

# BfR-Sozialforschung

## **Nahrungsergänzungsmittel**

### Ergebnisse einer Bevölkerungsbefragung 2024

# Methodik

# Wie wurden die Daten erhoben?

---

**Pretest:** n = 103, 26. bis 29. August 2024

## Haupterhebung

**Erhebungszeitraum:** 9. bis 19. September 2024

**Stichprobengröße:** n = 1.071

**Grundgesamtheit:** Deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 16 Jahren in Deutschland, die das Internet nutzt (Online-Bevölkerung)

**Stichprobenziehung:** Online-Access-Panel

**Repräsentativität:** Zufallsstichprobe aus den Panelteilnehmenden mit repräsentativer Quotensteuerung nach Geschlecht×Alter, Bildung und Bundesland.  
Die Daten wurden nach Geschlecht, Bildung, Alter und Bundesland gewichtet.

**Erhebungsmethode:** Online-Befragung (CAWI)

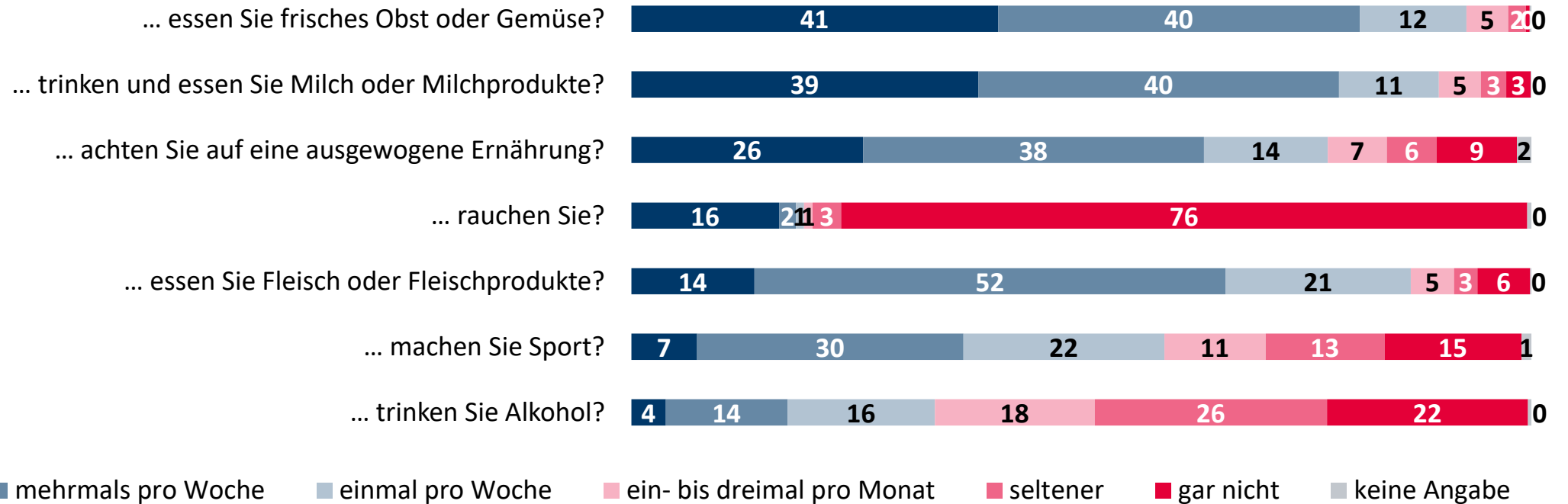
**Ergebnisdarstellung:** Alle Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

**Durchgeführt von:** GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH

# **Einzelergebnisse: Gesundheit und Ernährung**

# Gesundheitsbewusstes Verhalten

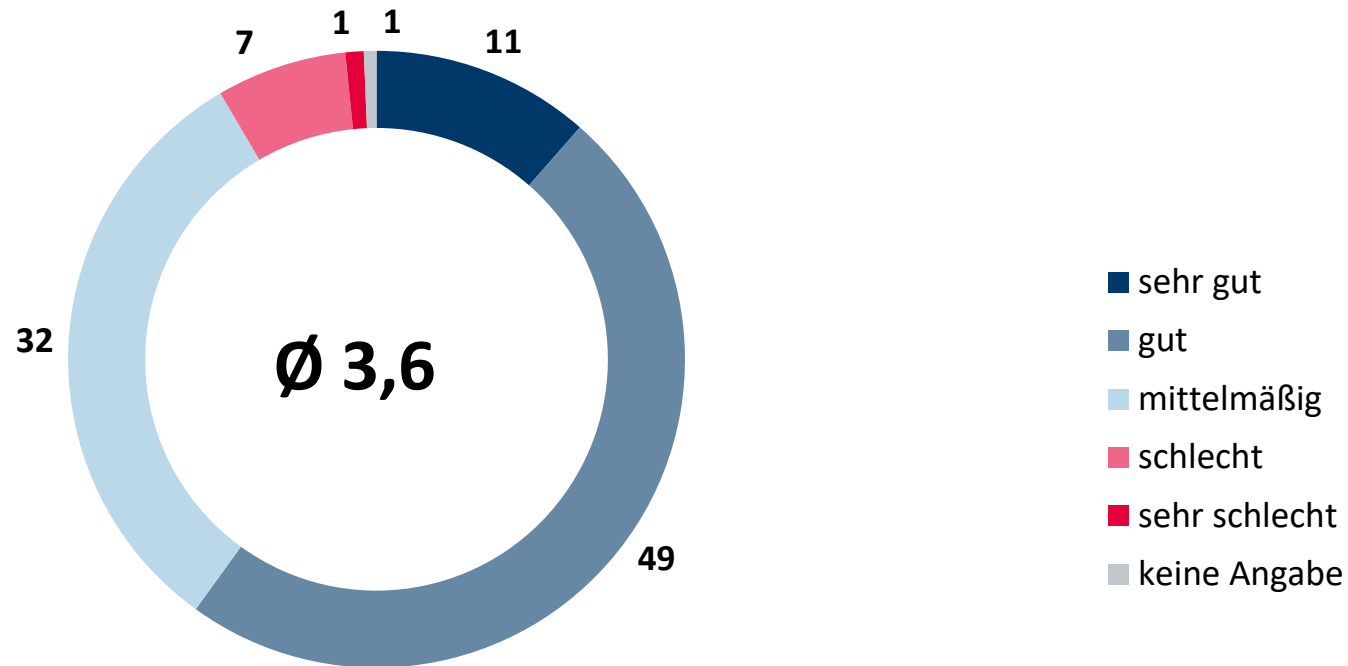
Wenn Sie an Ihr Verhalten in den letzten 12 Monaten denken: Wie häufig ...



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Subjektive Gesundheit

Wenn Sie an die letzten 12 Monate denken: Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen einschätzen?

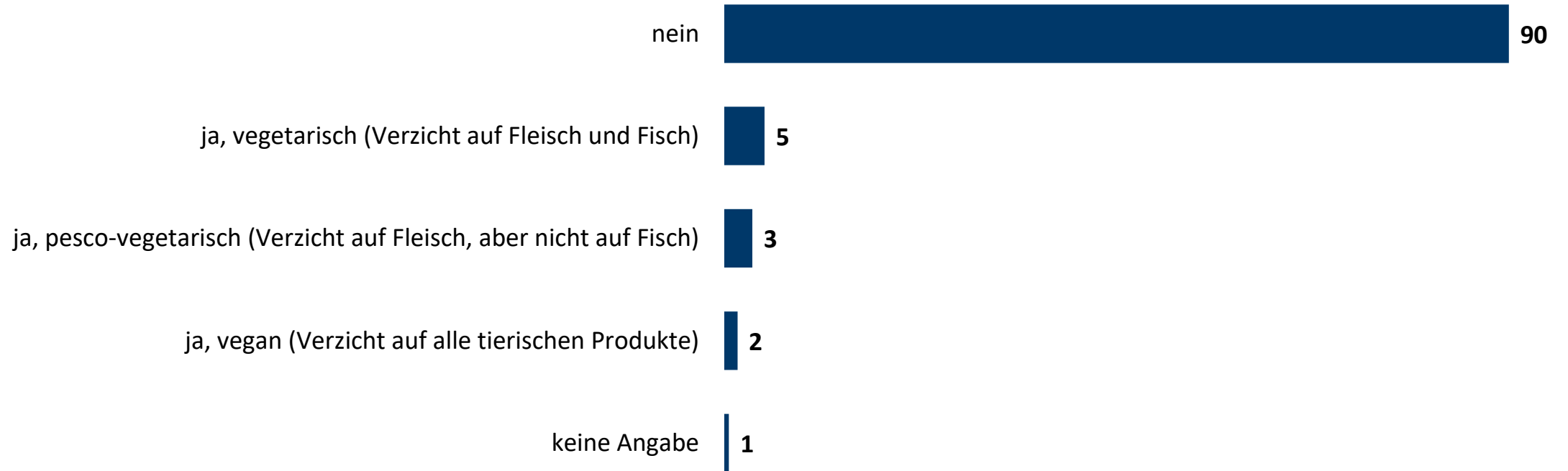


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Antwortskala: 1 „sehr schlecht“ bis 5 „sehr gut“; Angaben in Prozent

# Ernährungsweise

---

Verzichten Sie in Ihrer Ernährung auf tierische Produkte?

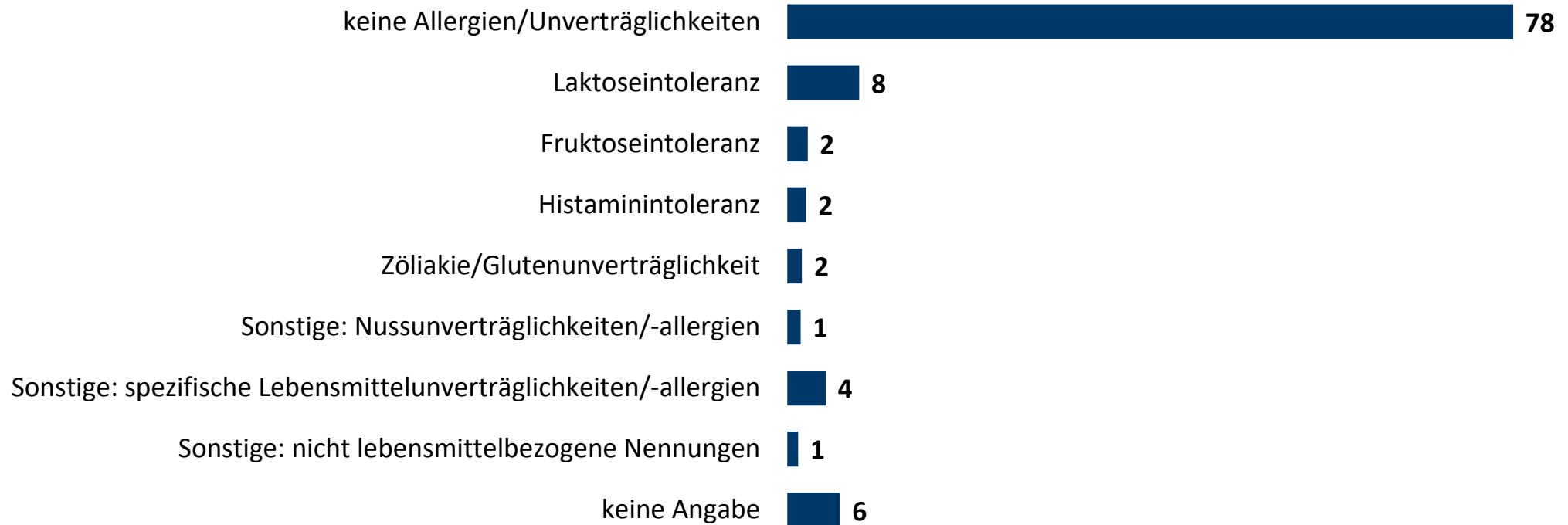


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Angaben in Prozent

# Unverträglichkeiten

---

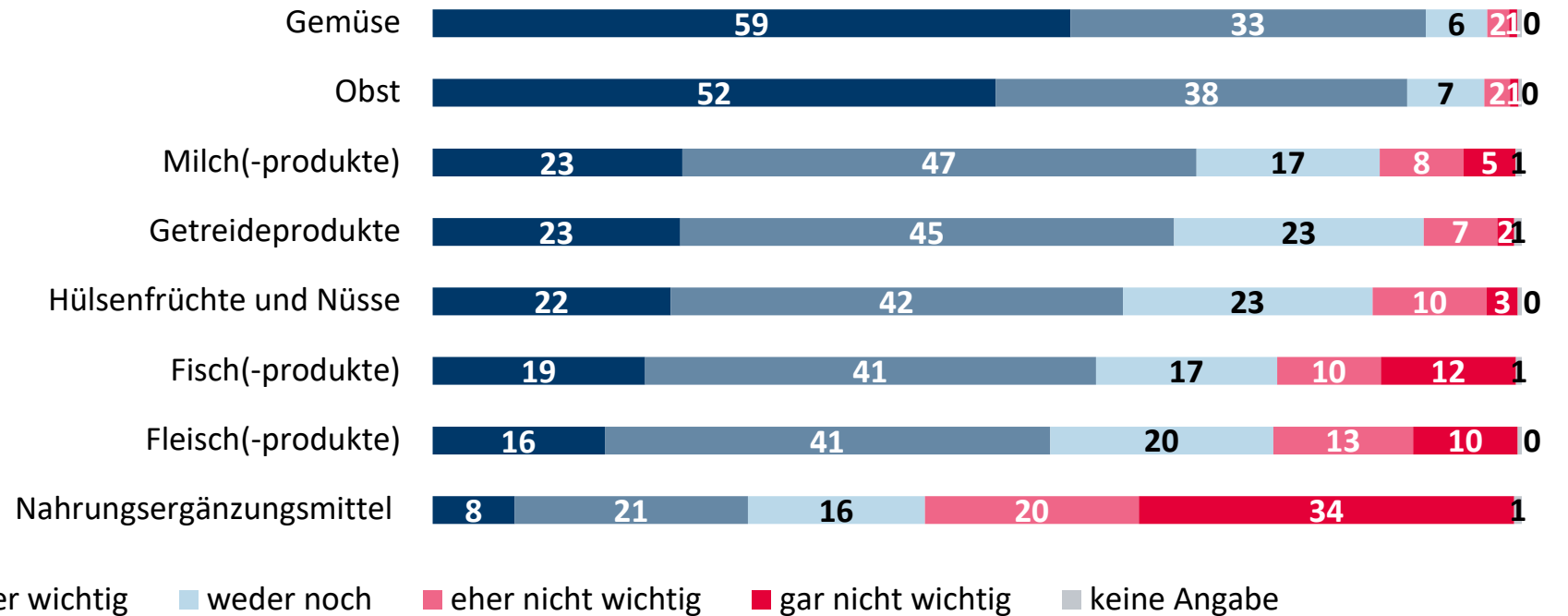
Haben Sie ernährungsbezogene Allergien oder Unverträglichkeiten?



