

Kandidat Nr. 1:



### **Airfryer Backin Backpulver von Dr. Oetker**

foodwatch-Kritik:

*Dr. Oetker bewirbt sein teures „Airfryer Backin Backpulver“ als neuartige Produktentwicklung für das Backen im Trendküchengerät Airfryer. Doch wer fluffigere Muffins erwartet, wird enttäuscht. Das Backergebnis unterscheidet sich nicht vom deutlich günstigeren Standardbackpulver, die Unterschiede sind mit dem bloßen Auge nicht erkennbar. Dafür zahlen Verbraucher:innen aber mindestens den doppelten Preis.*

**Zutaten:** Backtriebmittel (Glucono-delta-lacton (E 575), Natriumcarbonate (E 500), Diphosphate (E450)), Stärke

**Verkaufspreis  
im Einzelhandel:**

33 g für 0,79 Euro

### **Was steht drauf?**

- Der Hersteller Dr. Oetker bewirbt sein „Airfryer Backin Backpulver“ auf der Verpackung mit der Aussage „Speziell für schnelles Backen“. Auf der Webseite heißt es außerdem: „Die speziell abgestimmte Rezeptur sorgt dafür, dass Teige optimal aufgehen und locker werden.“<sup>1</sup> Die Verpackungsvorderseite zeigt Muffins als Backvorschlag.

### **Was ist drin?**

- Das „Airfryer Backin Backpulver“ enthält Natriumcarbonate (E 500), Diphosphate (E 450) und Stärke, genauso wie das „Original Backin“. Zusätzlich ist Glucono-delta-lacton (E 575) enthalten, das dafür sorgen soll, dass die Teige gleichmäßiger aufgehen.<sup>2</sup>

### **Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?**

- Die angepriesenen Vorteile des Spezialbackpulvers konnten im Test von Stiftung Warentest nicht bestätigt werden.<sup>3</sup> Dazu wurden Muffins mit „Airfryer Backin“ und mit „Original Backin“ gebacken. Ergebnis der Tester: Es waren keine wesentlichen Qualitätsunterschiede zu beobachten, hinsichtlich Höhe (im Durchschnitt unter einem Millimeter Höhenunterschied) oder Konsistenz. Auch die notwendigen Backzeiten waren identisch für ein gleichwertiges Backergebnis.
- Dr. Oetker sagt zu dem Ergebnis von Stiftung Warentest, dass der Unterschied im Vergleich zum „Original Backin“ je nach Rezeptur und Gebäck mehr oder weniger deutlich sein könne. Da das Spezialbackpulver sehr viel teuer verkauft wird, erwarten Verbraucher:innen aber einen eklatanten Unterschied zum „Original Backin“. Außerdem zeigt der Hersteller auf der Verpackungsvorderseite des „Airfryer Backin“ Muffins als Backvorschlag, gerade hier erwarten Verbraucher:innen zu Recht eine deutliche Verbesserung ihres Backergebnisses. Diese Erwartung kann

<sup>1</sup> <https://www.oetker.de/produkte/p/airfryer-backin-backpulver>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>2</sup> <https://www.lebensmittellexikon.de/g0002830.php>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>3</sup> <https://www.test.de/Airfryer-Backpulver-im-Test-6271005-0/>, abgerufen am 05.05.2026

das Spezialbackpulver nicht erfüllen.

- Im Vergleich zur Dreierpackung bzw. Zehnerpackung des „Original Backin“ ruft Dr. Oetker für das „Airfryer Backin“ den doppelten bzw. dreifachen Preis auf. Zudem braucht man vom teuren „Airfryer Backin“ mehr als ein Drittel mehr Backpulver bezogen auf die eingesetzte Mehlmenge, obwohl das dem Backergebnis eher nicht hilft.
- Selbst Dr. Oetker scheint nicht restlos vom eigenen Produkt „Airfryer Backin“ überzeugt zu sein: Ein weiteres Spezialprodukt für die Heißluftfritteuse ist die Backmischung „Airfryer Quarkbällchen“. In der Backmischung nutzt Dr. Oetker klassische Backtriebmittel wie im „Original Backin“, Diphosphate und Natriumcarbonate. Ein Zusatz von Glucono-delta-lacton (E 575) ist hier offenbar nicht notwendig, um diesen „fluffigen Snack“ im Airfryer zu backen.<sup>4</sup>

### Wie teuer ist der Schwindel?

- Dr. Oetker „Airfryer Backin Backpulver“ kostet 0,79 Euro für drei Packungen mit jeweils elf Gramm Backpulver. Jedes Tütchen reicht für 250 Gramm Mehl. Das macht einen Grundpreis von 23,94 Euro pro Kilogramm.<sup>5</sup>
- Das Dr. Oetker Backpulver „Original Backin“ kostet 0,59 Euro für drei Packungen mit jeweils 16 Gramm Backpulver. Jedes Tütchen reicht für 500 Gramm Mehl. Das ergibt einen Grundpreis von 12,04 Euro pro Kilogramm bei der Dreierpackung bzw. 8,06 Euro pro Kilogramm für die Zehnerpackung.<sup>6,7</sup> Damit kostet das Standardbackpulver, das zum gleichen Backergebnis wie das teure Airfryer Backpulver führt, nur die Hälfte oder gar ein Drittel.
- Die Eigenmarken ja! von Rewe und Belbake von Lidl verkaufen Backpulver für einen Grundpreis von 3,67 Euro pro Kilogramm. Hier reichen 15 Gramm Backpulver für 500 Gramm Mehl.<sup>8,9</sup>

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- In einem übersättigten Lebensmittelmarkt nutzen Hersteller Trendthemen, um stetig ihre Produktpalette zu erweitern. Damit weckt die Industrie neue Begehrlichkeiten bei Verbraucher:innen. Wie sinnvoll und innovativ die meist teureren „neuen“ Produkte wirklich sind, ist oftmals fragwürdig.

<sup>4</sup> <https://www.oetker.de/produkte/p/airfryer-quarkballchen>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>5</sup> <https://www.oetker-shop.de/airfryer-backin-backpulver-3er/>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>6</sup> <https://www.rewe.de/shop/p/dr-oetker-original-backin-49g-3-beutel/182150>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>7</sup> <https://www.rewe.de/shop/p/dr-oetker-original-backin-160g-10-beutel/4615794>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>8</sup> <https://www.rewe.de/shop/p/ja-backpulver-10x15g/1478263>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>9</sup> [https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2026/260318\\_lidl\\_pi\\_preissenkung-backzutaten](https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2026/260318_lidl_pi_preissenkung-backzutaten), abgerufen am 05.05.2026



### **Was muss passieren?**

- Dr. Oetker muss aufhören, sein überteuertes Trendbackpulver ohne unabhängig erwiesenen Zusatznutzen für das Backen im Airfryer zu vermarkten. Die Werbeaussage „speziell für schnelles Backen“ sollte der Hersteller von der Produktverpackung entfernen.
- Ohne Zusatznutzen sollte sich der Preis für das „Airfryer Backin“ an dem Preis für das „Original Backin“ orientieren.



