

Hintergrundpapier

Kakao für hormonelle Balance? Abzocke mit „Feminine Food“

5 dreiste Beispiele: Wenn die Menstruation zur Profitquelle wird

Stand: 07. Juli 2025

Wie hat foodwatch Produkte ausgewählt?

Bei Online-Recherchen auf Social Media sowie in Online-Shops von Drogerien und Herstellern ist foodwatch auf kakaohaltige Produkte gestoßen, die mit nicht zugelassenen Gesundheitsversprechen (Health-Claims) meist gezielt an Menstruierende¹ vermarktet werden. Die Produkte in Form von Riegeln oder Nahrungsergänzungsmitteln versprechen Unterstützung bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Periode oder hormonellen Schwankungen. Wir haben fünf Produkte von vier verschiedenen Herstellern genauer untersucht, die besonders dreist sind und aufgrund einer starken Instagram-Reichweite der Hersteller einen hohen Bekanntheitsgrad haben.²

Was hat foodwatch untersucht?

foodwatch hat die Preise und Inhaltsstoffe von kakaohaltigen Produkten ausgewertet und die verwendeten Gesundheitsversprechen geprüft, die hormonelle Balance und Hilfe beim prämenstruellem Syndrom (PMS) suggerieren. Weiterhin wurde die Diskrepanz zwischen gesundheitlichen Versprechen und nachweisbarer Wirkung der Inhaltsstoffe analysiert. Darüber hinaus hat foodwatch die Preise, die monatlich für die entsprechenden Produkte anfallen mit herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln verglichen, die offline in Drogerien erhältlich sind.

Warum hat foodwatch speziell kakaohaltige Produkte untersucht?

Der mitunter vorkommende Heißhunger auf Süßes vor und während der Periode, soll mit einem gesundheitlichen Aspekt verbunden werden.³ Im Zusammenhang mit Begriffen wie „unwiderstehlich“⁴, „Verlangen“⁵ oder „Soul-Food“⁶ vermarkten manche Hersteller ihre Produkte. Darüber hinaus werben Unternehmen auf Webseiten und Instagram mit den natürlichen Zutaten ihrer kakaohaltigen Produkte und animieren zur Selfcare (Selbstfürsorge oder Selbstbehandlung).⁷ Hersteller versuchen damit, den wachsenden Verbraucher:innen-

¹ In diesem Zusammenhang sind alle FLINTA*-Personen gemeint (Frauen, Lesben, Inter* (intergeschlechtliche), Nicht-binäre, Trans* und Agender* Personen)

² https://www.instagram.com/innonature_official/?hl=de, https://www.instagram.com/nu3_de/?hl=de, <https://www.instagram.com/fembites/?hl=de>, <https://www.instagram.com/nouxxroutine/?hl=de> (abgerufen am 03.07.2025)

³ <https://www.nu3.de/products/nu3-luna-balance-bar> (abgerufen am 03.07.2025)

⁴ <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar?srsId=AfmBOoryjuMRwOwj3nZ8wafHVn1PP49fsMXpQIt94oFNT9hMwZQHxbKc> (abgerufen am 03.07.2025)

⁵ <https://www.nu3.de/products/nu3-luna-balance-bar> (abgerufen am 03.07.2025)

⁶ <https://www.nu3.de/products/nu3-luna-balance-bar> (abgerufen am 03.07.2025)

⁷ <https://innonature.eu/products/menstruchocbar?srsId=AfmBOoryjuMRwOwj3nZ8wafHVn1PP49fsMXpQIt94oFNT9hMwZQHxbKc>, <https://www.instagram.com/p/DA3g1rAl5Jv/?hl=de>, <https://www.instagram.com/p/DliyZUNtyKG/?hl=de>, <https://xbyx.de/products/energie-veganes-proteinpulver-dunkle-schokolade> (abgerufen am 30.06.2025)

Bedürfnissen nach natürlichen Schmerzmitteln, mentaler Gesundheit und Selfcare nachzukommen.⁸

Was ist das Ergebnis der Untersuchung?