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Wichtigkeit von Lebensmitteln

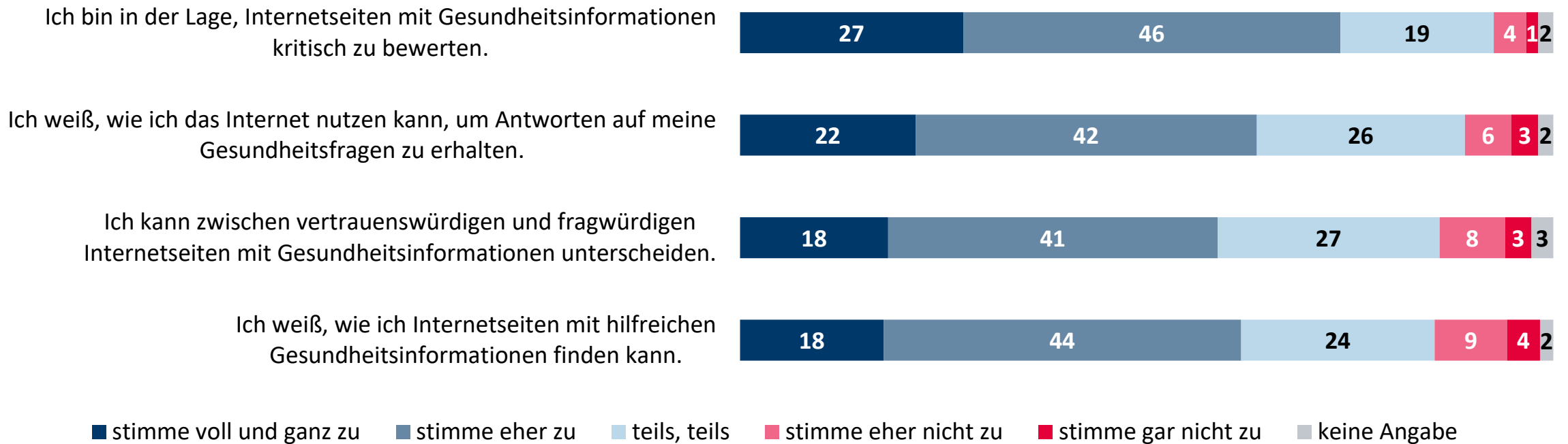
Wie wichtig sind Ihnen persönlich die folgenden Lebensmittel, um Ihren Körper mit allem zu versorgen, was er braucht?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Digital Health Literacy

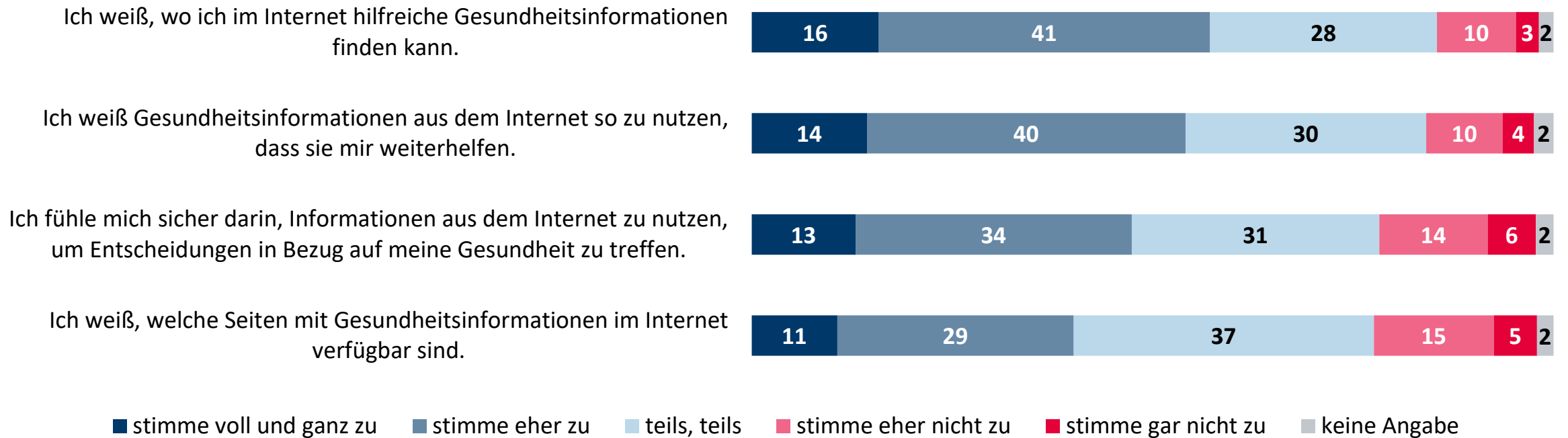
Nun noch einmal zu Gesundheitsinformationen im Allgemeinen: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Digital Health Literacy

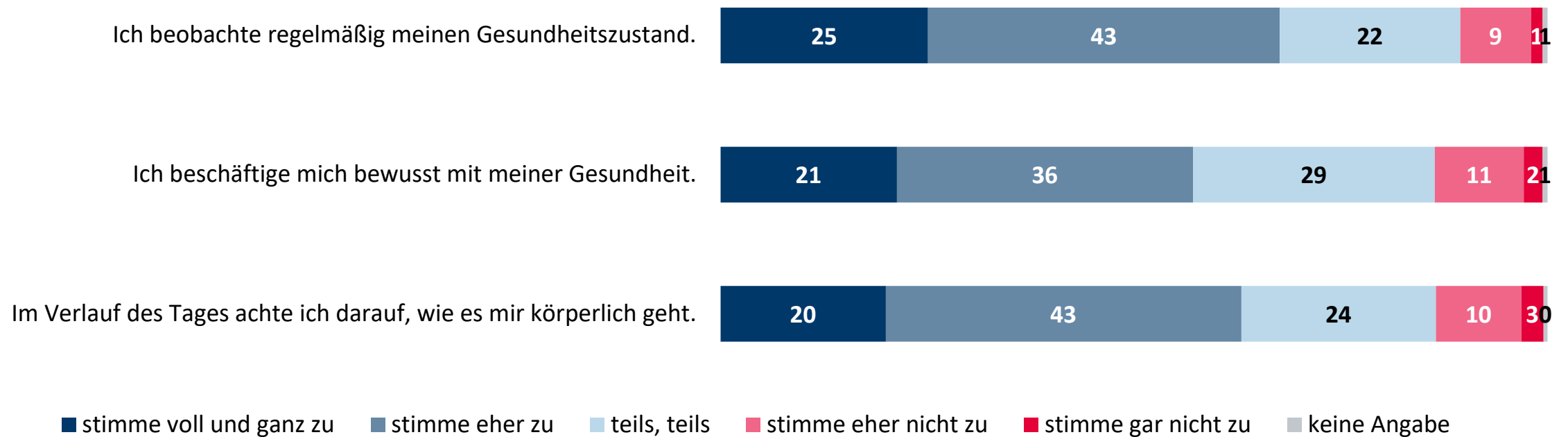
Nun noch einmal zu Gesundheitsinformationen im Allgemeinen: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Health Consciousness

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zum Thema Gesundheit zu?

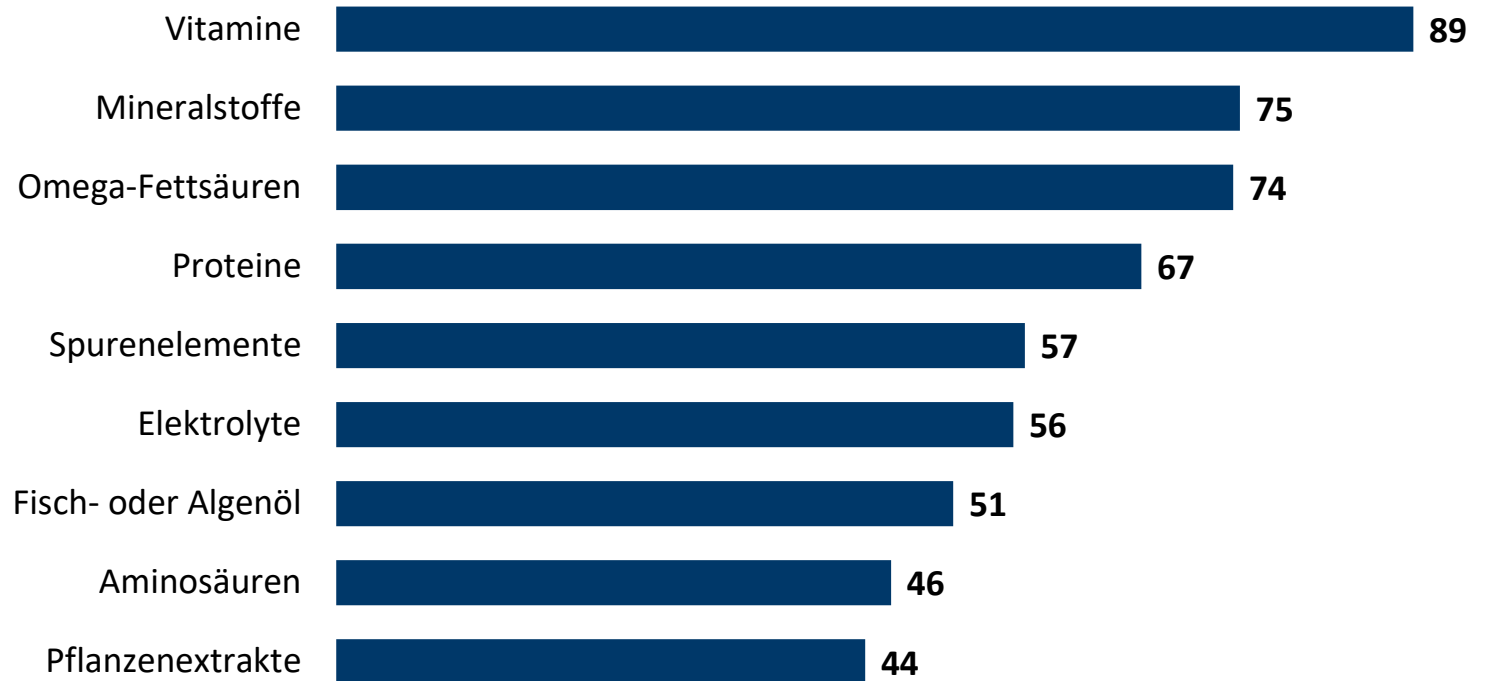


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Einzelergebnisse: Einnahmeverhalten

# Bekanntheit von NEM-Inhaltsstoffen 1/2

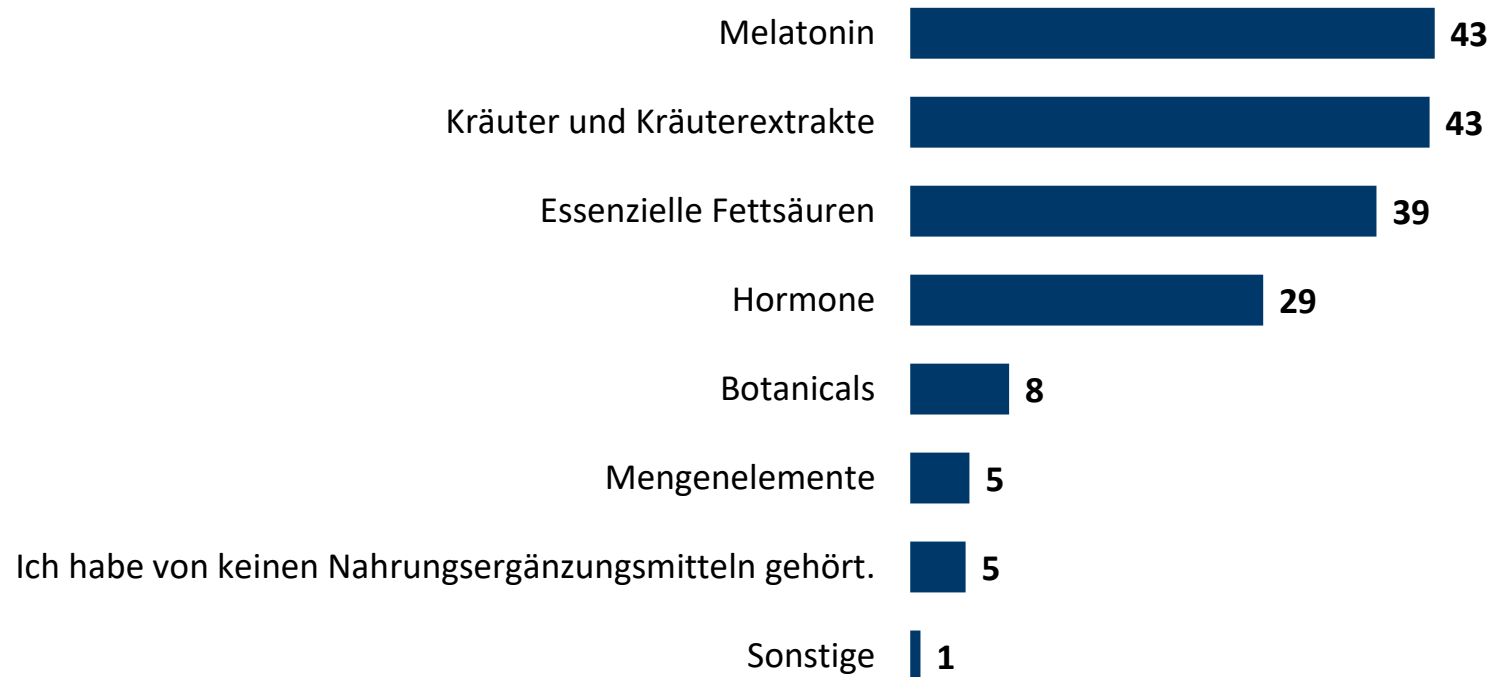
Bitte geben Sie an, von welchen der folgenden Inhaltsstoffe Sie schon einmal im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln gehört haben.



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Bekanntheit von NEM-Inhaltsstoffen 2/2

Bitte geben Sie an, von welchen der folgenden Inhaltsstoffe Sie schon einmal im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln gehört haben.

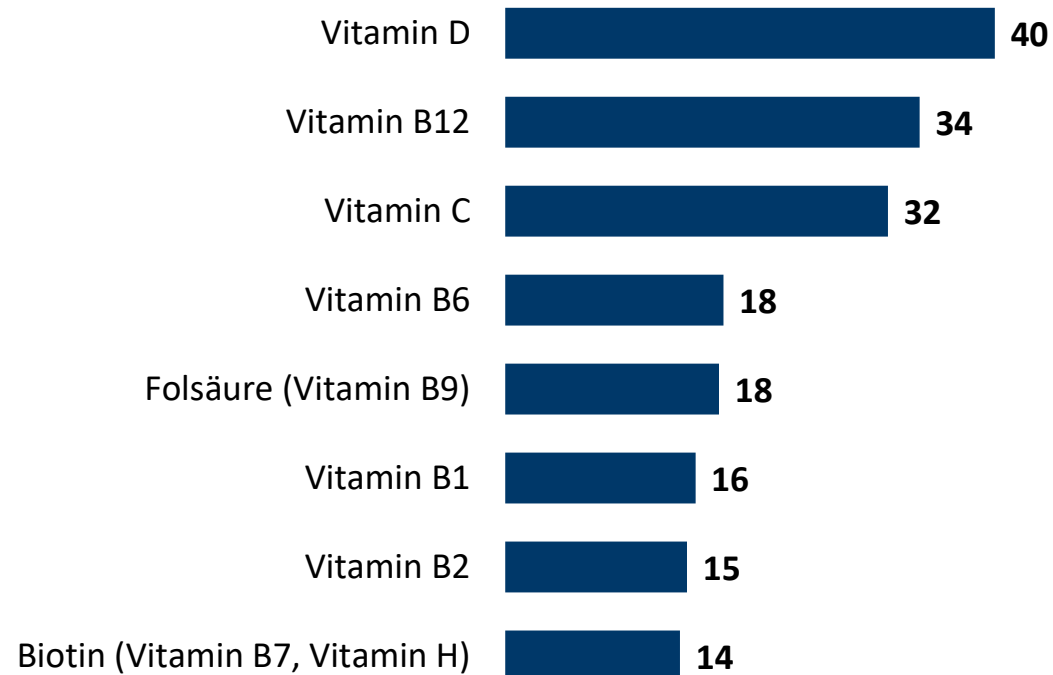


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme Vitamine 1/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Vitamine Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel (z. B. als Kapsel oder Pulver) eingenommen haben.

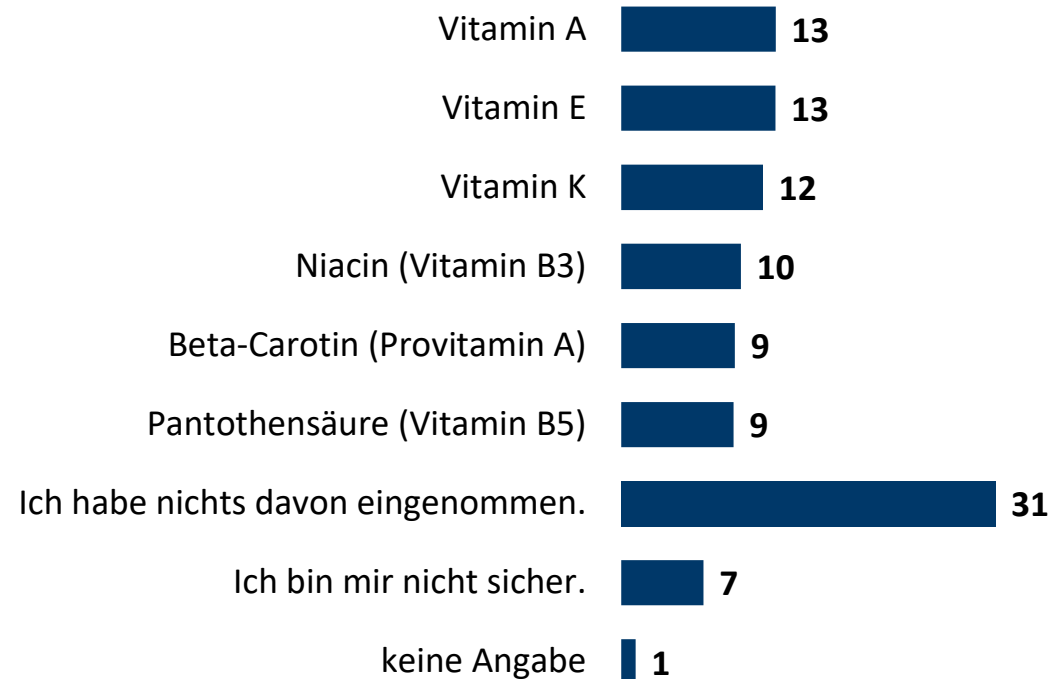


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme Vitamine 2/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Vitamine Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel (z. B. als Kapsel oder Pulver) eingenommen haben.

