der entsprechenden EU-Richtlinie 2002/46/EG vorgesehen. Zwar wurde jetzt im Rahmen der deutschen EU-Ratspräsidentschaft ein entsprechender Vorstoß auf EU-Ebene gemacht [8] – ohne Großbritannien erscheint eine Einigung etwas leichter –, aber es dürfte noch drei bis fünf Jahre dauern, ehe entsprechende europaweit einheitliche Regelungen getroffen werden. Aktuell befassen sich EU-Kommission und EFSA immerhin mit dem Thema.

Die aktuellen Marktcheck-Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit verbindlicher Höchstmengen noch einmal. Es wäre gut, wenn das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bis zur Einigung auf europäische Werte zumindest für einige problematische Mikronährstoffe wie Magnesium die Festlegung nationaler Höchstmengen in Angriff nähme.

6. QUELLEN

[1] [iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/germany/library/infographic/infografik-nahrungsergaenzungsmittel-aus-der-apotheke-o82020.pdf](https://www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/germany/library/infographic/infografik-nahrungsergaenzungsmittel-aus-der-apotheke-o82020.pdf), Stand: August 2020, abgerufen am 07.01.2021

[2] Verbraucherzentralen: Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel: Häufig überdosiert. Stand Dezember 2016, https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/migration_files/media245957A.pdf

[3] [aerztezeitung.de/Politik/Viel-hilft-viel-das-ist-eine-Legende-226946.html](https://www.aerztezeitung.de/Politik/Viel-hilft-viel-das-ist-eine-Legende-226946.html), Stand: 15.03.2018, abgerufen am 07.01.2021

[4] BfR (2004): Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln: Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte (Teil II). BfR-Wissenschaft 04/2004

[5] BfR bewertet empfohlene Tageshöchstmenge für die Aufnahme von Magnesium über Nahrungsergänzungsmittel. Stellungnahme Nr. 034/2017 vom 12.12.2017

[6] SCF (2006): Tolerable Upper Intake Levels for vitamins and minerals. [efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf)

[7] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2015): Scientific opinion on dietary reference values for magnesium. EFSA Journal 2015; 13(7): 4186

[8] BMEL-Pressemitteilung Nr. 67 vom 20.04.2020: Einheitlichkeit statt Flickenteppich: Höchstgehalte für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln europäisch festlegen

Tabelle 1: Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem stationären Einzelhandel (Dez. 2016 / Dez. 2020)

Nr.	Produktname	Firma / Hersteller	Geschäftsart	Vom Hersteller empfohlene Tagesdosis Magnesium 2016 / Dez. 2020	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtaufuhr (NRV) (nicht geprüft in 2020)		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BFR) ² (in 2016)		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt (nicht geprüft in 2020)		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
1	Abtei Magnesium 400 Stark für die Nacht	AbteiOP Pharma GmbH	Drogeriemarkt	400 mg / 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 Magnesium 500 Plus Extra Vital Depot	AbteiOP Pharma GmbH	Drogeriemarkt	400 mg / 500 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	ALSTAN GmbH	Reformhaus	400 mg / 400 mg	Magnesium	Vitamin B1, D3	Magnesium	Vitamin B1, D3	X (n=12)	X (n=4)	X (n=4)
4	Alpharma Magnesium + Calcium + D3	Dirk Rossmann GmbH	Drogeriemarkt	250 mg / 250 mg		Magnesium, Calcium, Vitamin D3		Magnesium, Calcium, Vitamin D3	X (n=3)	X (n=9)	
5	Alpharma Magnesium + L-Carnitin-Vitabesteke	Dirk Rossmann GmbH	Drogeriemarkt	300 mg / 300 mg		Magnesium		Magnesium	X (n=5)		
6	BioTechUSA Calcium Zinc Magnesium	BioTechUSA	Fitness-Shop	350 mg / 233 mg	Calcium, Zink	Magnesium, Phosphor, Kupfer	Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer				
7	Cebion plus Magnesium 400	Merck Selbstmedikation GmbH	Apotheke	400 mg / 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 Lutschtabletten	dm-drogerie markt GmbH + Co. KG	Drogeriemarkt	375 mg / 187,5 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 / 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 / 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 / 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 / 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-Fit Pulver Magnesium + Vitamin C + E	Canea Pharma GmbH	Apotheke	319 mg / 313 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 / 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 2016 / Dez. 2020	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtzufuhr (NRV)(nicht geprüft in 2020)		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR) ² (2016)		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt (nicht geprüft in 2020)		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
15	GRANDELAT TRINKmagnesium mit Kalium	DR: GRANDEL GmbH	Reformhaus	300 mg / 300 mg		Magnesium, Kalium, Vitamin C		Vitamin C	X (n=4)	X (n=2)	
16	Kneipp Magnesium 400 plus Vitamine B + C + E	Kneipp GmbH	Drogeriemarkt	400 mg / 400 mg		Magnesium, Folsäure B12, C, Niacin		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 / 380 mg		Magnesium		Calcium, Vitamin D3	X (n=5)	X (n=3)	
18	Magnesium und Vitamin E-ratiopharm	ratiopharm GmbH	Apotheke	150 mg / 150 mg		Vitamin E		Magnesium	X (n=4)	X (n=5)	
19	Magneitrans aktiv Multi-Mineral	STADAVita GmbH	Apotheke	375 mg / 375 mg		Magnesium, Calcium, Kalium		Calcium	X (n=17)		
20	Multinorm Magnesium, Brausetabletten (ALDI SÜD) Vitalis Magnesium + Calcium + Vitamin D3	Krüger GmbH & Co. KG	Discounter	240 mg / 250 mg		Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, B12, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothen-säure		Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, B12, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothen-säure			
21	Olimp Labs Chela-Mag B6 Forte	Olimp Laboratories	Fitness-Shop	250 mg / 250 mg		Magnesium, Vitamin B6		Magnesium, Vitamin B6			
22	Presselin Magnesium Mineral Pulver	Combustin Pharmazeutisch Präparate GmbH	Apotheke	1163 mg / 250 mg		Magnesium, Vitamin B2		Magnesium, Vitamin B2	X (n=8)		
23	ProLife Magnesium Brausetabletten (Netto Marken-Discount)	SUNLIFE Produktions- und Vertriebsgesellschaft mbH	Discounter	Im Onlineshop fehlen die Angaben! 250 mg		Vitamin B12		Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, C, E, Biotin, Niacin, Folsäure, Pantothen-säure			
24	taxofit Magnesium 600 Forte	MCM Klosterfrau	Drogeriemarkt	600 mg / 600 mg		Magnesium, Vitamin B1, B6, B12		Vitamin B12	X (n=3)	X (n=15)	
25	taxofit Magnesium 400 + B1 + B6 + B12 + Folsäure Depot	MCM Klosterfrau	Drogeriemarkt	400 mg / 400 mg		Magnesium, Vitamin B1, B6, B12, Folsäure		Vitamin B1, B12, C, E	X (n=3)	X (n=15)	
26	telessept Magnesium 500 + B12 2-Phasen-Depot	telessept Pharma GmbH	Drogeriemarkt	500 mg / 500 mg		Magnesium, Vitamin B12		Magnesium, Vitamin B12	X (n=4)		
27	Vitaift Magnesium 250 mg Sticks + Vitamin E (NORMA)	SUNLIFE Produktions- und Vertriebsgesellschaft mbH	Discounter	250 mg / 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].