Kandidat Nr. 2:

### **Airwaves Cool Cassis von Mars**

foodwatch-Kritik:

Die „Airwaves Cool Cassis“ sind ein typischer Fall von Shrinkflation. Hersteller Mars hat den Packungsinhalt von zwölf Stück Kaugummis auf zehn Stück verringert – und viele Händler den Preis bei 0,99 Euro belassen oder nur minimal verändert. Eine Preiserhöhung von 20 Prozent für die Verbraucher:innen!

#### **Was wird versprochen?**

- „Airwaves Cool Cassis“ versprechen Fruchtgeschmack von schwarzer Johannisbeere und Frische durch den Einsatz von natürlichem Menthol.<sup>1</sup>

#### **Was ist drin?**

- Während der Preis bei 0,99 Euro verharrt, verkauft Mars nun zwei Kaugummis weniger pro Packung. Die Länge der Verpackung schrumpft mit. Als zusätzliche Zutat gibt es natürliches Menthol.

#### **Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?**

- Verbraucher:innen fällt die versteckte Preiserhöhung häufig nicht auf. Ein klarer, deutlicher Hinweis auf die veränderte Menge fehlt. In sehr kleiner Schrift steht auf der Rückseite, dass es zehn Stück sind. Auf der Seite der Verpackung gibt es hingegen einen deutlichen Hinweis auf die neue Zutat „Mit natürlichem Menthol“.
- Beim Austausch von synthetischem Menthol gegen natürliches in der Rezeptur steigen die Kosten nur sehr gering an. Bei den Rohstoffpreisen von 2025<sup>2</sup> und der großzügigen Annahme von zwei Prozent natürlichem Menthol in der Rezeptur, liegt der Mehrpreis pro Packung schätzungsweise bei weniger als 0,1 Cent.<sup>3</sup>
- Der Hersteller verweist darauf, dass der Verkaufspreis vom Händler festgelegt wird.<sup>4</sup> Der Einkaufspreis ist für den Handel nach der Füllmengenreduzierung jedoch nicht gesunken.<sup>5</sup> Das deutet darauf hin, dass die Shrinkflation-Taktik vom Hersteller ausgeht. Zusätzlich preisen die Einzelhändler das Produkt unterschiedlich aus: Während Rewe und Budni<sup>6</sup> den höchsten Preis mit 0,99 Euro aufrufen (20

#### **Zutaten:**

**Für 10 Stück Packung**  
Süßungsmittel (Sorbit), Kaumasse, Süßungsmittel (Isomalt), natürliches Menthol, Aromen, Feuchthaltemittel (Glycerin), Verdickungsmittel (Gummi Arabicum), Süßungsmittel (Maltitsirup), Emulgator (Sojalecithin), Süßungsmittel (Aspartam, Mannit, Acesulfam K, Sucralose), Überzugsmittel (Carnaubawachs), Farbstoff (E163), Antioxidationsmittel (Butylhydroxyanisol)

**Für 12 Stück Packung**  
Süßungsmittel Sorbit, Kaumasse, Süßungsmittel Isomalt, Aromen, Feuchthaltemittel Glycerin, Verdickungsmittel Gummi Arabicum, Süßungsmittel Maltitsirup, Emulgator Sojalecithin, Süßungsmittel Aspartam, Mannit, Acesulfam K, Sucralose; Überzugsmittel Carnaubawachs, Farbstoff E163, Antioxidationsmittel Butylhydroxyanisol

#### **Nährwerte je 100 g:**

Energie 629 kJ / 151 kcal  
Fett 0 g  
davon gesättigte Fettsäuren 0 g  
Kohlenhydrate 63 g  
davon Zucker 0 g, mehrwertige Alkohole 63 g  
Eiweiß 0 g  
Salz 0 g

#### **Verkaufspreis im Einzelhandel:**

10 Stück für 0,99 Euro (Rewe, Rossmann, Budni)  
10 Stück für 0,95 Euro (Edeka, Kaufland)  
12 Stück für 0,99 Euro

<sup>1</sup> <https://www.airwaves.de/products/airwaves-cool-cassis-10-dragees>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>2</sup> <https://stacicker.com/reports/menthol-market/>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>3</sup> Preis für 15 g Packung mit 2 Prozent natürlichem Menthol:  $((13.900 \text{ USD/t}/1.000.000) \cdot (15 \text{ g} \cdot 0,02)) / 1,1797 = 0,0035 \text{ Euro}$ ; Preis für 15 g Packung mit synthetischem Menthol:  $((11.200 \text{ USD/t}/1.000.000) \cdot (15 \text{ g} \cdot 0,02)) / 1,1797 = 0,0029 \text{ Euro}$ ; Mehrkosten pro 15 g Packung 0,35 Cent – 0,29 Cent = 0,06 Cent

<sup>4</sup> <https://www.vzhh.de/mogelpackungsliste>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>5</sup> Mail Rossmann 07.05.2026

<sup>6</sup> <https://www.vzhh.de/mogelpackungsliste/mars-wrigley-airwaves-cool-cassis-2025>, abgerufen am 08.05.2026

Prozent Preiserhöhung), liegen Edeka und Kaufland<sup>7</sup> mit 0,95 Euro knapp darunter (15 Prozent Preiserhöhung). Aktuell bietet Rossmann die „Airwaves Cool Cassis“ für 0,99 Euro an. Die Drogerie dm verkauft die Kaugummis deutlich günstiger für nur 0,75 Euro.

- Der foodwatch-Preisradar zeigt den Preisverlauf der letzten Monate: Der Preis bei Rewe ist konstant bei 0,99 Euro seit einem Jahr, egal wie viele Kaugummis die Packung beinhaltet. Edeka hingegen hat im Herbst erst den Preis von 0,99 Euro auf 1,09 Euro für die Packung mit zwölf Stück angehoben, nur um den Preis auf 0,95 Euro für die Packung mit zehn Stück abzusenken. Damit bleibt aber eine Preiserhöhung von 15 Prozent gegenüber der 12er Packung für 0,99 Euro bestehen.

### **Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?**

- Die Lebensmittelindustrie setzt vermehrt auf die Strategie Shrinkflation:<sup>8</sup> Weniger Inhalt bei gleichbleibendem Preis am Regal.<sup>9</sup> Für viele Verbraucher:innen bleibt die so versteckte Preiserhöhung oft unbemerkt.