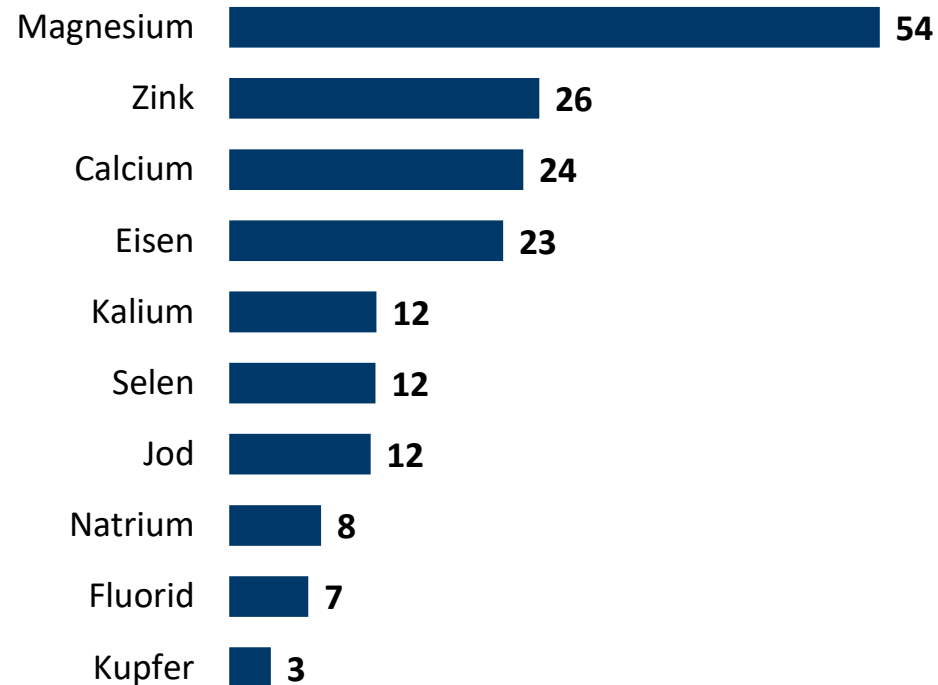


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme Mineralstoffe 1/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Mineralstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

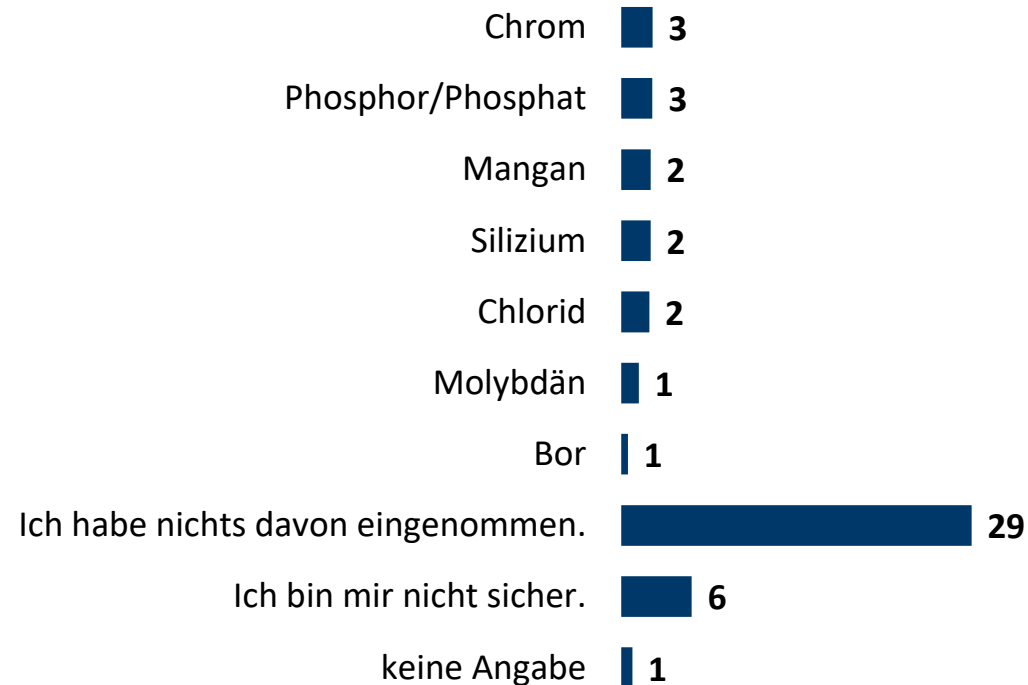


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme Mineralstoffe 2/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden Mineralstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

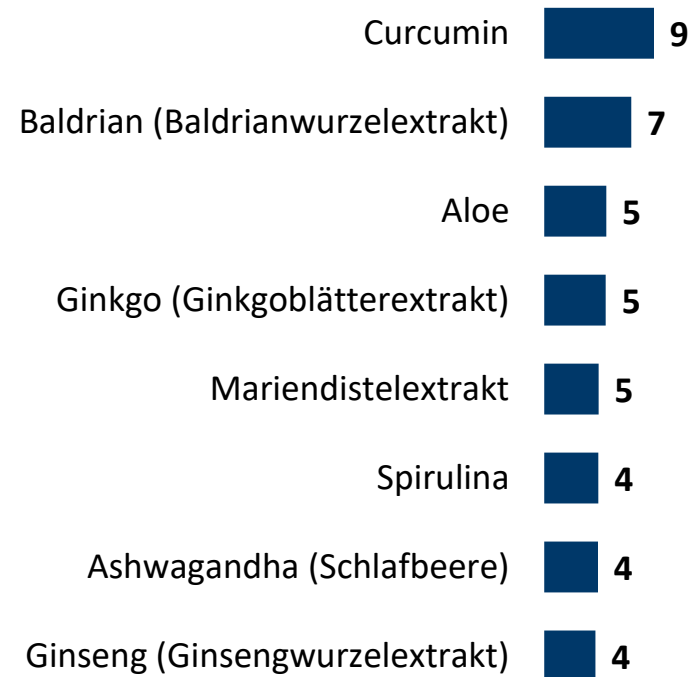


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme pflanzliche Stoffe 1/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden pflanzlichen Inhaltsstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

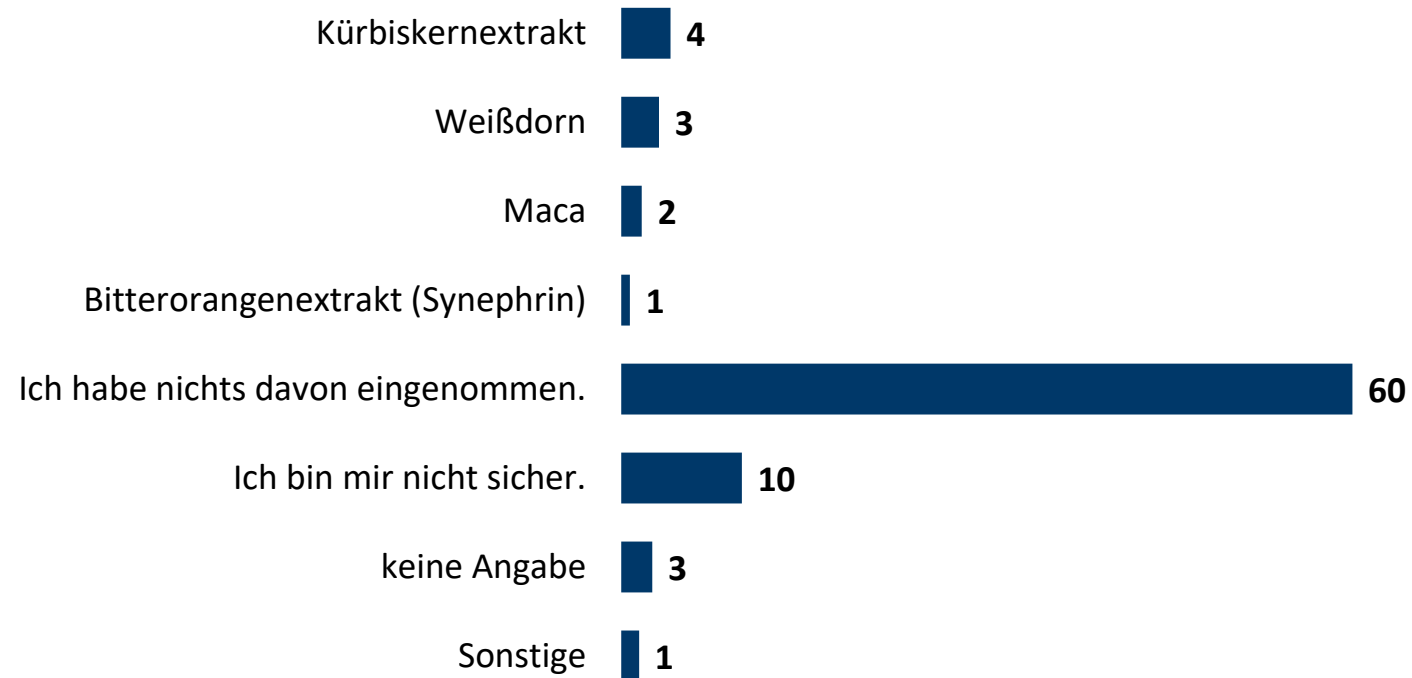


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

## Einnahme pflanzliche Stoffe 2/2

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden pflanzlichen Inhaltsstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

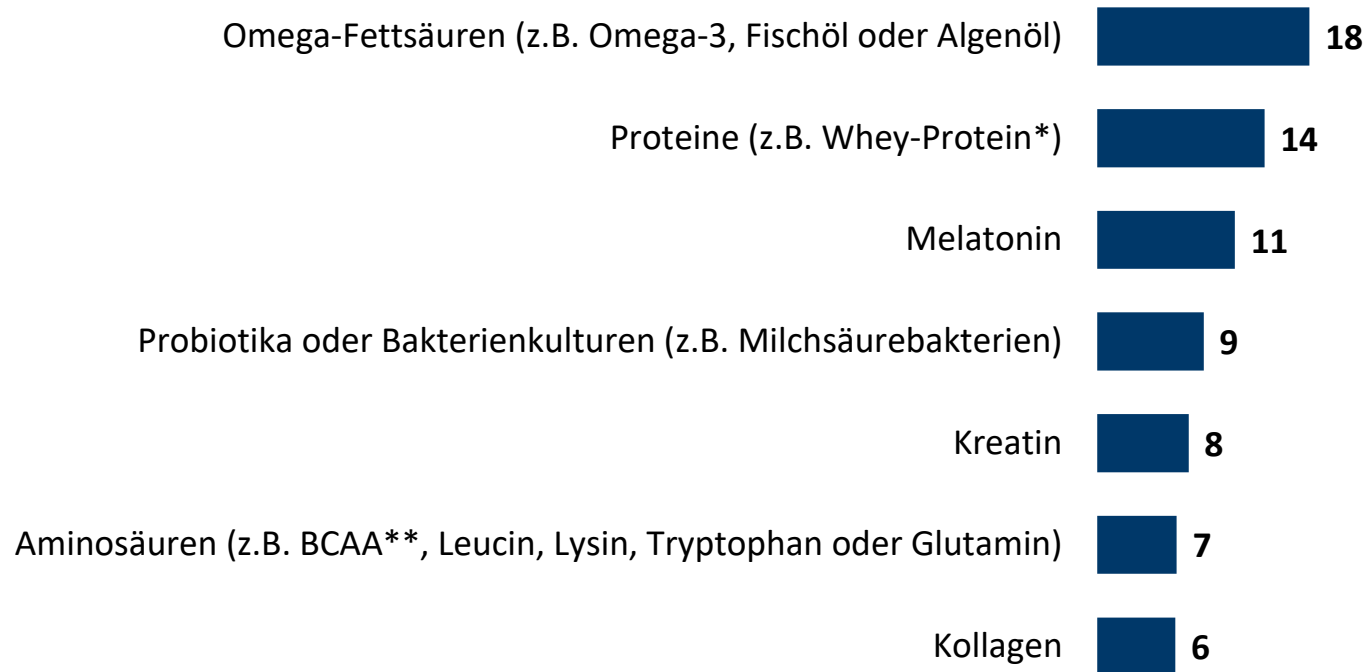


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme weitere Stoffe 1/3

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden weiteren Inhaltsstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.



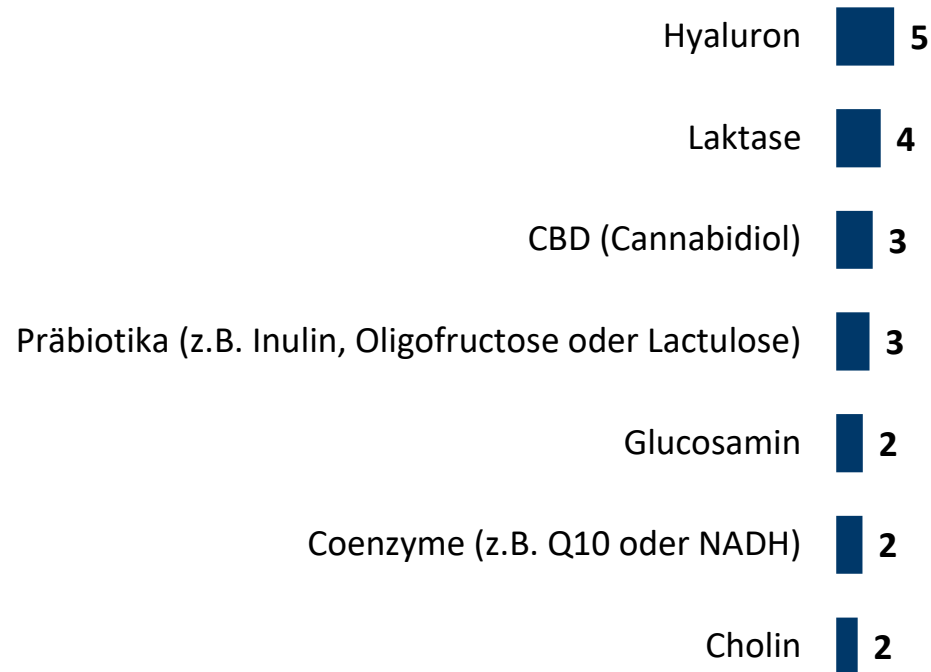
\* Molkenprotein, \*\* verzweigtkettige Aminosäuren

Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

## Einnahme weitere Stoffe 2/3

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden weiteren Inhaltsstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

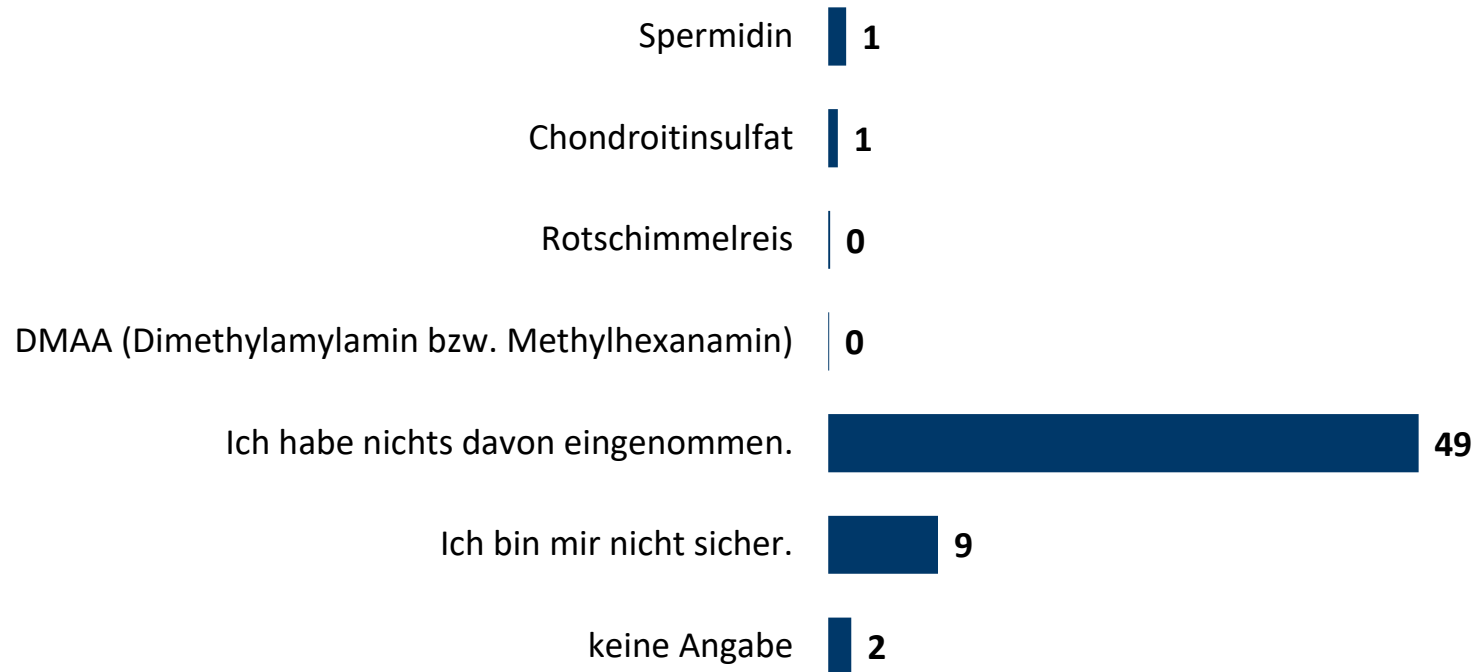


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme weitere Stoffe 3/3

---

Bitte geben Sie an, welche der folgenden weiteren Inhaltsstoffe Sie in den letzten 12 Monaten über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen haben.