Tabelle 2: Gesamtübersicht der überprüften magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internethandel (Dez. 2016 / Dez. 2020)

Nr.	Produktname	Firma/Hersteller	Geschäftsart	Vom Hersteller empfohlene Tagesdosis Magnesium 2016 / Dez. 2020	Überschreitet Referenzmenge für tägliche Gesamtaufuhr (NRV) (nicht geprüft in 2020)		Überschreitet empfohlene tägliche Höchstmenge in Nahrungsergänzungsmitteln (BFR) (in 2016)		Gesundheitsbezogene Aussagen auf Produkt (nicht geprüft in 2020)		
					Ja	Nein	Ja	Nein	Zugelassen	Aus VZ-Sicht unzulässig	Eindeutig nicht zugelassen
1	Best Body Nutrition Magnesium Vitamin Liquid	Fitnesshotline GmbH	Internet	250 mg / 248 mg	Vitamin B1, B2, B6, B12, E, Niacin, Pantothensäure	Magnesium	Vitamin E, Niacin	Vitamin B1, B2, B6, B12, Pantothensäure	X (n=1)	X (n=2)	
2	BIOVEA magnesium ascorbate	BIOVEA	Internet	154 mg / 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 / 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 / 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 / Ca + Mg + D3	Fairvital BV, Niederlande	Internet	400 mg / 75 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 / 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 / 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 / 144 mg		Magnesium, Calcium		Magnesium, Calcium	X (n=7)		
9	Natura Vitalis Calcium + Magnesium / Ca + Mg hochdosiert	Natura Vitalis BV, Niederlande	Internet	60 mg / 400 mg		Magnesium, Calcium, Vitamin B12, Pantothensäure		Magnesium, Calcium, Vitamin B12, Pantothensäure	X (n=8)	X (n=4)	X (n=4)
10	Nutrifite Cal Mag D Plus	Amway GmbH	Internet	250 mg / 250 mg	Vitamin D3	Magnesium, Calcium	Vitamin D3, Calcium	Magnesium	X (n=8)		
11	PowerBar Magnesium Liquid	PowerBar Europe GmbH	Internet	250 mg / 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 / 350 mg	Magnesium	Kalium	Magnesium, Kalium		X (n=9)		
13	Solgar Magnesium with Vitamin B6	Solgar, Inc., USA	Internet	400 mg / 400 mg	Magnesium, Vitamin B6		Magnesium, Vitamin B6		X (n=1)		X (n=19)
14	Viabiona Magnesium	Viabiona Ltd., Niederlande	Internet	400 mg / 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 (M) / 450 mg 300 mg (F) / 300 mg	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 Überprüfung der Dosierung der Produkte im Dezember 2020 erfolgte durch:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27

40215 Düsseldorf

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Stand: Januar 2021