### **Was muss passieren?**

- Hersteller Mars muss bei den „Airwaves Cool Cassis“ und weiteren betroffenen Sorten einen klaren, deutlichen Hinweis auf Verringerung des Packungsinhalts und die damit erfolgte Preiserhöhung auf die Verpackungsvorderseite bringen, um Transparenz für Verbraucher:innen zu schaffen.
- Wenn Hersteller den Inhalt von Produkten schrumpfen, den Preis jedoch beibehalten, sollten sie dies klar kennzeichnen müssen.<sup>10</sup> Die Bundesregierung muss Maßnahmen gegen versteckte Preiserhöhungen auf den Weg bringen, wie sie es im Koalitionsvertrag angekündigt hat.<sup>11</sup> In Frankreich gilt seit Juli 2024 eine Kennzeichnungspflicht im Supermarkt in unmittelbarer Nähe zum betroffenen Produkt.<sup>12</sup> In Österreich wurde Anfang des Jahres ein Shrinkflation-Gesetz beschlossen.<sup>13</sup>

---

<sup>7</sup> Mail Kaufland 08.05.2026

<sup>8</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/jede-menge-mogelpackungen-weniger-drin-preis-gleich>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>9</sup> <https://www.vzhh.de/themen/mogelpackungen/mogelpackung-des-jahres/tuc-bake-rolls-von-mondelez-sind-mogelpackung-des-jahres-2023>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>10</sup> <https://www.foodwatch.org/de/shrinkflation-verbraucherzentrale-hamburg-und-foodwatch-fordern-kennzeichnung-von-versteckten-preiserhoehungen>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>11</sup> [https://www.koalitionsvertrag2025.de/sites/www.koalitionsvertrag2025.de/files/koav\\_2025.pdf](https://www.koalitionsvertrag2025.de/sites/www.koalitionsvertrag2025.de/files/koav_2025.pdf), abgerufen am 05.05.2026

<sup>12</sup> <https://presse.economie.gouv.fr/reduflation-publication-de-larrete-ministeriel-reglementant-linformation-des-consommateurs-sur-laugmentation-des-prix-des-produits-dont-la-quantite-a-diminue/>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>13</sup> <https://www.foodwatch.org/at/shrinkflation-gesetz-update>, abgerufen am 05.05.2026



Kandidat Nr. 3:

### **Bio-Joghurt Matcha Mango von Andechser Natur**

*foodwatch-Kritik:*

*Andechser wirbt groß mit dem Trendprodukt Matcha für die Sommer-Joghurtvariante. Enthalten ist aber nur 0,1 Prozent Matcha-Grüntee-Pulver, eine Messerspitze auf 500 Gramm.*

*Im Kontrast dazu sind 60 Gramm Zucker drin. Die grünliche Farbe des Joghurts ist wohl auch auf das enthaltene Spirulina zurückzuführen.*

#### **Was steht drauf?**

- Auf der Vorderseite des Glases steht „Bio-Joghurt Matcha Mango“, wobei der Inhaltsstoff „Matcha“ noch deutlich größer als „Mango“ hervorgehoben ist. Im Hintergrund sieht man eine Schale Matcha, einen Matcha-Besen sowie Matcha-Blätter, das Etikett ist grün.
- Auf dem Klebestreifen auf der Vorderseite steht „Lebensfreude“ und eine Art Mandala ist abgebildet. Zudem wirbt Andechser auf dem Etikett mit „Gesund für die Kuh – natürlich gut für Dich“.

#### **Was ist drin?**

- Nach Joghurt ist neun Prozent Mango-Püree aufgeführt, nachfolgend Zucker. Maisstärke, das Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, 0,1 Prozent Matcha-Grüntee-pulver, färbendes Kurkumapulver und färbendes Spirulinapulver sowie Zitronensaftkonzentrat sind weitere Inhaltsstoffe.
- Hochgerechnet auf 500 Gramm Joghurt sind 60 Gramm Zucker enthalten, das macht 20 Zuckerwürfel. Vom Matcha-Pulver sind lediglich 0,5 Gramm enthalten, das passt in etwa auf eine gehäufte Messerspitze oder auf einen halben, flachen Teelöffel. Insgesamt 45 Gramm Mango-Püree stecken im Joghurt, circa drei Esslöffel.

#### **Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?**

- Man geht bei der Aufmachung des Etiketts davon aus, dass der Joghurt eine adäquate Menge Matcha enthält und nicht eine Zuckerbombe mit einer Spur des Grüntees ist. Man erwartet Matcha-Geschmack. Und, vielleicht auch, dass die enthaltene Menge die typisch sanfte Koffeinwirkung hat. Wenn man die Menge des Matchas mit Rezepten für Matcha-Joghurt oder Matcha-Latte vergleicht, stellt man fest, dass das enthaltene Matcha im Joghurt unter einigen Online-Rezepten liegt.<sup>1</sup> Bei Matcha-Joghurt Rezepten auf Instagram

<sup>1</sup> Matcha Joghurt: <https://matcha-pulver.com/blogs/rezept/matcha-joghurt> (1 TL auf 200 g), <https://matcha.de/matcha-apfelmus-joghurt-parfait-ein-genuss-fuer-alle-sinne/> (2 Esslöffel Matcha auf 700 g), <https://www.littletigersblog.de/2015/07/matcha-joghurt-eis.html> (3 g auf 600 g),

**Zutaten:** JOGURT MILD\*, 9% Mangopüree\*, Rübenzucker\*, native Maisstärke\*, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl\*; 0,1% Matcha-Grüntee-pulver\*, färbendes Kurkumapulver\*, färbendes Spirulinapulver\*, Zitronensaftkonzentrat\*,\* aus kontrolliert ökologischem Landbau

#### **Nährwerte je 100 g:**

Energie 396 kJ /94 kcal  
Fett 3,1 g  
davon gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate 13 g  
davon Zucker 12 g  
Ballaststoffe 0 g  
Eiweiß 3,9 g  
Salz 0,15 g

#### **Verkaufspreis im Einzelhandel:**

500 g für 2,49 Euro

werden hochgerechnet auf 500 Gramm Joghurt beispielsweise mehr als 1,5 Teelöffel Matcha-Pulver empfohlen,<sup>2</sup> was über 200 Prozent mehr ist als die Menge im Andechser Joghurt.<sup>3</sup> Verbraucher:innen wünschen sich, auf der Vorderseite transparent über Mengen informiert zu werden, gerade dann, wenn diese eher gering ausfallen.<sup>4</sup>

- Damit der Joghurt seine für Matcha charakteristisch grüne Farbe erhält, hat Andechser auch noch färbendes Spirulina hinzugefügt.<sup>5</sup> So suggeriert die Farbe des Joghurts eine höhere Menge Matcha als tatsächlich enthalten ist. Auch das färbende Kurkuma trägt wohl zur gelblichen Mango-Nuance bei.
- Da auch eine relativ hohe Dosis Zucker im Joghurt ist, kann der Joghurt schwer als „natürlich gut“ eingestuft werden.<sup>6</sup> Er erhält Nutri-Score C.
- Die Qualität von Matcha-Tee kann stark schwanken.<sup>7</sup> Zudem ist „Matcha“ kein lebensmittelrechtlich geschützter Begriff und es sind keine Herstellungsmerkmale festgelegt. So kann man diesen nicht eindeutig von klassischen Grüntee-Produkten abgrenzen.<sup>8</sup> Andechser war nicht bereit, die Marke oder Herkunft des Matcha-Grünteepulvers transparent zu machen.<sup>9</sup>