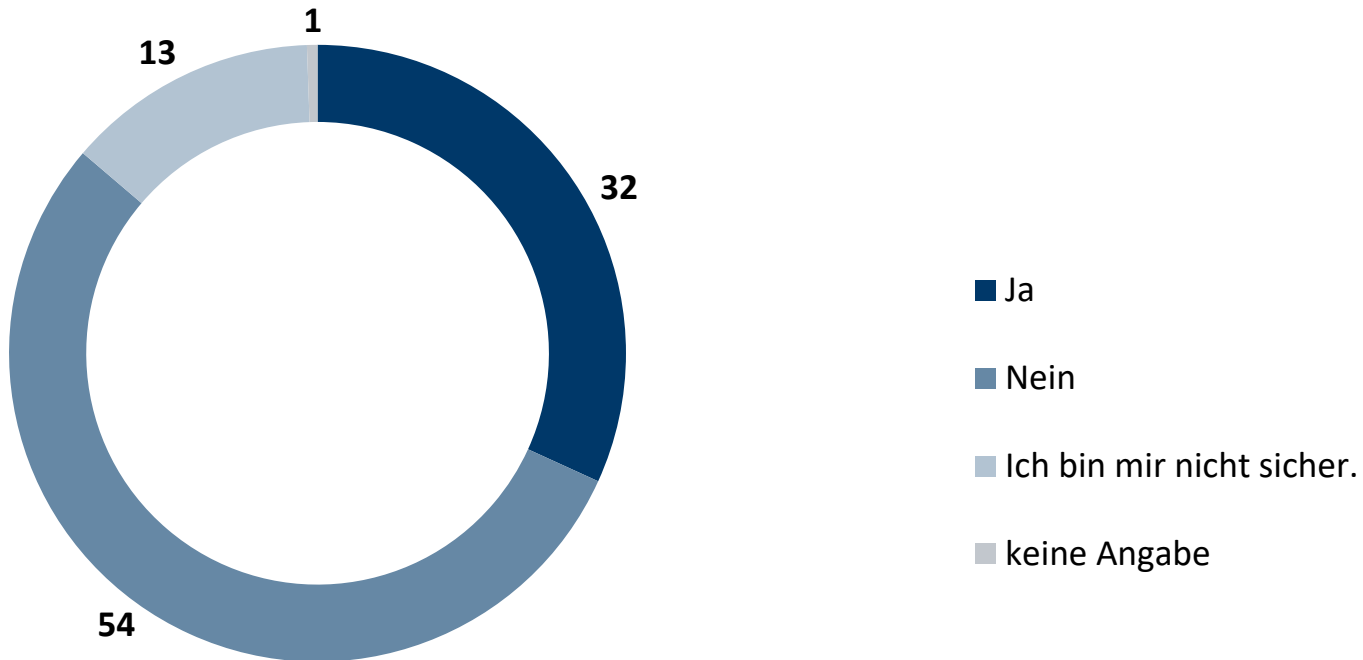


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einnahme Kombinationspräparat

---

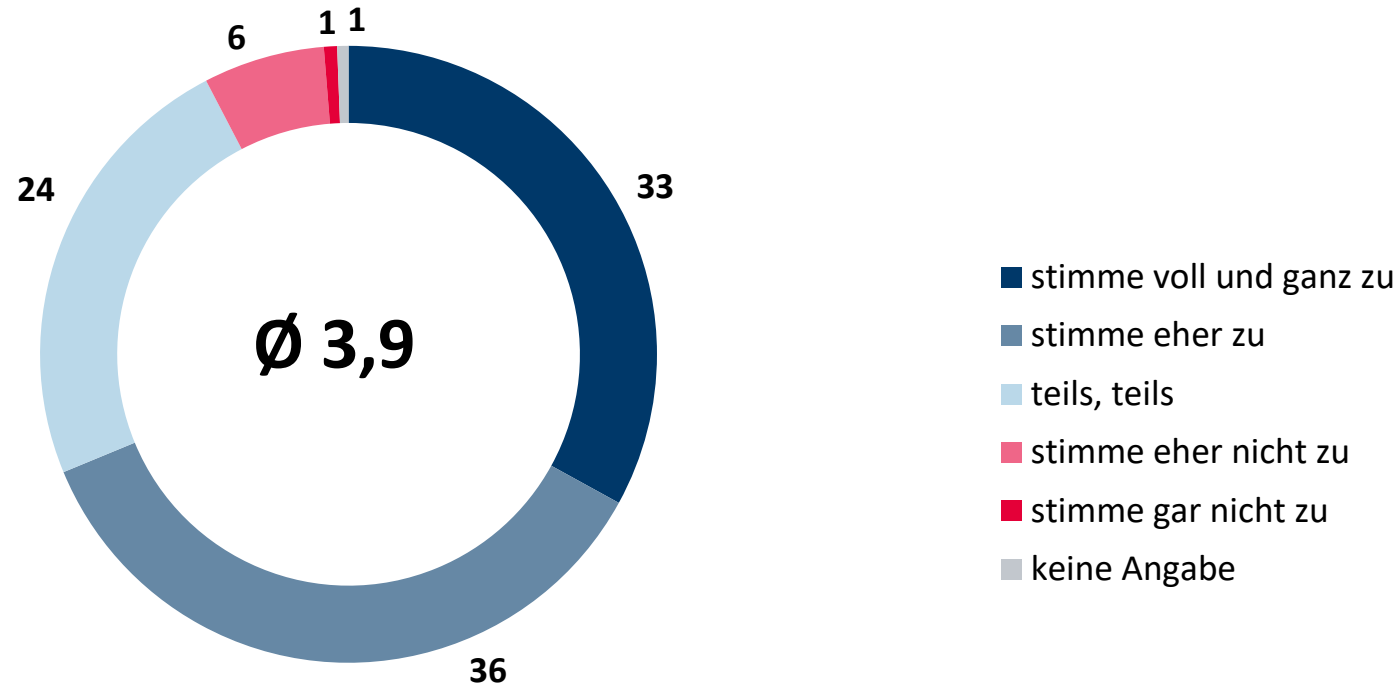
Haben Sie in den letzten 12 Monaten Kombinationspräparate mit mehreren Inhaltsstoffen eingenommen?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Wissen über Inhaltsstoffe

Inwiefern stimmen Sie persönlich der folgenden Aussage zu?  
Wenn ich Kombinationspräparate einnehme, weiß ich, welche Inhaltsstoffe darin enthalten sind.

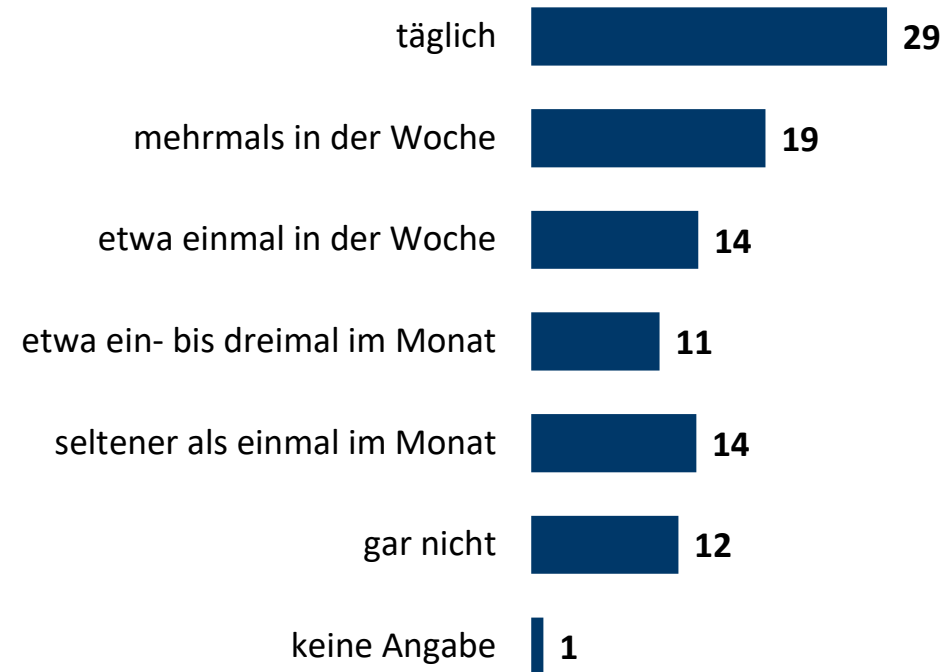


Basis: Befragte, die Kombipräparat einnehmen (n = 341); Antwortskala: 1 „stimme gar nicht zu“ bis 5 „stimme voll und ganz zu“; Angaben in Prozent

# Häufigkeit der Einnahme

---

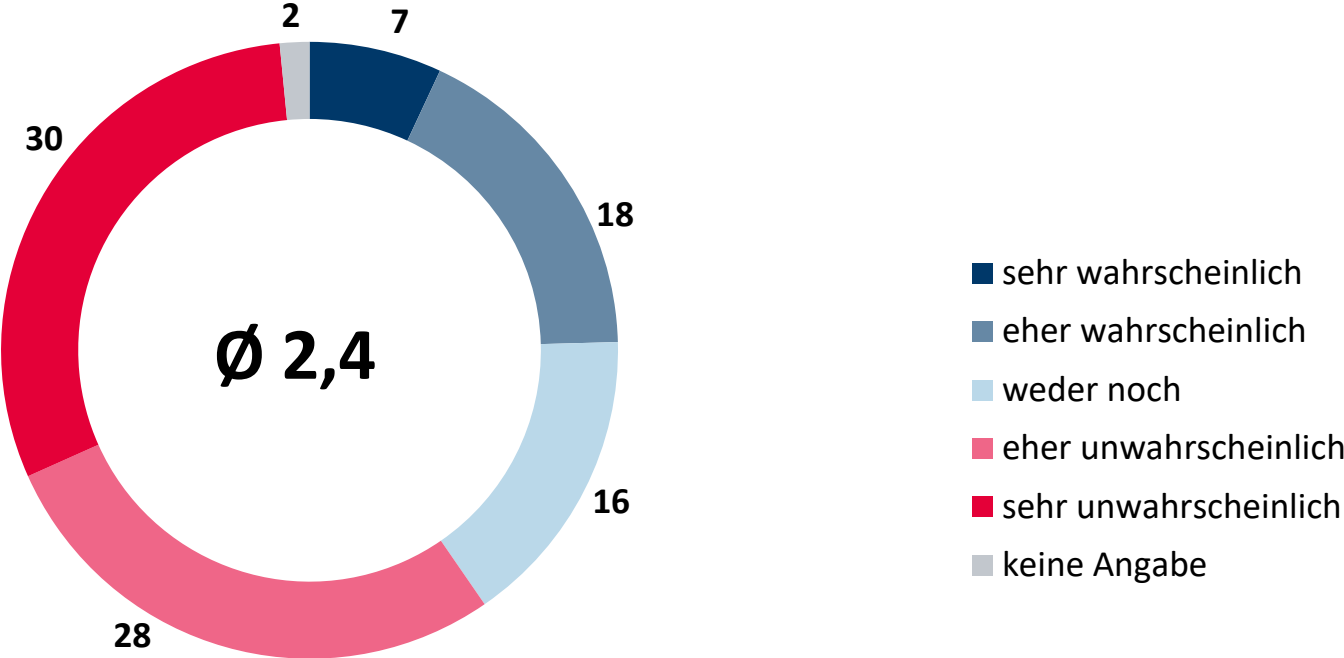
Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?



Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Angaben in Prozent

# Zukünftige Einnahme von NEM

Wie wahrscheinlich oder unwahrscheinlich ist es, dass Sie in den nächsten 12 Monaten Nahrungsergänzungsmittel, die sie bisher noch nicht eingenommen haben, einnehmen werden?

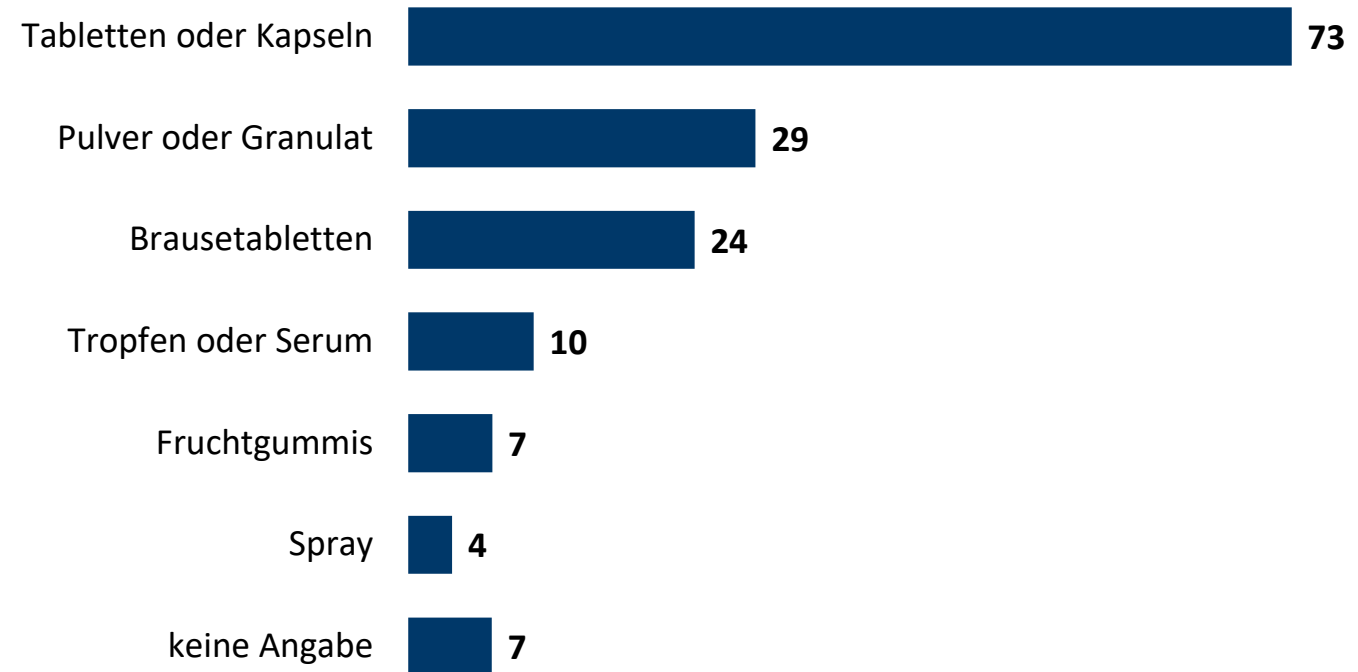


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Antwortskala: 1 „sehr unwahrscheinlich“ bis 5 „sehr wahrscheinlich“ Angaben in Prozent

# Eingenommene Darreichungsform

---

In welcher Form nehmen Sie üblicherweise Nahrungsergänzungsmittel zu sich?

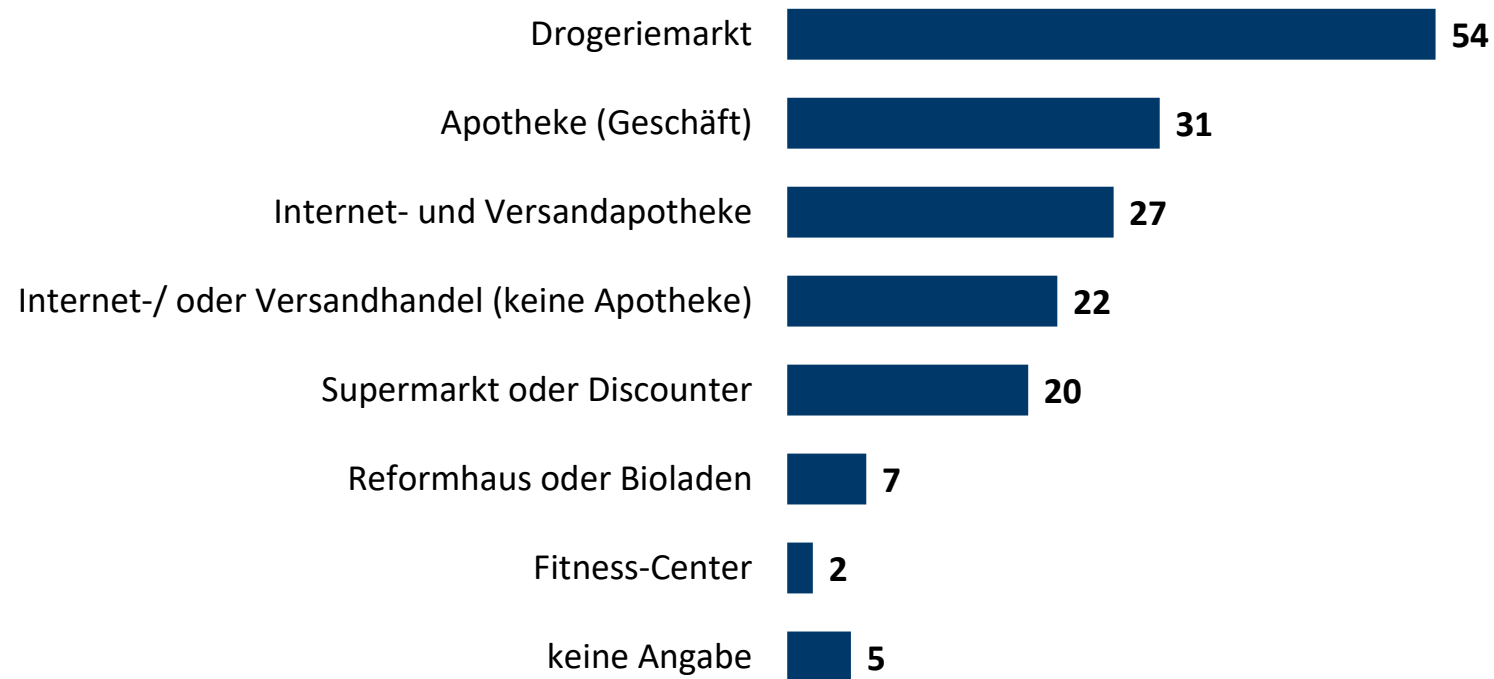


Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Einkaufsort

---

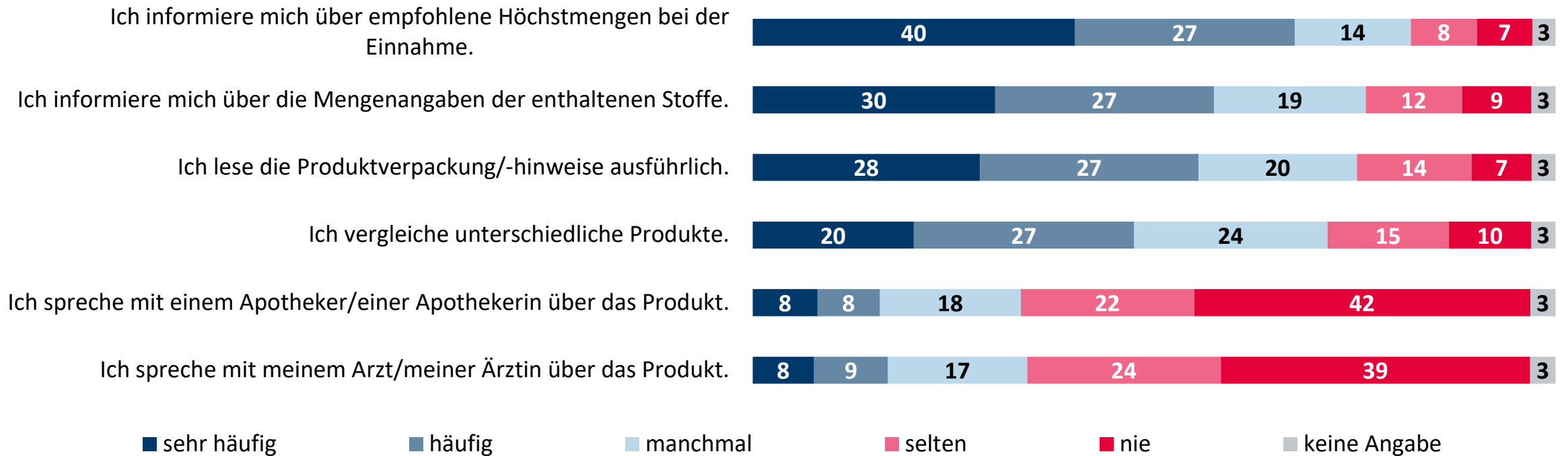
Wo kaufen Sie üblicherweise Nahrungsergänzungsmittel?



Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Vorgehen Einnahme

Wie gehen Sie üblicherweise vor, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel kaufen oder einnehmen?



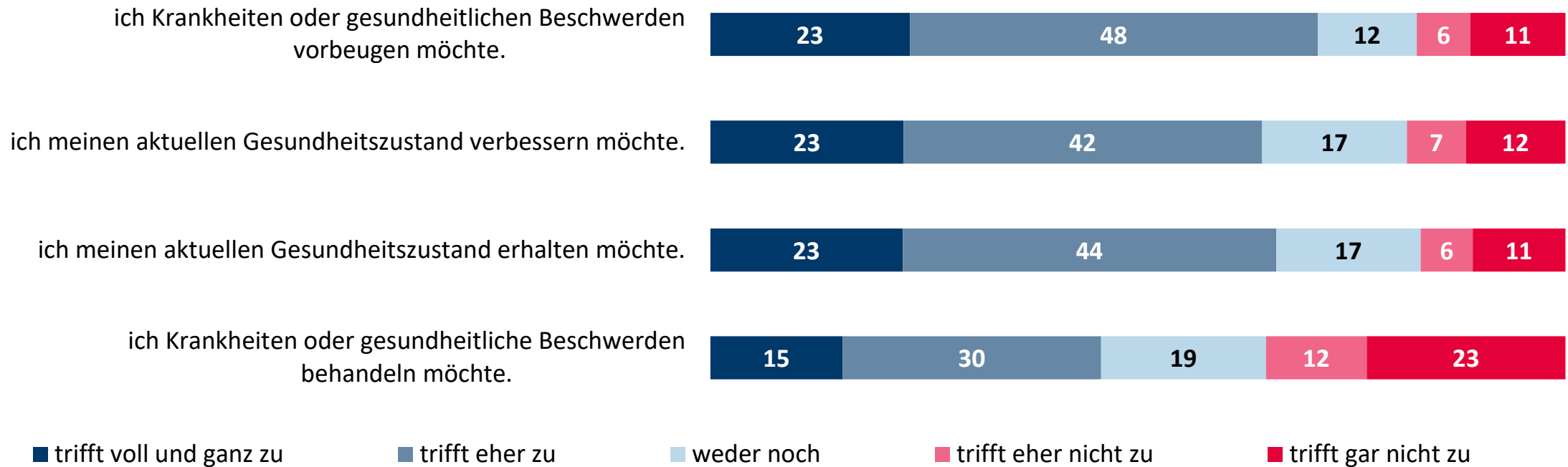
Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 825); Angaben in Prozent

**Einzelergebnisse:  
Motive, Informiertheit und  
Risiko-Nutzen-Einschätzung**

# Motive für die Einnahme präventiv vs. kurativ

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...

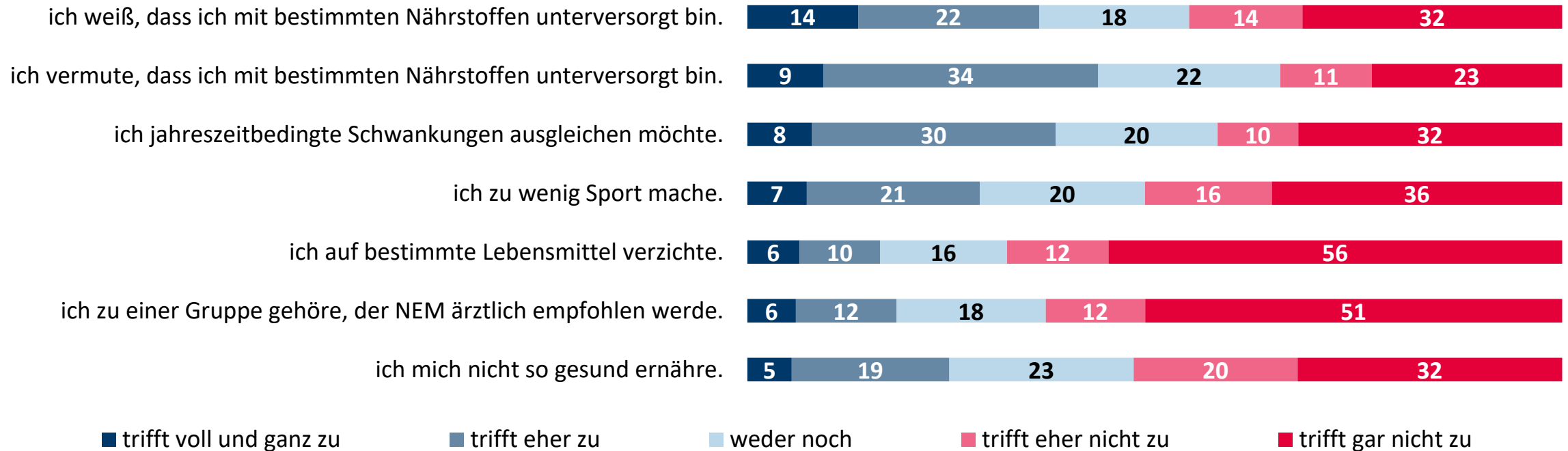


Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 825); Angaben in Prozent

# Motive für die Einnahme Defizitgedanke (individuell)

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...

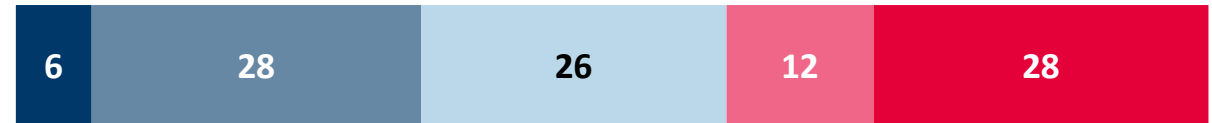


Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 825); Angaben in Prozent

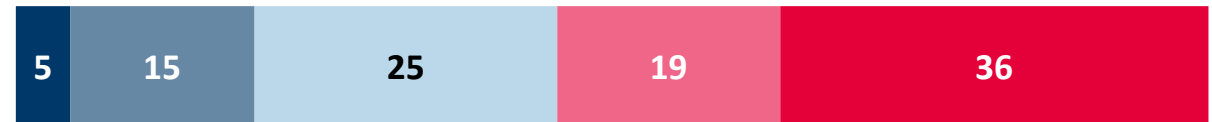
# Motive für die Einnahme Defizitgedanke (allgemein)

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...

viele Menschen generell mit bestimmten  
Nährstoffen unterversorgt sind.



die Lebensmittel, zu denen ich Zugang habe,  
zu wenig Nährstoffe enthalten.



■ trifft voll und ganz zu

■ trifft eher zu

■ weder noch

■ trifft eher nicht zu

■ trifft gar nicht zu

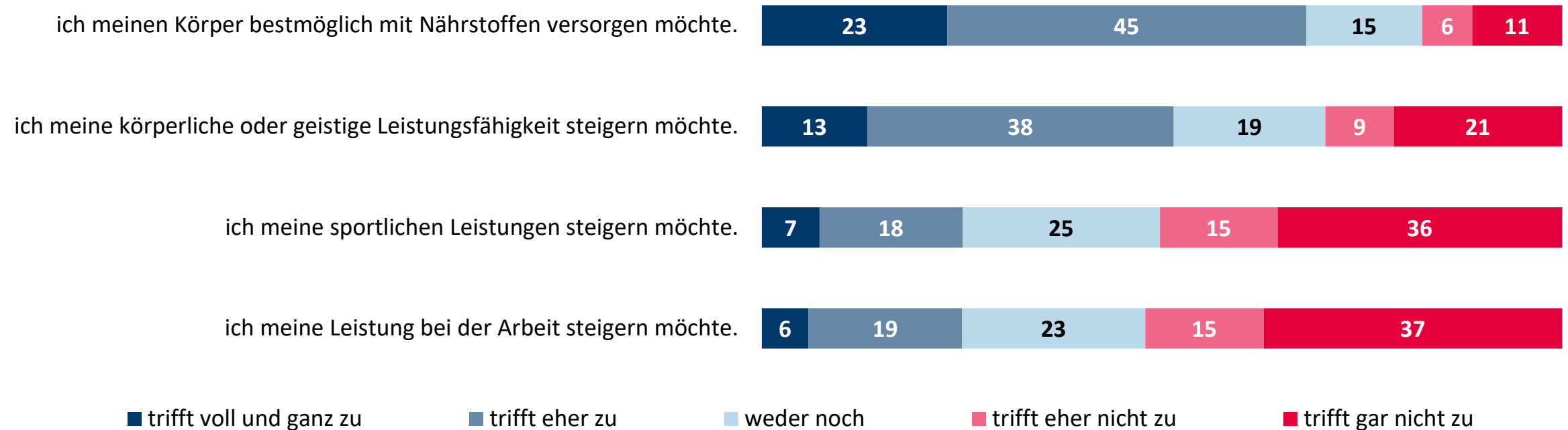
Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Angaben in Prozent

# Motive für die Einnahme

## Optimierung und Selbstwirksamkeit

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...

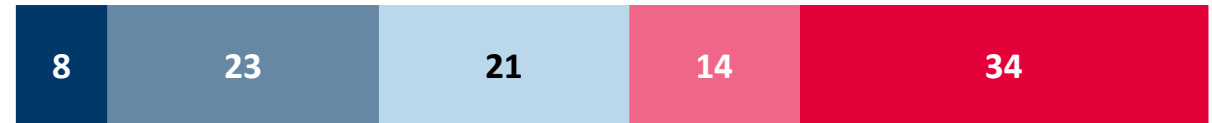


Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 825); Angaben in Prozent

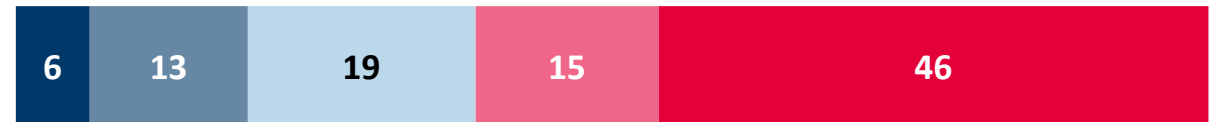
# Motive für die Einnahme Krisen und Belastungen

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...

ich in meinem Alltag besonderen Belastungen ausgesetzt bin.



ich mich gerade in einer schwierigen Lebensphase befinde.



■ trifft voll und ganz zu

■ trifft eher zu

■ weder noch

■ trifft eher nicht zu

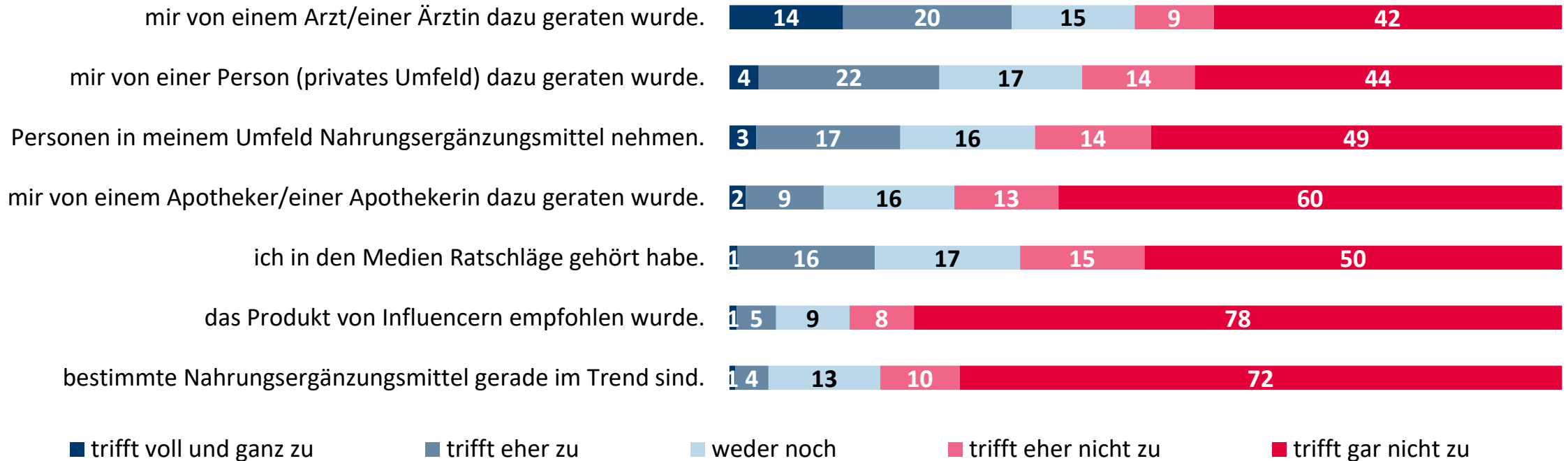
■ trifft gar nicht zu

Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Angaben in Prozent

# Motive für die Einnahme Peers und Werbung

Aus welchen Gründen nehmen Sie persönlich Nahrungsergänzungsmittel ein?

Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, weil...



Basis: Befragte, die NEM einnehmen (n = 825); Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche allgemein

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...



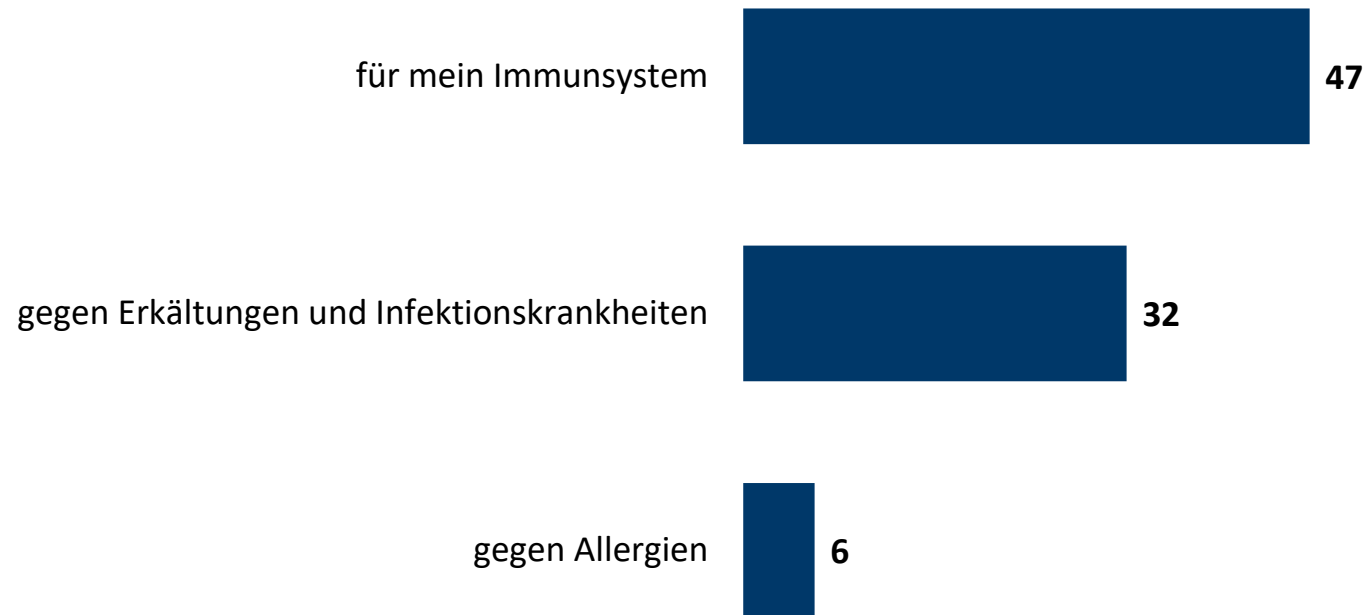
Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche

## Immunsystem

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...

