

09.11.2021

## Per Pille mehr „Power fürs Gehirn“?

Um im Alter fit zu bleiben, sind Zusatzmittel für Nerven und Gedächtnis meist nicht nötig.

- Online-Vorträge zur Ernährung beim Deutschen Seniorentag
- Verbraucherschützer warnen vor falschen Werbeversprechen

B-Vitamine, Lecithin, Ginkgo, Spermidin: Zahlreiche Mittel werden älteren Menschen angeboten, um fit zu bleiben. Doch braucht man solche Nahrungsergänzungsmittel, um das Gedächtnis, die Nerven oder die Konzentration zu stärken? Über die richtige Ernährung und fragliche Inhaltsstoffe informiert die Verbraucherzentrale NRW in kostenlosen Online-Vorträgen beim Deutschen Seniorentag vom 24. bis 26. November 2021.

Die Werbung verspricht viel. Jung bleiben, Demenz vorbeugen, das Gehirn fit halten. Viele Menschen kaufen dafür Tabletten & Co., um die Nahrung zu ergänzen. „Doch meist fehlen Belege für die Gesundheitsversprechen“, sagt Angela Clausen, Referentin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale NRW. „Anders als Arzneimittel dürfen Nahrungsergänzungsmittel auch gar nicht mit heilsamen Wirkungen werben. Manche Mittel bergen sogar Gefahren, etwa, wenn sie gleichzeitig mit Medikamenten eingenommen werden.“

Deshalb informieren Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale NRW beim Deutschen Seniorentag in Hannover über ein gutes Leben im Alter. Die Fachleute sind auf der Messe mit einem umfangreichen Veranstaltungsprogramm rund um die Aktion „Genussvoll älter werden“ vertreten und zusätzlich mit kostenfreien Online-Vorträgen. Eine Teilnahme ist also auch von zu Hause möglich - mit Computer und Internetverbindung.

Zum Programm und zur Anmeldung geht es hier:  
<https://www.verbraucherzentrale.de/seniorentag>.

Auch der Pflegewegweiser der Verbraucherzentrale NRW ist in Hannover mit einem Stand vor Ort: <https://www.pflegewegweiser-nrw.de/>

### Pressestelle

Verbraucherzentrale  
 Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
 40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)

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