### Wie teuer ist der Schwindel?

- Der Joghurt kostet 2,49 Euro für 500 Gramm. Kauft man einen Bio-Naturjoghurt einer Eigenmarke und fügt zwei Gramm Matcha hinzu

---

<https://www.zumkaffeedazu.de/matcha-joghurt-mit-himbeeren-und-geroesteten-orangen/> (1 gehäufte TL auf 550g), <https://matchaoishii.com/de-de/blogs/recipes/matcha-yogurt-breakfast-bowl> (1 TL auf eine Tasse), <https://www.instagram.com/p/DW4eOZ7jUaM/> (2 TL auf 300g), in den Konkurrenzprodukten sind 0,2 Prozent Matcha enthalten: <https://www.schrozberger-milchbauern.de/produkte/matcha-latte-joghurt/>, <https://www.threads.com/@junkfoodguru/post/DWKmzPzjCZw/neu-ehrmann-matcha-latte-pudding-wie-cool-ist-das-denn-ab-montag-ubrigens-auch>, Matcha Latte: <https://www.alnatura.de/de-de/rezepte/suche/matcha-latte-106624/> (2 g auf 250ml), <https://verymatcha.de/blogs/matcha/matcha-latte-rezept> (2 g auf 250ml), <https://www.paperandtea.de/blogs/journal/deinen-matcha-latte-selbst-machen> (2 g auf 210ml), <https://iv-kaffee.de/blog/matcha-latte> (1 bis 2 TL auf 300ml), <https://www.youtube.com/watch?v=QkjzOPYOeH4> (2 g bis 3 g auf 120 ml), <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/matcha> (1 TL auf 250 ml), alle abgerufen am 05.05.2025

<sup>2</sup> <https://www.instagram.com/reel/DKcN0vHICGv/> (Achtung: auf diesem Post werden irreführende Gesundheitsversprechen gemacht, Matcha hat zwar eine ähnliche Wirkung wie Koffein, kann aber nicht konzentriert oder fit machen), <https://www.instagram.com/reel/CqVmjesKaEu/?igsh=cGFqOXplaTjY29n>, <https://www.instagram.com/reel/COzqbEol2Xe/?igsh=MTZmaG9iMXh6Y29iNg==>, <https://www.instagram.com/reel/DJ1rATYoeaS/?igsh=MWxm91aW80N2NocQ==>, alle abgerufen am 05.05.2025

<sup>3</sup> Andechser Matcha-Mango-Jogurt enthält 0,5 g Matcha auf 500 g Jogurt, aus dem Rezept auf Instagram ergeben sich hochgerechnet 1,65 g Matcha auf 500 g Joghurt: <https://www.instagram.com/reel/DKcN0vHICGv/> (siehe auch Fußnote zwei, wenn 0,5 TL etwa 0,5 g entspricht), abgerufen am 05.05.2026

<sup>4</sup> <https://www.lebensmittelklarheit.de/eigene-studien/studie-zeigt-verbraucher-wollen-mehr-informationen-auf-der-lebensmittel-vorderseite?>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>5</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/spirulina-viel-gruen-und-wenig-dahinter-21053>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>6</sup> <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/einblick/single/news/wie-zucker-entzuendungen-foerdert-1/>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>7</sup> <https://www.test.de/Kritische-Stoffe-Matcha-Tee-nur-in-Massen-geniessen-6240522-0/>, abgerufen am 11.05.2026

<sup>8</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/matcha-wie-gesund-ist-das-gruene-pulver-17797>, abgerufen am 11.05.2026

<sup>9</sup> Mailverlauf Andechser

sowie 75 Gramm Mango, zahlt man in etwa das gleiche, dafür ist weniger Zucker drin, mehr Mango und deutlich mehr Matcha.<sup>10</sup>

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Matcha ist seit geraumer Zeit ein Trendprodukt und besonders bei einer jüngeren Zielgruppe beliebt. Andechser versucht auf den Matcha-Trend aufzuspringen, indem man den vergleichsweise geringen Anteil Matcha auffällig groß dem Produktnamen hinzugefügt hat.
- Der Begriff „Lebensfreude“ und das Mandala sollen wohl eine Anspielung auf die spirituelle Dimension des Matchas sein. Der Tee steht in historischer Verbindung mit Ritualen der Achtsamkeit und dem Zen-Buddhismus.<sup>11</sup> Derartige Anspielungen sollen eine entsprechend interessierte Zielgruppe anziehen. Statt „Lebensfreude“ erhält man jedoch eine dreiste Werbelüge.

### Was muss passieren?

- Andechser sollte die Menge an Matcha erhöhen oder ihn in „Mango-Joghurt mit 0,1 Prozent Matcha“ umbenennen, damit die geringe Menge auf der Vorderseite transparent ist.
- Die Werbung mit „natürlich gut für Dich“ sollte man sich bei der enthaltenen Zuckermenge sparen.

---

<sup>10</sup> <https://www.rewe.de/produkte/rewe-bio-joghurt-mild-500g/1144899>, <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-bio-mango-gewuerfelt-300g/8873637>, <https://shortlink.uk/1o-yR>, umgerechnet auf verbrauchte Menge.

Die Verbraucherzentrale rät dazu, vorsichtshalber nicht mehr als 3 g Matcha am Tag zu sich zu nehmen, Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/matcha-wie-gesund-ist-das-gruene-pulver-17797>, alle abgerufen am 05.05.2025

<sup>11</sup> <https://matcha.jinkami.jp/en/the-spirit-of-zen-living-through-matcha-culture-japanese-aesthetics-and-the-way-of-tea-born-in-the-kamakura-period/>, abgerufen am 05.05.2025



Kandidat Nr.4:

### LaVita von LaVita GmbH

foodwatch-Kritik:

*LaVita bewirbt das extrem teure sogenannte „Mikronährstoffkonzentrat“ als „Naturprodukt“ und „tägliche Basis unserer Gesundheit“. Es enthält teils überdosierte, zugesetzte Vitamine und wird mit falschen Gesundheitsversprechen beworben.*

#### Was steht drauf?

- LaVita bewirbt die Flasche prägnant mit dem Slogan „Fit fürs Leben“. Links unten auf dem Etikett befindet sich ein goldenes Siegel, das ein Blatt zeigt und die Aufschrift trägt: „mit über 70 natürlichen Zutaten“.
- Auf der Rückseite der Flasche verweist der Hersteller auf das „Handbuch der Orthomolekularen Medizin“ sowie auf aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. Diese bildeten die Grundlage für die optimale Versorgung mit „LaVita“. Die Nährwerttabelle führt nur die Nährwerte für 10 ml „LaVita“ täglich auf. Für die doppelte Menge, die „LaVita“ bei „Stress“ empfiehlt, fehlen die Angaben, es sind nur Häkchen zu sehen.<sup>1</sup>
- Auf der Startseite des Online-Shops heißt es: „LaVita ist die tägliche Basis unserer Gesundheit“<sup>2</sup>. In der App zum Produkt wirbt der Hersteller mit „Rundum Wohlfühlen? Gut, dass es LaVita gibt“<sup>3</sup>. Auf Sozialen Medien vermarktet das Unternehmen den Saft dreist als „Saubertrank“.<sup>4</sup>