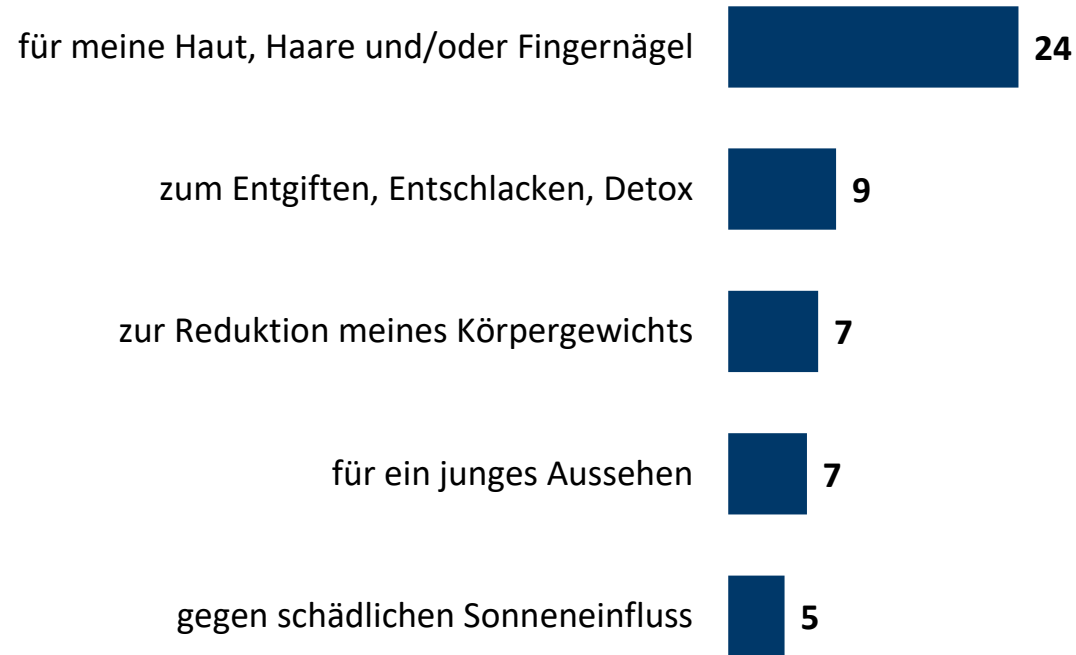


Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche Schönheit und Abnehmen

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...



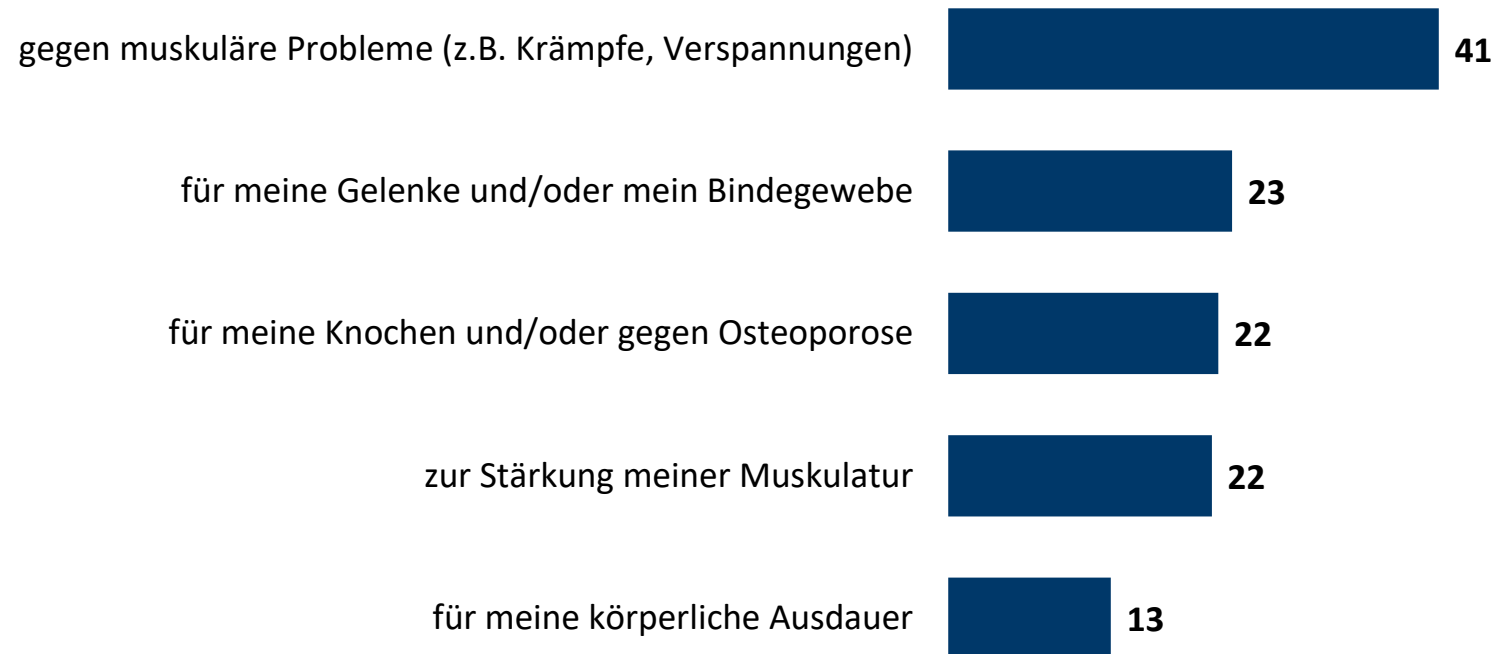
Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche

## Bewegungsapparat

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...



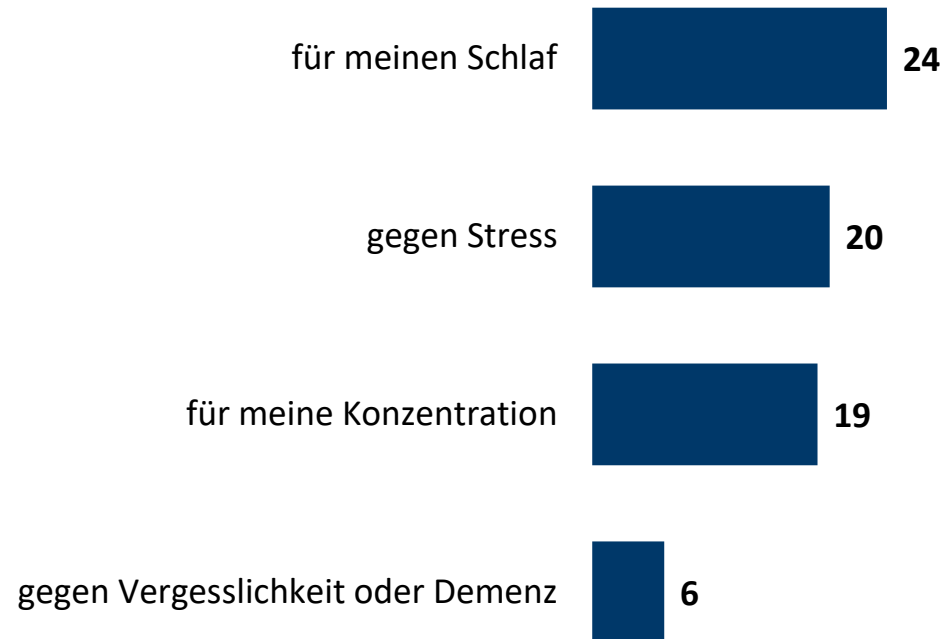
Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche

## Gehirn und Nerven

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...



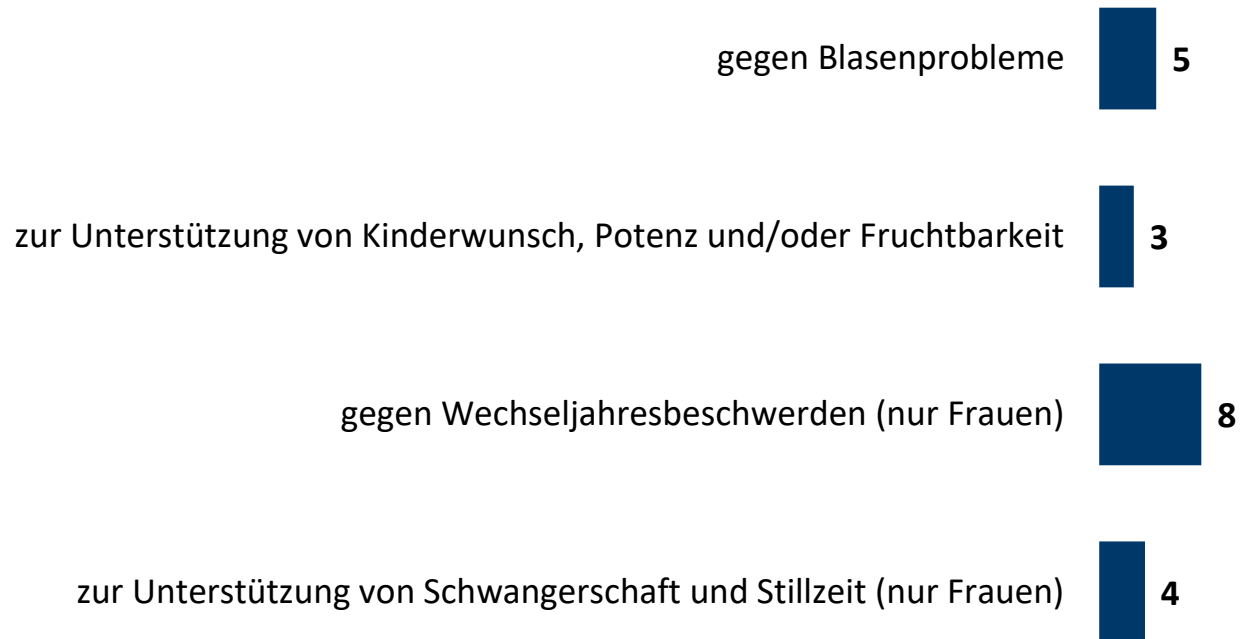
Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Gesundheitsbereiche

## Frauen- und Männergesundheit

---

Welchen Nutzen erhoffen Sie sich durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?  
Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel...

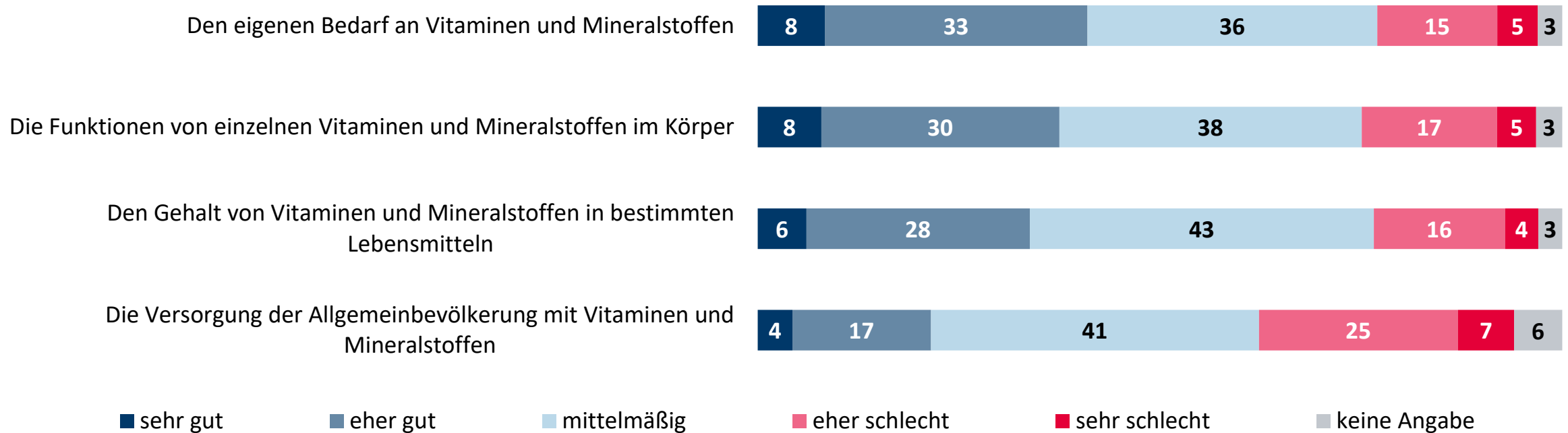


Basis: Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ), Frauen, die NEM einnehmen ( $n = 436$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Wahrgenommene Informiertheit

## Vitamine und Mineralstoffe

Wie fühlen Sie sich über die folgenden Aspekte von Vitaminen und Mineralstoffen informiert?

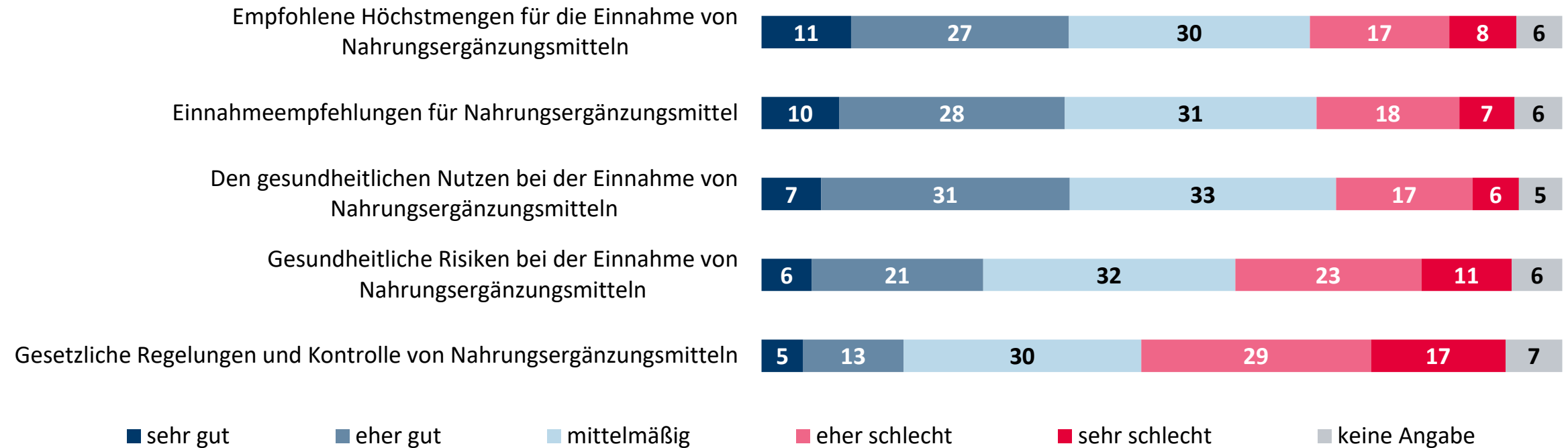


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Wahrgenommene Informiertheit

## NEM

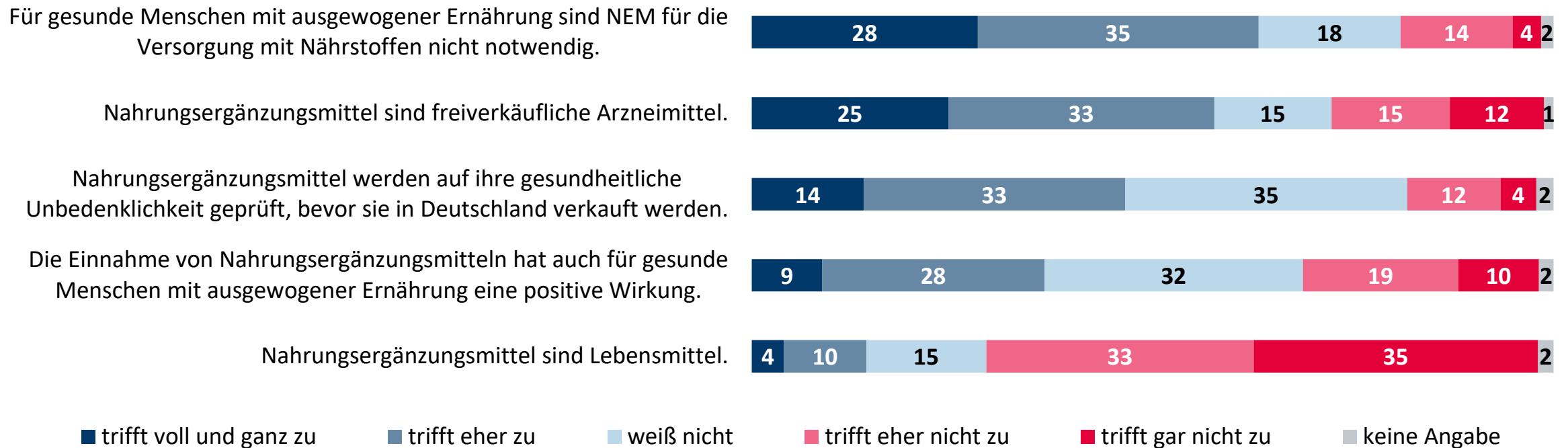
Wie fühlen Sie sich über die folgenden Aspekte von Nahrungsergänzungsmitteln informiert?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Wissen und Einstellungen zu NEM

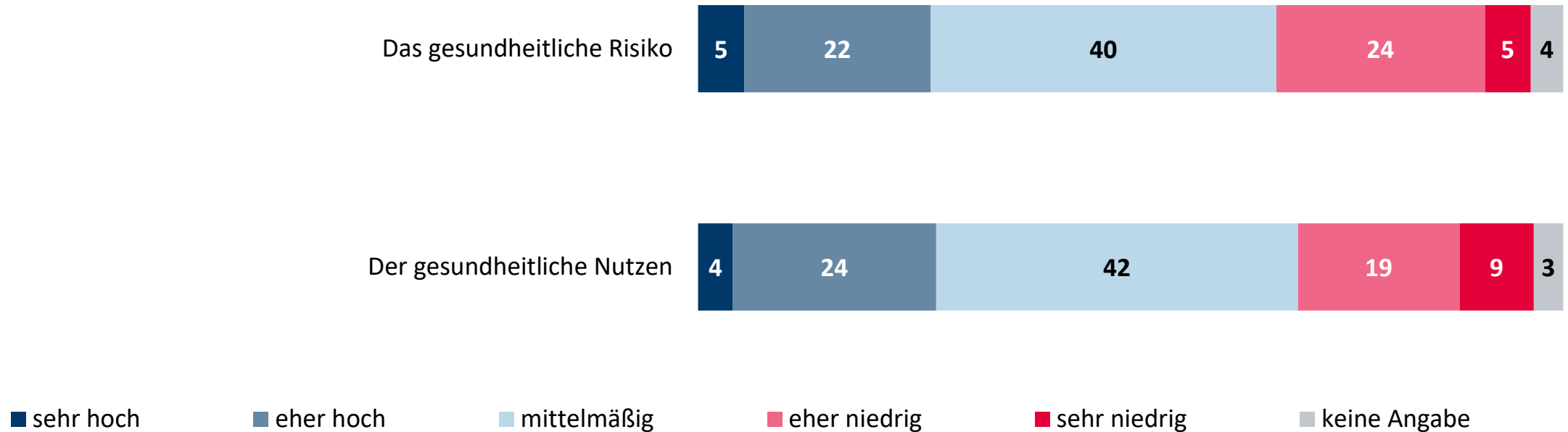
Sie sehen einige Aussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährung allgemein. Was meinen Sie: Inwiefern treffen diese Aussagen zu?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Einschätzung des gesundheitlichen Nutzens und Risikos

Wie schätzen Sie ganz allgemein die selbstständige Einnahme von freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne eine vorherige Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin ein?

