

**Einkauf  
in der Apotheke**

## Tipps beim Einkauf

Wir empfehlen, eine Liste aller Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel mitzuführen, die Sie derzeit einnehmen, wenn Sie in der Apotheke Ihr Rezept einlösen oder ein frei verkäufliches Arzneimittel erwerben.

Alle Arzneimittel – auch pflanzliche – können Wechselwirkungen mit anderen Arzneien haben. Dieses sollten Sie anhand der Gebrauchsinformation überprüfen, in ihrer Apotheke werden Sie dazu beraten.

Auch der Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln kann Wechselwirkungen hervorrufen. Grundsätzlich sollten Sie – auch aus diesem Grund – vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungsmittels überlegen, wofür Sie das Produkt verwenden möchten. Wer sich dauerhaft einseitig und unausgewogen ernährt, sollte nicht versuchen, dieses durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen, sondern auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Wir empfehlen daher, keine Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, ohne sich vorher über die Verzehrsempfehlung, Zutaten, Nährstoffe und dem ernährungsphysiologischen Wert der jeweiligen Präparate informiert zu haben. Bitte beachten Sie, dass Sie sich auch über die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln fachkundig in der Apotheke beraten lassen können.

**Vorsicht  
beim Einkauf  
im Internet!**

Leider finden sich im Internet neben seriösen, hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln auch Angebote von in Deutschland nicht verkehrsfähigen oder sogar gesundheitlich bedenklichen Produkten. Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet können nicht erkennbar illegale und gesundheitsschädliche Substanzen enthalten. Vorsicht ist auch bei Produkten mit übertriebenen Wirkversprechen geboten.

**Tipps**

Verlässliche Informationen zum Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln im Internet finden Sie z. B. bei der Verbraucherzentrale:

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



**Weitere  
Informationen  
erhalten Sie  
auch hier**

**Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte** — [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de)  
**Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit** — [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)  
**Bundesinstitut für Risikobewertung** — [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)  
**Europäische Arzneimittelagentur-Kommission für pflanzliche Arzneimittel (HMPC)** — [www.ema.europa.eu/en/committees/committee-herbal-medicinal-products-hmpc](http://www.ema.europa.eu/en/committees/committee-herbal-medicinal-products-hmpc)  
**Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit** — [www.efsa.europa.eu/de](http://www.efsa.europa.eu/de)

# Pflanzliche Arzneimittel / Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen

**Was sind die Unterschiede? Was Sie beim Kauf beachten sollten!**



© 2015 Kooperation Phytopharmaka / oabp.de/koop | Fotos: fotolis, Bayer HealthCare



**Kooperation  
Phytopharmaka**

[koop-phyto.org](http://koop-phyto.org)



## Pflanzliche Arzneimittel

### Zweckbestimmung

**Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten oder krankheitsbezogenen Beschwerden.**

### Produktkategorie

Pflanzliche Arzneimittel, traditionelle pflanzliche Arzneimittel – mit krankheitsbezogenen Aussagen und Anwendungsbereichen.

### Wirkstoffe

Pflanzen, Pflanzenteile oder deren Zubereitungen, wie z.B. Extrakte oder Tinkturen. Sie enthalten verschiedene Pflanzeninhaltsstoffe, die pharmakologisch, immunologisch oder über den Stoffwechsel wirken.

### Wirksamkeit und Qualität

Therapeutische Wirksamkeit und Unbedenklichkeit sowie ein günstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis müssen u.a. durch klinische Studien (bei pflanzlichen Arzneimitteln) bzw. belegte traditionelle medizinische Anwendungen (bei traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln) nachgewiesen werden. Die pharmazeutische Qualität muss entsprechend der strengen regulatorischen Vorgaben (z.B. Arzneibuch) geprüft werden.

### Inverkehrbringen

Nach behördlicher Zulassung (bei traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln Registrierung) durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), das die Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität überprüft. Nach Zulassung/Registrierung systematische Überwachung durch Behörden und pharmazeutische Unternehmer (Pharmakovigilanzsystem).

### Nebenwirkungen

Bekannte Nebenwirkungen sowie Gegenanzeigen, Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung, Wechselwirkungen und ggf. besondere Warnhinweise sind der Packungsbeilage zu entnehmen oder fragen Sie Ihre(n) Arzt/Ärztin oder Apotheker/-in.

### Gesetzliche Grundlage (Auswahl)

Arzneimittelgesetz (AMG), Arzneimittel- und Wirkstoffherstellungsverordnung (AMWHV), Europäisches Arzneibuch (Ph. Eur.), Europäische Arzneimittelrichtlinie.



## Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen

### Zweckbestimmung

**Ergänzung der allgemeinen Ernährung; sie sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten.**

### Produktkategorie

Für Nahrungsergänzungsmittel (Lebensmittel) sind nur gesundheitsbezogene Aussagen erlaubt; keine krankheitsbezogenen Aussagen und Indikationen.

### Inhaltsstoffe

Pflanzenzubereitungen, Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) oder sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung in konzentrierter Form.

### Wirksamkeit und Qualität

In der Regel keine Prüfung auf Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität durch eine Behörde vor Markteintritt. Aussagen oder Darstellungen, die bei der Kennzeichnung oder Werbung von Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden, müssen dem Lebensmittelrecht und den Vorgaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) entsprechen. Die Verantwortung für die Sicherheit des Nahrungsergänzungsmittels liegt beim Hersteller und Inverkehrbringer.

### Inverkehrbringen

Keine Zulassung/Registrierung wie bei Arzneimitteln, sondern Anzeige beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL); sofortige Vermarktung möglich, behördliche Kontrollen der Lebensmittelüberwachungsbehörde der Länder erfolgen nur stichprobenartig oder in konkreten Verdachtsfällen.

### Nebenwirkungen

Angaben zu Neben- und Wechselwirkungen sieht das Lebensmittelrecht nicht vor. Die eingesetzten Zutaten und Nährstoffe müssen sicher sein. Unerwünschte Wirkungen und Unverträglichkeiten sind nicht auszuschließen. Beachten Sie unbedingt die Verzehrsempfehlung auf der Verpackung und lassen Sie sich gegebenenfalls beraten.

### Gesetzliche Grundlage (Auswahl)

Lebens- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB), Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV), Europäische Verordnung über Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. Verordnung EU 2023/915 – Höchstgehalte von Kontaminanten in Lebensmitteln.