#### Was ist drin?

- Der Saft besteht zu 70 Prozent aus Fruchtsaftkonzentrat, die erste Zutat ist Orangensaftkonzentrat, weitere 18 Konzentrate folgen. Zu zwölf Prozent besteht „LaVita“ aus vergorenem Gemüsesaft. Weitere sechs Prozent sind Gemüsesaftkonzentrate. Kräuterextrakte sind zu fünf Prozent enthalten, darunter Thymian und Bärlauch. Zu 1,5 Prozent enthält der Saft pflanzliche Öle. Es sind 26 isolierte Vitamine und Nährstoffe zugesetzt, hauptsächlich Vitamin C, Magnesium und Vitamin E.

**Zutaten:** Fruchtsaftkonzentrat (70 %) aus Orangen, Zitronen, Äpfeln, Papaya, Trauben, Ananas, Maracuja, Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Aroniabeeren, Cranberry, Granatapfel, Schlehen, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Sanddornbeeren, Berberitze, Hagebutten; Milchsauer vergorener Gemüsesaft (12 %) aus Rote Bete, Karotten, Pastinake, Gurken, Zwiebeln, Sauerkraut, Paprika; Gemüsesaftkonzentrat (6 %) aus Rote Bete, Pastinake, Karotten, Gurke, Paprika, Sauerkraut, Fenchel, Zwiebeln, Tomaten; Brokkoli-, Spinat-, Topinamburextrakt; Kräuterextrakt (5 %) aus Thymian, Bärlauch, Melisse, Löwenzahn, Lindenblüten, Rosmarin, Artischocke, Ingwer, Hagebutte, Salbei, Basilikum, Petersilie, Gartenfenchel, Brennnessel, Tormentill, Spitzwegerich, Bibernelle, Zinnkraut, Tausendgüldenkraut, Hopfen, Waldmeister, Anis, Schafgarbe, Mariendistel; Fruchtpüree aus Honigmelone; Bananenpüree; Acerolakirschen-Extrakt; Pflanzliche Öle (1,5 %) aus Borretschsamen, Kürbiskernen, Traubenkernen, Leinsamen; Aloe-Vera-Saft; Inulin; Grüntee-, Mate-Extrakt; Vitamin C, Magnesiumcitrat, Vitamin E, Zinkgluconat, Niacin, L-Carnitintartrat, Eisenfumarat, Pantothensäure, Biotin, Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Coenzym Q10, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin D3, Mangansulfat, Vitamin B2, Vitamin K2, Kupfersulfat, Vitamin K1, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, Natriummolybdat, Chrompicolinat

#### Nährwerte je 100 ml:

Energie 980 kJ / 240 kcal  
Fett 3,2 g  
davon gesättigte Fettsäuren 0,6 g  
Kohlenhydrate 49 g  
davon Zucker 39 g  
Ballaststoffe 26 g  
Eiweiß 2,6 g  
Salz <1 g

<sup>1</sup> <https://www.lavita.com/de-de/mikronaehrstoffkonzentrat/naehrwerte>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>2</sup> <https://www.lavita.com/de-de>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>3</sup> LaVita-App

<sup>4</sup> Anzeige auf Instagram

- Insgesamt acht der Vitamine und Nährstoffe überschreiten die Referenzmenge<sup>5</sup> für eine tägliche Zufuhr bei der vom Hersteller empfohlenen Menge von zehn ml pro Tag. Bei einer Einnahme von zwei Mal zehn ml pro Tag sind sogar 14 Vitamine und Nährstoffe überdosiert enthalten.

**Verkaufspreis:**

0,5 l für 50 Euro

### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- LaVita präsentiert das Konzentrat als „Naturprodukt“ und wirbt mit „über 70 natürlichen Zutaten: Obst, Gemüse, Kräuter und Öle“. <sup>6</sup> Der Saft hat allerdings 98 einzelne Zutaten. Es sind 26 isolierte Stoffe zugesetzt, auch Folsäure, Chrompicolinat und Niacin, die typischerweise synthetisch hergestellt werden. <sup>7</sup> Isolierte, synthetisch produzierte Vitamine und Nährstoffe sind meist in herkömmlichen Vitaminpillen enthalten, von denen sich „LaVita“ abgrenzen will. <sup>8</sup>
- Gesundheitsversprechen wie „Fit fürs Leben“ oder „Saubertrank“ <sup>9</sup> versprechen mehr als sie aus Sicht von foodwatch dürfen. Als unspezifische Gesundheitsaussage ohne konkrete Erklärung, worauf sie sich bezieht, ist „Fit fürs Leben“ irreführend und somit aus Sicht von foodwatch rechtswidrig. Alle Inhaltsstoffe können lediglich zu normalen körperlichen Funktionen beitragen. „Fit“ suggeriert aber mehr als das, nämlich gesundheitlich in guter Verfassung oder sportlich zu sein. <sup>10</sup>
- LaVita bezieht sich bei der „optimalen täglichen Nährstoffversorgung“ auf Erkenntnisse der orthomolekularen Medizin. Diese hat jedoch wissenschaftlich wenig Rückhalt und wird teils eher kritisch eingeordnet. <sup>11</sup> Das Konzentrat enthält eine hohe Bandbreite an Nährstoffen und Vitaminen, einige davon überdosiert. Für manche Menschen kann das gesundheitlich bedenklich sein. <sup>12</sup> Ein Hinweis zu

<sup>5</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>6</sup> <https://www.lavita.com/de-de>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>7</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581>, <https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-folat-und-folsaeure/>, <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2010.1883>, <https://www.oaepublish.com/articles/cs.2024.19>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>8</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/natuerlich-synthetisch-oder-gentechnisch-so-werden-vitamine-produziert-42581>, <https://www.lavita.com/de-de>, <https://www.youtube.com/watch?v=CyrcHzls-W4>, abgerufen am 15.05.2026

<sup>9</sup> Anzeige auf Instagram vom 16.05.2026

<sup>10</sup> „Fit“: <https://www.duden.de/rechtschreibung/fit>, in guter körperlicher Verfassung, sportlich durchtrainiert, leistungsfähig, tüchtig, qualifiziert, befähigt, abgerufen am 06.05.2026