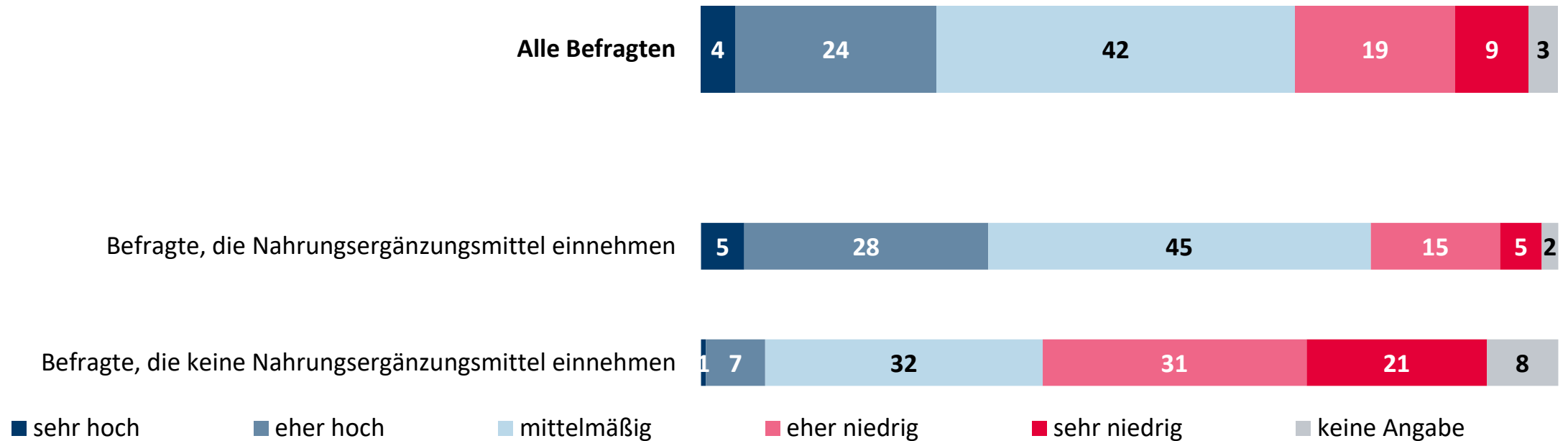


Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ); Angaben in Prozent

# Einschätzung des gesundheitlichen Nutzens

Wie schätzen Sie ganz allgemein die selbstständige Einnahme von freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne eine vorherige Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin ein?

## Der gesundheitliche Nutzen

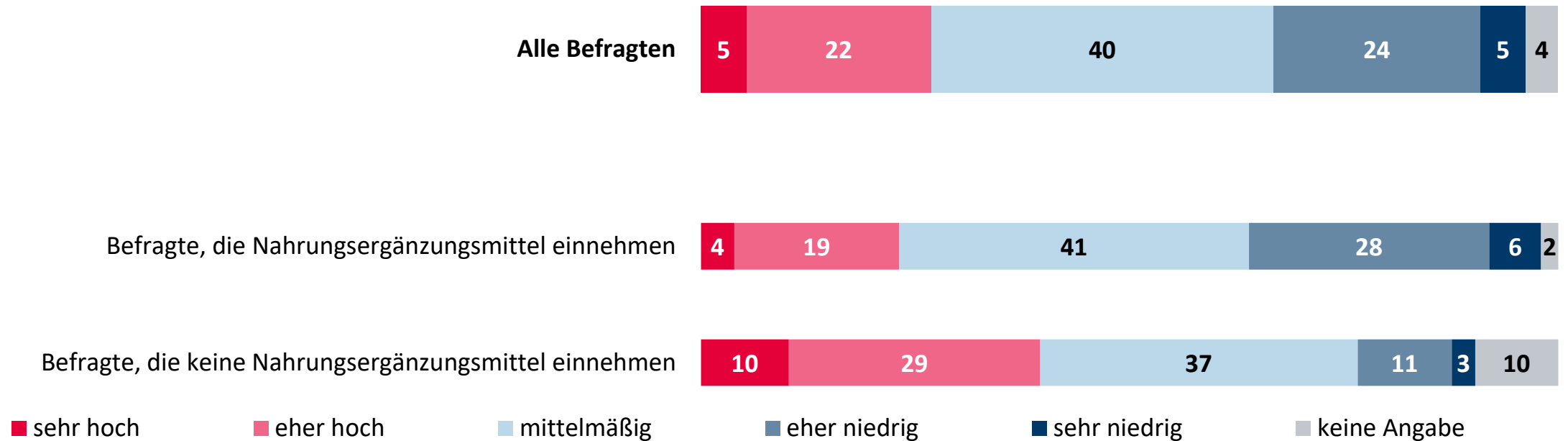


Basis: Alle Befragten (n = 1.071), Befragte, die NEM einnehmen (n = 825), Befragte, die keine NEM einnehmen (n = 246); Angaben in Prozent

# Einschätzung des gesundheitlichen Risikos

Wie schätzen Sie ganz allgemein die selbstständige Einnahme von freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln ohne eine vorherige Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin ein?

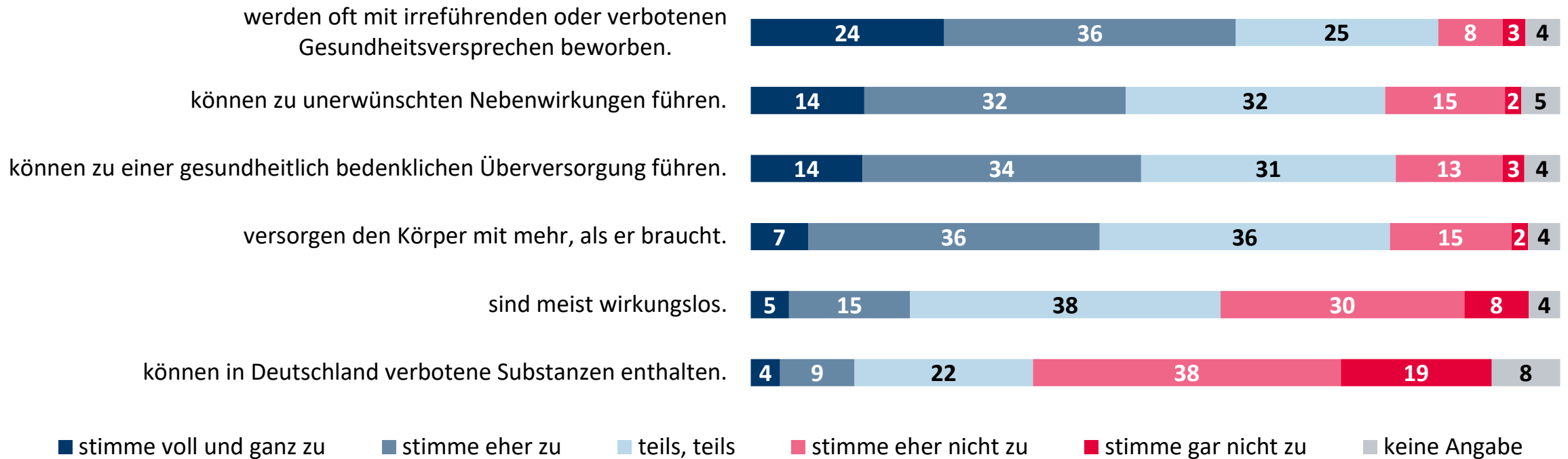
## Das gesundheitliche Risiko



Basis: Alle Befragten ( $n = 1.071$ ), Befragte, die NEM einnehmen ( $n = 825$ ), Befragte, die keine NEM einnehmen ( $n = 246$ ); Angaben in Prozent

# Mögliche gesundheitliche Risiken

Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über gesundheitliche Risiken bei Nahrungsergänzungsmitteln zu?  
Nahrungsergänzungsmittel...

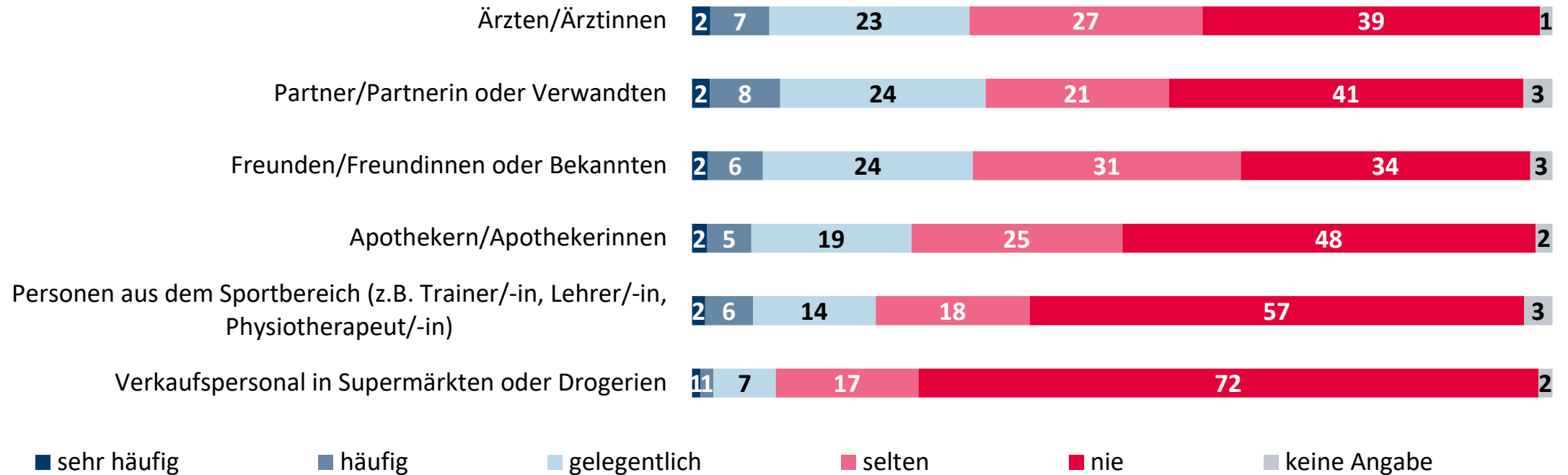


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Einzelergebnisse: Informationsverhalten

# Informationskanäle Personen

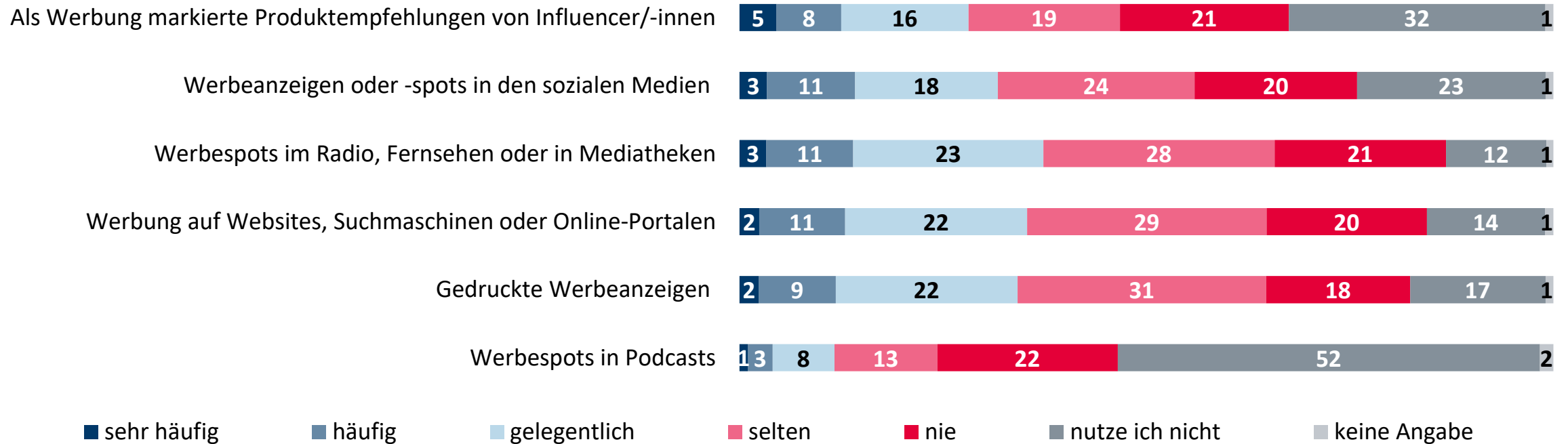
Wie häufig erhalten Sie von folgenden Personen Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Informationskanäle Werbung

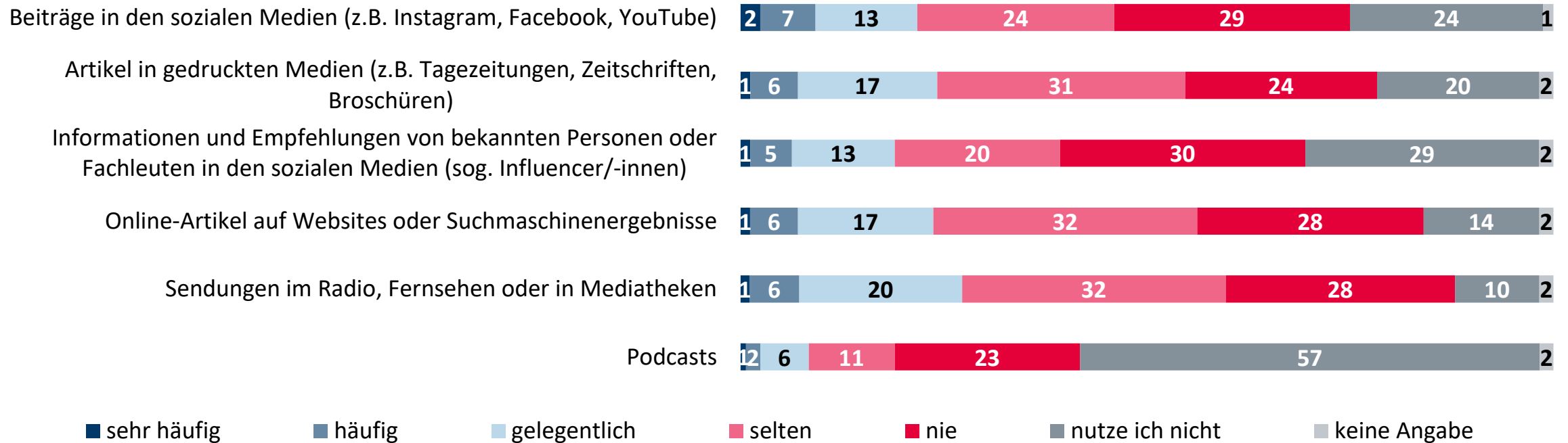
Wie häufig nehmen Sie in den Medien folgende Werbeformate zu Nahrungsergänzungsmitteln wahr?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Informationskanäle Medien nicht-werblich

Wie häufig nehmen Sie in den folgenden Medien Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln wahr, die sie als Information und nicht als Werbung bezeichnen würden?

