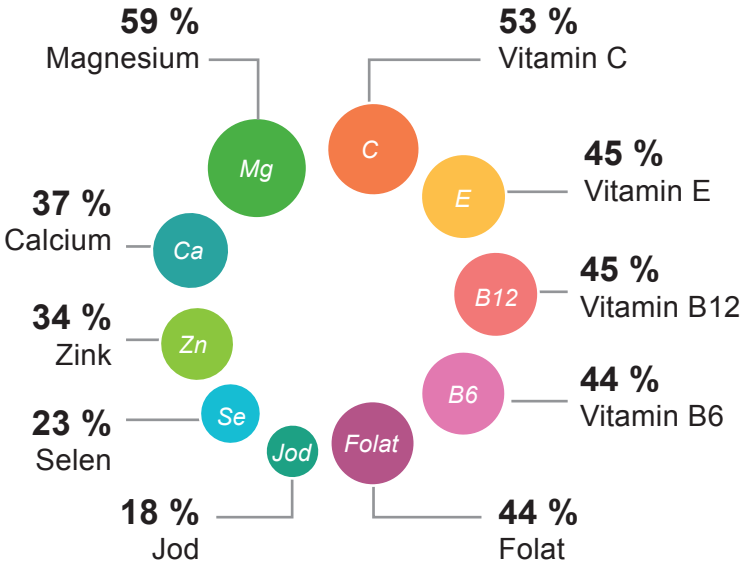


# Bewusster Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

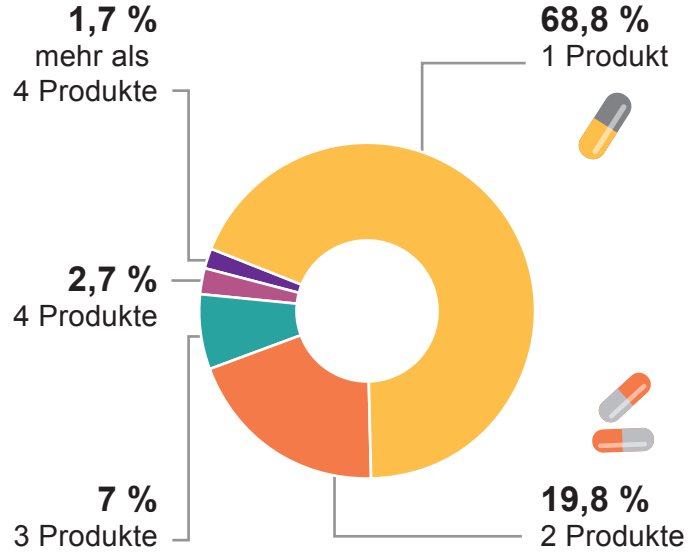
Ergebnis einer repräsentativen Umfrage von 1.070 Nahrungsergänzungsmittelverwendern (59 % Frauen, 41 % Männer) der Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover in Kooperation mit der Gesellschaft für Konsumforschung

## Top 5 der Nährstoffe



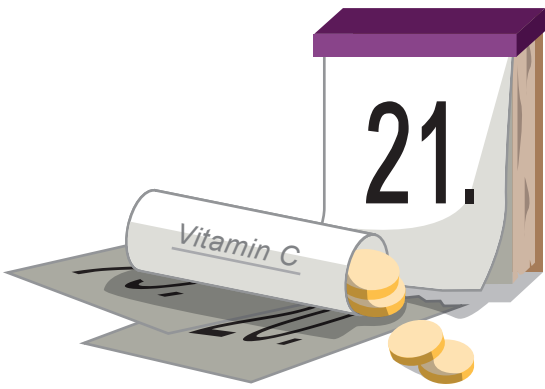
Am häufigsten verwenden die Verbraucher Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium (59 %) und Vitamin C (53 %).

## Anzahl der Produkte



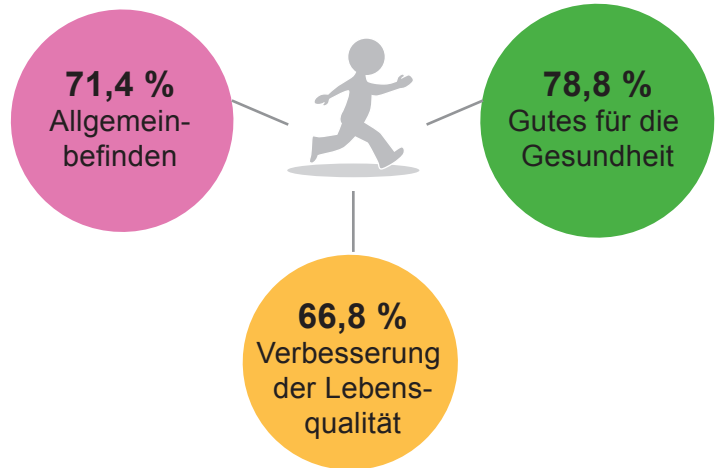
Etwa 86 Prozent der Nahrungsergänzungsmittelverwender nutzen ein oder zwei Produkte.

## Verwendungshäufigkeit



Die Mehrheit der Nahrungsergänzungsmittelverwender nimmt die Produkte täglich (61 %) und ganzjährig (71 %).

## Verwendungsgründe



Die meisten Nahrungsergänzungsmittelverwender wollen ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

## Risikobewusstsein

- 86,1 % beachten Hinweise auf Verpackung/Beipackzettel
- 85,5 % verwenden die vom Hersteller angegebenen Mengen
- 84,4 % achten auf die Dosierung der enthaltenen Vitamine/Mineralstoffe

Die Verbraucher zeigen einen vernünftigen und bewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und sind in der Regel gut informiert.

## Sichere Zufuhrmengen



Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln ist – auch unter Berücksichtigung der Nährstoffaufnahme durch klassische Lebensmittel – nicht mit einer übermäßigen Nährstoffzufuhr verbunden.