<sup>11</sup> <https://www.deutschlandfunk.de/gesunde-ernaehrung-naehrstofftherapie-supplements-100.html>, <https://www.quarks.de/podcast/quarks-science-cops-der-fall-orthomol/>, <https://www.arznei-telegramm.com/de/3138/orthomolekulare-medicin>, [https://www.zns-news-neurologen-psiater-nervenaerzte.de/neurotransport/NeuroTransmitter\\_2016-03.pdf](https://www.zns-news-neurologen-psiater-nervenaerzte.de/neurotransport/NeuroTransmitter_2016-03.pdf), abgerufen am 06.05.2026

<sup>12</sup> Bei Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten, Vitamin K1 und K2 nur nach Absprache mit einem Arzt supplementieren: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/m-ikronaehrstoffe-ab-wann-ist-es-zu-viel-13392?>, <https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengeempfehlungen-des-bfr.pdf>, abgerufen am 06.05.2026

Kinder sollen kein Kupfer supplementieren: <https://www.verbraucherzentrale.de/faq/lebensmittel/kupfer-zur-nahrungsergaenzung-89505>, <https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengeempfehlungen-des-bfr.pdf>,

ärztlichem Rat findet sich nicht auf der LaVita-Seite, stattdessen preist das Unternehmen eine eigene Gesundheitshotline an.<sup>13</sup> „LaVita sollte schnell auffindbare Hinweise geben, dass Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, Vitamin K nicht ohne vorherige ärztliche Beratung supplementieren sollten“, sagt die Ernährungsmedizinerin Dr. Diana Rubin.

- Die Häkchen in der Nährwerttabelle statt einer Angabe zur Referenzmenge verschleiern die enorm hohe Dosierung. Die Empfehlung, bei Stress die doppelte Menge „LaVita“ einzunehmen, öffnet Tür und Tor dafür, den Saft unkontrolliert zu sich zu nehmen. Dabei sind Langzeiteffekte von Multivitaminpräparaten bislang nicht eindeutig geklärt.<sup>14</sup>
- Anders als LaVita mit dem Slogan „LaVita ist die tägliche Basis unserer Gesundheit“<sup>15</sup> suggeriert, können Fruchtsaftkonzentrate, Extrakte oder isolierte Vitamine die empfohlene Tagesmenge an frischem Obst und Gemüse nicht ersetzen.<sup>16</sup> Sorgen um einen Vitaminmangel sind oft unbegründet: Es gibt Hinweise darauf, dass die Bevölkerung Deutschlands im Durchschnitt mit den meisten Nährstoffen ausreichend versorgt ist.<sup>17</sup> Die Ernährungswissenschaftlerin Alice Luttrupp weist außerdem darauf hin: „In Studien konnte der Nutzen von Multivitaminpräparaten für gesunde Erwachsene bisher nicht überzeugend belegt werden. Wenn man einen Nährstoffmangel vermutet, sollte man zunächst ärztlichen Rat einholen und gegebenenfalls gezielt supplementieren, statt zu hochdosierten, teuren und breit angelegten Mitteln wie „LaVita“ zu greifen.“

### Wie teuer ist der Schwindel?

- 50 Euro kostet eine 0,5 Literflasche, das sind 100 Euro pro Liter. Wenn man zu Beginn oder in stressigen Phasen täglich das doppelte

---

50 mg Vitamin E täglich führten bei männlichen Rauchern ab 50 Jahren zu einem höheren Risiko von blutungsbedingten Schlaganfällen: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.ATV.20.1.230>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2974412/>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>13</sup> <https://www.lavita.com/de-at/service/faq>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>14</sup> <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2820369>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163725003113>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3858850/>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>15</sup> <https://www.lavita.com/de-at>, abgerufen am 15.05.2026

<sup>16</sup> Gemüse und Obst haben mehr Ballaststoffe, Ballaststoffgehalt von 1x Apfel, 1x Kiwi, 1x Karotte, 1x Rote Bete, ½ Paprika (DGE empfiehlt fünf Mal Obst, Gemüse am Tag) ca. 13 g, 10 ml LaVita enthalten nur 2,6 g Ballaststoffe, <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/die-ballaststoffreichen-lebensmittel-im-ueberblick/>, <https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/bunte-pillen-fuers-gute-gewissen/>, <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sind-gemuese-und-obstextrakte-wirklich-so-gesund-13388#:~:text=Nahrungserg%C3%A4nzungsmittel%20mit%20Obst%2D%20und%20Gem%C3%BCseextrakten,nur%20selten%20aus%20nat%C3%BCrlichen%20,abgerufen%20am%2006.05.2026>

<sup>17</sup> [https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2024-08/empfehlungen-fuer-die-vitamin-versorgung-2024\\_08\\_ac.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2024-08/empfehlungen-fuer-die-vitamin-versorgung-2024_08_ac.pdf), [https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6887.2/EsKiMoll\\_Projektbericht.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/6887.2/EsKiMoll_Projektbericht.pdf?sequence=3&isAllowed=y), S. 10, <https://www.dge.de/presse/meldungen/pressearchiv/deutschland-ist-kein-vitaminmangelland/>, abgerufen am 06.05.2026

trinkt, wie von LaVita empfohlen, kostet die Einnahme etwa 60 Euro monatlich. Nimmt man zehn Milliliter pro Tag, dann belaufen sich die Kosten auf 30 Euro monatlich. Wenn man einen Multivitaminsaft, angereichert mit Vitaminen kauft, kostet dieser ab 1,39 Euro pro Liter.<sup>18</sup> Kauft man herkömmliche Multivitamin-Tabletten, kostet dies monatlich ab drei Euro.<sup>19</sup> „LaVita“ hat eine umfangreichere Liste an Inhaltsstoffen als ein herkömmlicher Multivitaminsaft oder Kapseln. Wer aber tatsächlich einen Mangel hat, kann gezielter und damit deutlich günstiger supplementieren.

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- LaVita nutzt das zunehmende Bedürfnis nach natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln aus, um Profit zu machen.<sup>20</sup> Die Werbung für das Produkt suggeriert, „LaVita“ sei die natürliche Rundum-Formel für ein fittes, gesundes Leben.<sup>21</sup>
- Der Hersteller bewirbt „LaVita“ als Teil der täglichen, familiären Routine. Gestresste Eltern oder Berufstätige könnten schnell ein Glas zwischendurch trinken und seien dann mit allem versorgt.<sup>22</sup> Auch für Kinder sei das Produkt gut geeignet, LaVita vertreibt auch Kinderbücher.<sup>23</sup> So etabliert sich die Firma in einer breiten Zielgruppe.
- TV-Werbung mit der ehemaligen Biathletin Magdalena Neuner oder dem Biathleten Johannes Thingnes Bø verstärken den Eindruck, das Konzentrat sorge für Leistungsfähigkeit.<sup>24</sup>