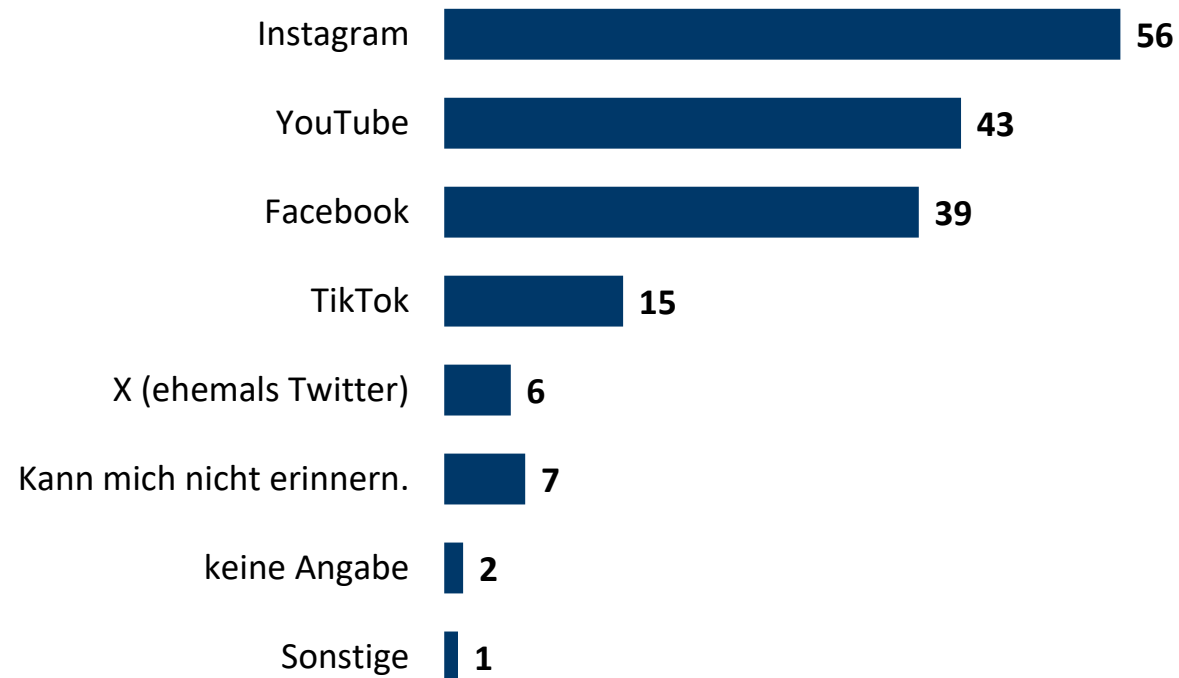


Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Informationskanäle soziale Medien

---

Sie haben angegeben, dass Sie in den sozialen Medien Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln erhalten haben. Auf welchen Plattformen genau?

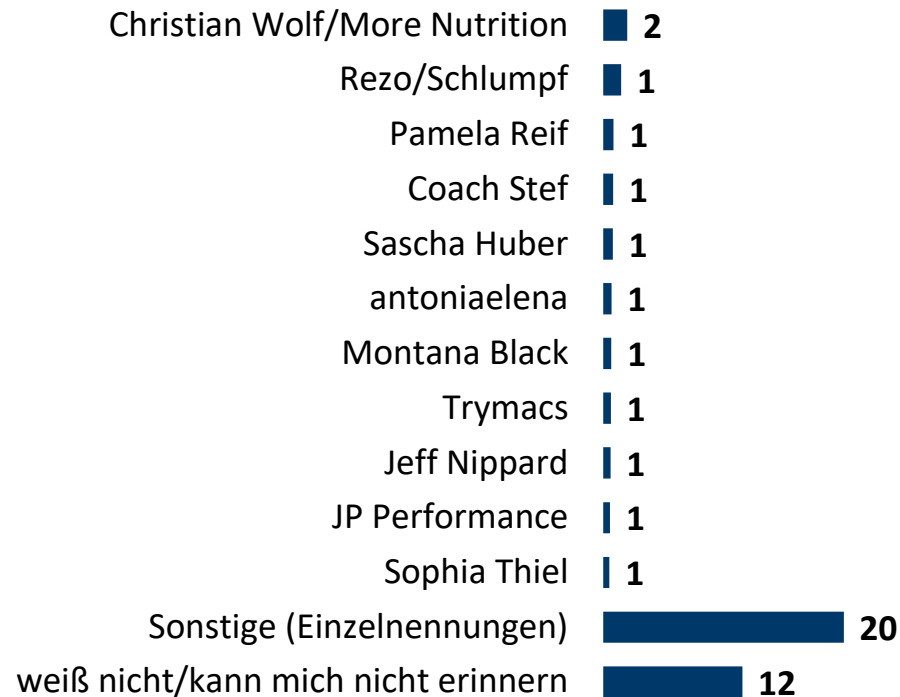


Basis: Befragte, die soziale Medien nutzen ( $n = 486$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Informationskanäle Influencer/-innen

---

Sie haben angegeben, dass Sie von Influencer/-innen Produktempfehlungen oder Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln erhalten haben. Welche Influencer/-innen waren das genau?

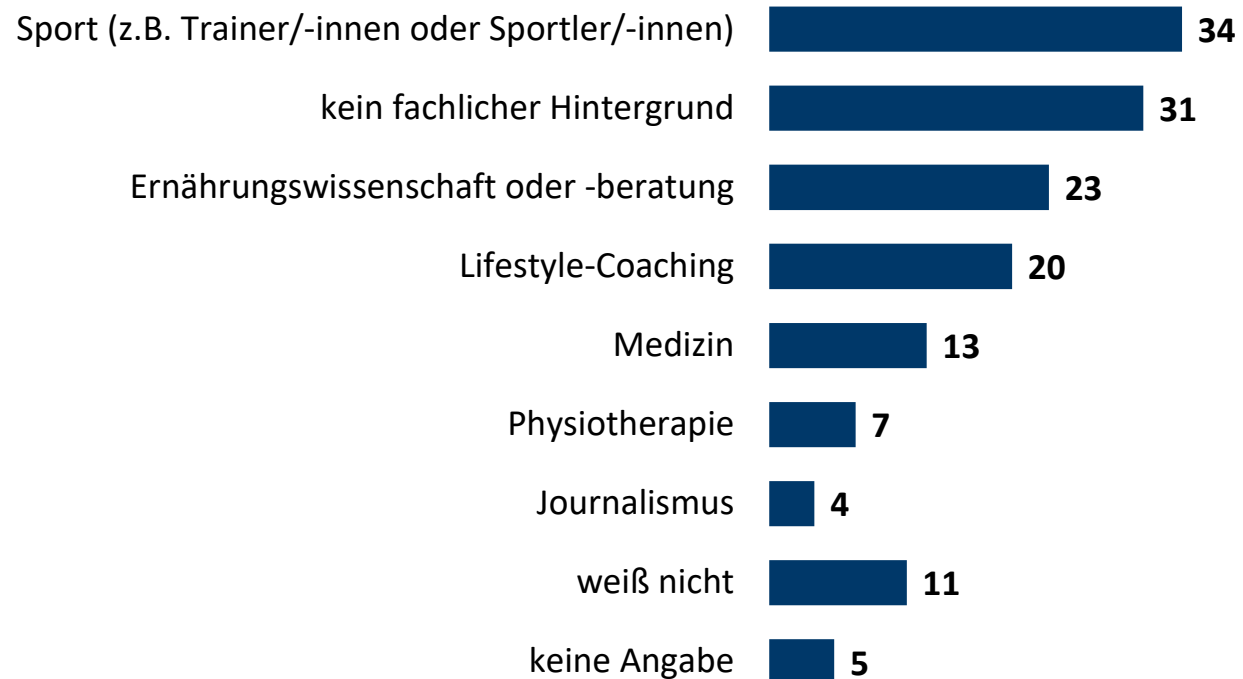


Basis: Befragte, die Informationen von Influencern erhalten haben ( $n = 368$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Bereich Influencer/-innen

---

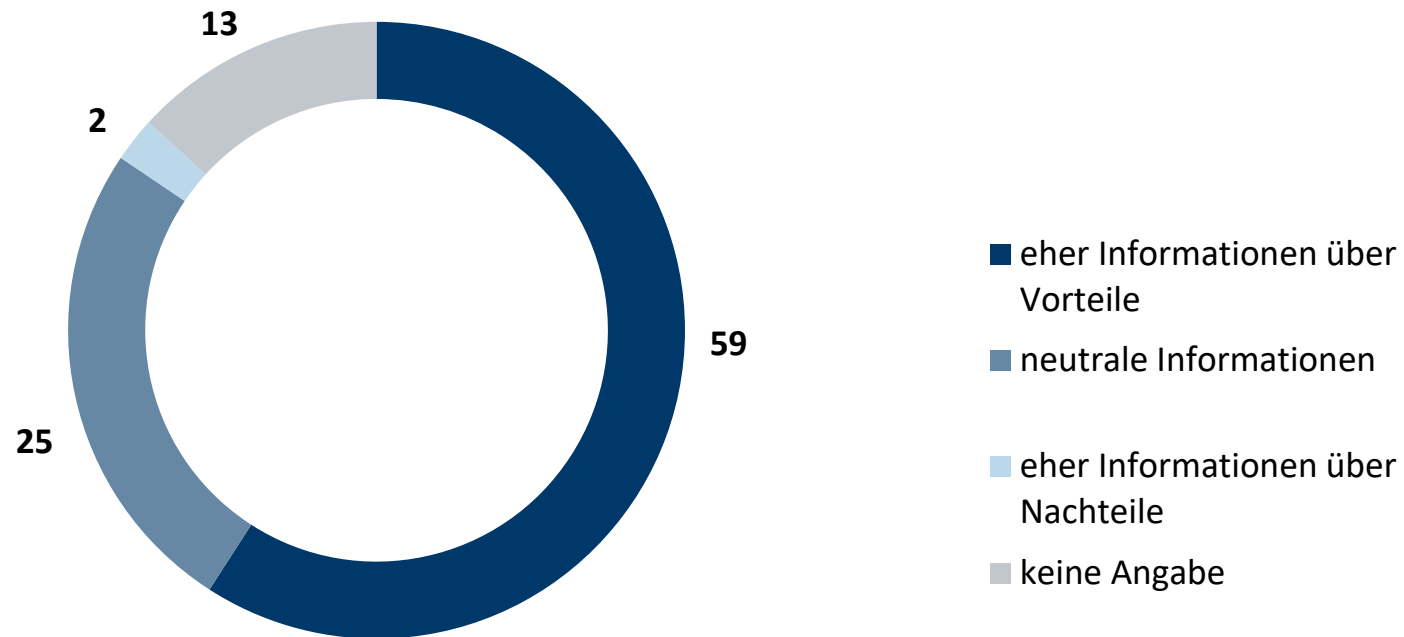
Welchen fachlichen Hintergrund haben die Influencer/-innen, von denen Sie Produktempfehlungen oder Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln erhalten haben?



Basis: Befragte, die Informationen von Influencern erhalten haben ( $n = 368$ ); Mehrfachantwort möglich; Angaben in Prozent

# Botschaft Influencer/-innen

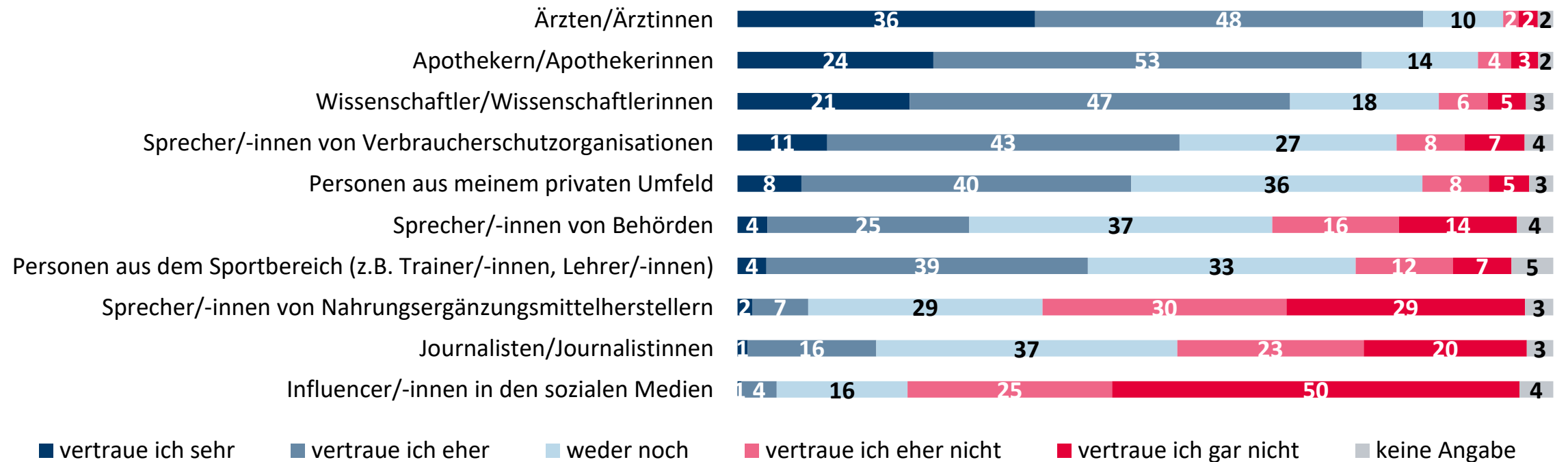
Insgesamt betrachtet: Was für Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln haben Sie von Influencer/-innen erhalten?



Basis: Befragte, die Informationen von Influencern erhalten haben ( $n = 368$ ); Angaben in Prozent

# Vertrauen Informationskanäle

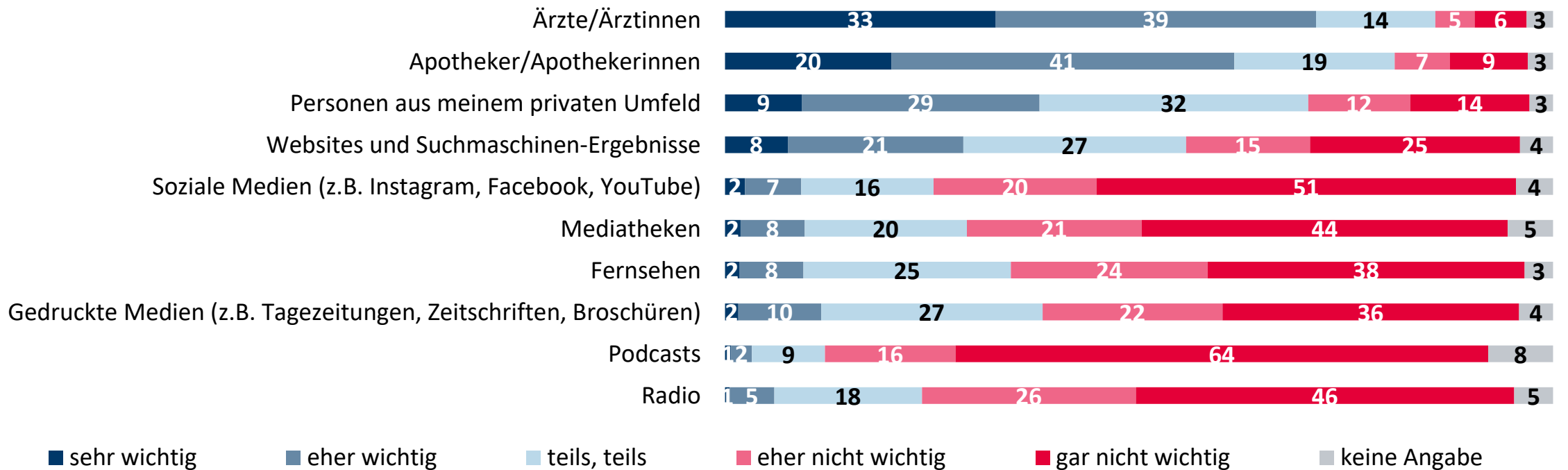
Wenn Sie Informationen über Nahrungsergänzungsmittel erhalten: Inwiefern vertrauen Sie den folgenden Personengruppen?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

# Wichtigkeit Informationskanäle

Wenn Sie sich über Nahrungsergänzungsmittel informieren, wie wichtig sind für Sie folgende Quellen?



Basis: Alle Befragten (n = 1.071); Angaben in Prozent

Bundesinstitut für Risikobewertung  
bfr.bund.de



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden  
Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

**BfR** | Risiken erkennen –  
Gesundheit schützen


Verbraucherschutz zum Mitnehmen

**BfR2GO – das Wissenschaftsmagazin des BfR**


[bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin\\_bfr2go.html](https://bfr.bund.de/de/wissenschaftsmagazin_bfr2go.html)


Folgen Sie uns

 @bfrde | @bfren | @Bf3R\_centre

 @bfrde


 [youtube.com/@bfr\\_bund](https://youtube.com/@bfr_bund)

 [social.bund.de/@bfr](https://social.bund.de/@bfr)

 [linkedin.com/company/bundesinstitut-f-r-risikobewertung](https://linkedin.com/company/bundesinstitut-f-r-risikobewertung)

 [soundcloud.com/risikobewertung](https://soundcloud.com/risikobewertung)

 [threads.net/@bfrde](https://threads.net/@bfrde)

 [bsky.app/profile/bfrde.bsky.social](https://bsky.app/profile/bfrde.bsky.social)