### Was muss passieren?

- LaVita sollte transparent machen, wie viele der 26 zugesetzten Stoffe synthetisch produziert sind beziehungsweise nicht aus pflanzlichen Quellen stammen. Bis dahin sollte der Hersteller den Saft nicht als „Naturprodukt“ oder im Zusammenhang mit „natürlich“ vermarkten. Der Begriff „natürlich“ muss lebensmittelrechtlich definiert werden.<sup>25</sup>
- LaVita sollte die aus Sicht von foodwatch irreführende Werbung unterlassen, speziell den Slogan „Fit fürs Leben“. Es gibt keine Beweise dafür, dass die enthaltenen Nährstoffe „fit“ machen.
- Die Dosierung von Vitaminen sollte sicherheitshalber herabgesetzt werden. Die Referenzmenge muss auf der Flasche auch für die

<sup>18</sup> <https://www.rewe.de/shop/p/ja-multivitamin-saft-1l/7897429>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>19</sup> <https://www.dm.de/abtei-a-z-komplett-tabletten-40-st-p4250752203990.html>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>20</sup> [https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-981-96-8622-3\\_29](https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-981-96-8622-3_29), abgerufen am 06.05.2026

<sup>21</sup> <https://www.lavita.com/de-de>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>22</sup> <https://www.lavita.com/de-de>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>23</sup> <https://www.lavita.com/de-at/kinderbuch>, <https://www.youtube.com/watch?v=R-3aUnahJX0>,

<https://www.lavita.com/de-de/service/anwendung-zubereitung>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>24</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=CyrchZls-W4>, <https://www.youtube.com/watch?v=T8hRUy6JJo>, abgerufen am 06.05.2026

<sup>25</sup> <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/siegel-label#diese-siegel-und-label-helfen-beim-umweltbewussten-einkauf>, abgerufen am 06.05.2026



doppelte Dosierung transparent gemacht werden. Es muss schnell auffindbare Hinweise geben, dass Personen, die bestimmte gerinnungshemmende Medikamente wie Marcumar einnehmen, Vitamin K nicht ohne vorherige ärztliche Beratung supplementieren sollten.



Kandidat Nr. 5:

### Oh Yeah Bear Libido\* Vitamin von Beautybears GmbH

foodwatch-Kritik:

*Statt einer feurigen Libido erhalten Verbraucher:innen extrem teure Gummibärchen mit mehr Zucker als Haribos. Die Bärchen bestehen zum Teil aus kaum überprüften*

*Inhaltsstoffen und werden mit falschen Gesundheitsversprechen beworben.*

#### Was steht drauf?

- Auf der Vorderseite der Verpackung steht groß „Libido“. Vitamine, Maca und Safranextrakt werden außerdem auffällig beworben.
- Über einen Instagram-Kanal mit circa 450.000 Follower:innen<sup>1</sup> bewirbt der Hersteller die Gummibärchen beispielsweise mit den Aussagen: „Wecke deine wilde Seite“,<sup>2</sup> „Unsere Libido Vitamine sind da, um dir einen extra Schwung Selbstsicherheit und Vitalität zu geben“<sup>3</sup> oder „Oh yeah Bären schmecken nicht nur lecker, sondern bringen ein extra Spice in dein Liebesleben. Mit natürlichem Maca können du und dein Partner Leidenschaft entfachen und das Feuer zurückbringen.“<sup>4</sup>
- Auf der Webseite empfiehlt der Hersteller drei Gummibärchen am Tag.<sup>5</sup>

#### Was steckt drin?

- Vor allem Zucker: Pro Dose sind es 100 g Zucker auf 150 g Gesamtgewicht, das sind etwa 33 Würfelzucker in einer Dose der Libido Bärchen (60 Bärchen). Zum Vergleich: Dieselbe Menge Haribo Goldbären enthält 30 Prozent weniger Zucker.<sup>6</sup> Außerdem enthalten die Bärchen Selen, Zink, Biotin, aber auch Pflanzenstoffe wie Macawurzel, Safranextrakt und Tribulis terrestris.

#### Warum ist das eine Irreführung der Verbraucher:innen?

- Der Name des Produkts „Libido“ ist aus Sicht von foodwatch irreführend. Er lässt vermuten, dass die Inhaltsstoffe der Bärchen die Libido unterstützen würden. Zu keinem der Inhaltsstoffe ist dieser Effekt nachgewiesen, auch der Produktname taucht in der

**Zutaten:** Glucosesirup, Zucker, Dextrose, Maca Wurzelextrakt (Lepidium meyenii Walp) (4,22 %), Geliermittel (Pektin), mittelkettige Triglyceride, Feuchthaltemittel (Glycerin), Säuerungsmittel (Citronensäure), Stabilisator (Polydextrose), Safranextrakt (Crocus sativus L.) (0,42 %), Säureregulator (Natriumcitrat), natürliches Orangenaroma, natürliches Pfirsicharoma, Zinkcitrat, Tribulus terrestris Fruchtextrakt (0,21 %), Sonnenblumenöl, lila Karottensaftkonzentrat, Kupfersulfat, Natriumselenit, Überzugsmittel (Carnaubawachs), Biotin (D-Biotin).

#### Nährwerte Tagesdosis (3 Stück):

Energie 104,6 kJ/ 25 kcal  
Fett 0 g  
davon gesättigte Fettsäuren 0 g  
Kohlenhydrate 6 g  
davon Zucker 5 g  
davon mehrwertige Alkohol 0g  
Ballaststoffe 0 g  
Eiweiß 0 g  
Salz 0,03 g

#### Verkaufspreis im Online-Shop von Beautybears GmbH:

60 Stück für 24,75 Euro (reicht für 20 Tage nach Verzehrempfehlung).

<sup>1</sup> <https://www.instagram.com/bearswithbenefits/>, abgerufen am 12.05.2026

<sup>2</sup> <https://www.instagram.com/p/DIbt4UxK-T3/?igsh=c3Nkbn13cGNidWEy> (übersetzt aus dem Engl.), abgerufen am 05.05.2026

<sup>3</sup> <https://www.instagram.com/p/DALWnJ4qWXC/?igsh=bzFhaG90bmFrZGxo>, <https://www.instagram.com/p/DPwcbtJCF75/?igsh=OG03ZGQ0enY0eDI3>, (übersetzt aus dem Engl.), abgerufen am 05.05.2026

<sup>4</sup> [https://www.instagram.com/p/C\\_IBcLSqS9B/?igsh=MTNndTJsZjg5MTNkag==](https://www.instagram.com/p/C_IBcLSqS9B/?igsh=MTNndTJsZjg5MTNkag==), (übersetzt aus dem Engl.), abgerufen am 05.05.2026

<sup>5</sup> <https://www.bears-with-benefits.com/products/maca?variant=44464689971467>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>6</sup> <https://www.haribo.com/de-de/produkte/haribo/goldbaeren>, abgerufen am 05.05.2026, abgerufen am 05.05.2026

europäischen Health-Claims-Verordnung nicht auf.<sup>7</sup> Die Inhaltsstoffe Selen und Zink können nur normale Funktionen unterstützen. Für Selen ist die Aussage „trägt zu einer normalen Spermaproduktion bei“ zugelassen. Für Zink sind die Aussagen „trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei“ sowie „trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei“ zugelassen.<sup>8</sup> Über Instagram bewirbt der Hersteller das Produkt ebenfalls mit irreführenden Gesundheitsversprechen: Die Inhaltsstoffe können weder das Selbstbewusstsein stärken noch die Libido steigern.

- Die Wirksamkeit von Tribulus terrestris (Erd-Burzeldorn) zur Potenzsteigerung ist nicht belegt und etwaige Langzeitfolgen sind nicht erforscht.<sup>9</sup> Tribulus terrestris enthält Alkaloide,<sup>10</sup> stickstoffhaltige Verbindungen, die hauptsächlich von Pflanzen gebildet werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sieht Hinweise darauf, dass Alkaloide gesundheitlich bedenklich sind (erbgutschädigend oder erbgutverändernd). Ob diese Alkaloide auch in den Nahrungsergänzungsmitteln mit Tribulus terrestris vorkommen, ist bisher nicht bekannt.<sup>11</sup> Auch zu Maca liegen nur unzureichende Sicherheitsnachweise vor, weshalb das BfR bisher keine unbedenkliche Verzehrmenge festgelegt hat.<sup>12</sup> Für Safranextrakt sind keine gesundheitsbezogenen Aussagen zugelassen, die Forschungslage zur Wirkung ist außerdem dünn.<sup>13</sup>
- In der empfohlenen Tagesdosis von drei Gummibärchen stecken bereits 30 Mikrogramm Selen. Die Gummibärchen bergen die Gefahr einer Überdosierung, denn die enthaltene Menge Selen ist bereits 75 Prozent der empfohlenen Tagesdosis für Nahrungsergänzungsmittel des BfR.<sup>14</sup> Und zuckrige Gummibärchen snackt man schnell nach Laune, auch mal über drei Stück täglich.

---

<sup>7</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0432>,  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/testosteronbooster-tribulus-was-kann-das-erdsternchen-wirklich-27178>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>8</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0432>, abgerufen am 07.05.2026

<sup>9</sup> <https://www.bfr.bund.de/cm/350/risikobewertung-von-pflanzen-und-pflanzlichen-zubereitungen.pdf>,  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/testosteronbooster-tribulus-was-kann-das-erdsternchen-wirklich-27178>, abgerufen am 07.05.2026

<sup>10</sup> Stickstoffhaltige Naturstoffe: <https://www.chemie.de/lexikon/Alkaloide.html>, abgerufen am 12.05.2026

<sup>11</sup> <https://www.bfr.bund.de/cm/350/risikobewertung-von-pflanzen-und-pflanzlichen-zubereitungen.pdf>,  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/testosteronbooster-tribulus-was-kann-das-erdsternchen-wirklich-27178>, abgerufen am 07.05.2026

<sup>12</sup> [https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung\\_macahaltiger\\_nahrungsergaenzungsmittel.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf), abgerufen am 07.05.2026

<sup>13</sup> <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>,  
<https://www.verbraucherzentrale.de/faq/lebensmittel/zinzino-viva-39744>, abgerufen am 07.05.2026

<sup>14</sup> <https://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierung-2023-hoehstmengenvorschlaege-fuer-selen-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>, abgerufen am 07.05.2026

### Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Nahrungsergänzungsmittel in Form von Gummibärchen liegen im Trend – mit Hilfe von sogenannten ‚funktionellen Gummibärchen‘ soll die ‚Supplement-Routine‘ noch einfacher werden. So wird die vermeintliche Gesundheitsvorsorge zum süßen Snack – nur leider 27 Mal teurer als eine Tüte Haribo. Vermutlich aber mit dem gleichen Effekt.<sup>15</sup> Die Industrie hat eine Pillenmüdigkeit der Deutschen erkannt, deshalb wird die angebliche Gesundheitsvorsorge jetzt als Snack für zwischendurch vermarktet.<sup>16</sup>
- Der Hersteller nutzt Grundbedürfnisse wie Lust und Selbstbewusstsein zu Marketing-Zwecken aus. Über soziale Medien versuchen Unternehmen, Vertrauen bei diesen sensiblen Themen aufzubauen und damit ein teures Produkt zu vermarkten.

### Wie teuer ist der Schwindel?

- Die „Oh Yeah Bear Libido“ Bärchen der Firma *Beautybears GmbH* kosten im Online-Shop der Firma 24,75 Euro. In der Packung sind 60 Gummibärchen enthalten.<sup>17</sup> Wenn man jeden Tag drei Gummibärchen isst, wie vom Hersteller empfohlen, kostet der Verzehr im Monat über 37 Euro. Die Marke ist auch über den Drogeriemarkt dm bekannt.<sup>18</sup>

### Was muss sich ändern?

- Das Unternehmen muss die Werbung mit falschen Gesundheitsversprechen unterlassen.
- Werbung für Nahrungsergänzungsmittel in sozialen Medien wird in Deutschland kaum kontrolliert. foodwatch fordert: Bund und Länder müssen die Überwachungsbehörden so ausstatten, dass sie Nahrungsergänzungsmittelhersteller auch in sozialen Medien wirksam kontrollieren können, um falsche Gesundheitsversprechen zu ahnden.
- foodwatch fordert, dass gesundheitsbezogene Werbung nur für ausgewogene Lebensmittel erlaubt ist. Die Health-Claims-Verordnung sieht dafür sogenannte „Nährwertprofile“ vor, die festlegen sollen, welche Nährstoffanforderungen ein Produkt erfüllen muss, um mit Gesundheitsversprechen werben zu dürfen. Obwohl diese Profile bis 2009 eingeführt werden sollten, ist dies auch 17 Jahre später nicht erfolgt.

<sup>15</sup> <https://onlineshop.haribo.com/haribo/bunte-vielfalt/?p=1>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>16</sup> [https://insights.made-in-china.com/de/Exploring-the-Future-of-Gummy-Supplements-Market-Trends-Innovations-And-Consumer-Demand\\_PGLaBDzjaJiX.html](https://insights.made-in-china.com/de/Exploring-the-Future-of-Gummy-Supplements-Market-Trends-Innovations-And-Consumer-Demand_PGLaBDzjaJiX.html), abgerufen am 05.05.2026

<sup>17</sup> <https://www.bears-with-benefits.com/products/maca?variant=44464689971467>, abgerufen am 05.05.2026

<sup>18</sup> <https://www.dm.de/p/d/1608369/bears-with-benefits-haarvitamine-ah-mazing-hair-45-stk>, abgerufen am 05.05.2026



- foodwatch verlangt Höchstmengen für Vitamine, Mineralstoffe und andere wirksame Zutaten in Nahrungsergänzungsmitteln und ein Zulassungsverfahren wie bei Arzneimitteln.