foodwatch hat sechs Produkte genauer betrachtet und festgestellt, dass alle Produkte mit nicht zugelassenen Gesundheitsversprechen beworben werden.⁹ Zugelassene Health-Claims können im europäischen Health-Claims-Register eingesehen werden.¹⁰ Vielfach versprechen die Hersteller Wohlbefinden oder sogar Wohlfühltag während der Periode.¹¹ Auch Angaben wie „lindert Stimmungsschwankungen“ werden gemacht.¹² Im Kleingedruckten auf der Webseite oder der Produktverpackung weisen Hersteller zwar oft die lediglich normalen Funktionen hin, die Inhaltsstoffe wie Biotin unterstützen können. Die Angaben gehen jedoch meist hinter den dominant hervorstechenden, irreführenden Versprechen unter. Die Preise zwischen den Produkten variieren stark von 18 Euro bis hin zu über 100 Euro monatlich.¹³ Die meisten Inhaltsstoffe der Produkte können über eine ausgewogene Ernährung zugeführt werden.¹⁴ Vitamin B12 und Eisen, die in einigen Produkten enthalten sind, zählen zu den wenigen Mehrwertpotenzialen – Vitamin B12 im Kontext einer veganen Ernährung.¹⁵ Allerdings sind alle

⁸ https://www.credenceresearch.com/report/topical-pain-relief-market?utm_source=https://www.euromonitor.com/article/five-trends-driving-the-global-marketplace-for-consumer-health?utm_source=https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2025/250129_Trendreport-Ernaehrung.html (abgerufen am 03.07.2025)

⁹ vgl. Tabelle „Übersicht Produkte“

¹⁰ EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R0432> (abgerufen am 30.06.2025)

¹¹ https://innonature.eu/products/menstruchocbar?srsltid=AfmBOopPJtn43W3ZiiRzx3rjVdvr10bjwDapN8m_-RhwmT0d0XeJkisQ,
https://www.instagram.com/p/DE9pf6iMnFV/?hl=de&img_index=6,
<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-fembites-pms-support-kapseln/p/4262450961232>
(abgerufen am 30.06.2025)

¹² https://www.instagram.com/nu3_de/reel/DA56EBOoJrB/ (abgerufen am 30.06.2025)

¹³ vgl. Tabelle „Übersicht Produkte“

¹⁴ Vitamin B6: <https://www.msdmanuals.com/de/profi/ern%C3%A4hrungsbedingte-st%C3%B6rungen/vitaminmangel-abh%C3%A4ngigkeit-und-intoxikation/vitamin-b6-mangel-und-abh%C3%A4ngigkeit>

Magnesium: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/magnesium-was-ist-zu-beachten-8003#:~:text=Magnesium%20ist%20Bestandteil%20verschiedener%20Enzymsysteme,Regel%20aber%20kein%20Magnesium%20DMangel.>

Zink: <https://www.verbraucherzentrale.de/faq/lebensmittel/sind-zinktabletten-bei-zinkmangel-sinnvoll-22615>

Biotin: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/so-rgt-biotin-fuer-gesunde-haut-glaenzende-haare-und-feste-naegel-13635>

Folsäure: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/folsaeureprodukte-wann-sind-sie-nuetzlich-5482> (abgerufen am 03.07.2025)

Sollte keine ausgewogene Ernährung vorliegen, können manche Inhaltsstoffe der Produkte einen Mangel ausgleichen. Zunächst sollte jedoch ein Arzt oder eine Ärztin diesen Mangel feststellen und dann gezielt supplementiert werden.

¹⁵ vgl. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/eisen/#c6629>,
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243> (abgerufen am 03.07.2025)

Produkte deutlich teurer als beispielsweise herkömmliche Vitamin B12- oder Eisentabletten.¹⁶ Drei der Produkte enthalten Maca, für das bisher keine unbedenkliche Verzehrmenge festgelegt wurde.¹⁷ Ein Produkt beinhaltet den Süßstoff Xylit, obwohl es einen ersten Hinweis darauf gibt, dass Xylit-Konsum das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen kann.¹⁸

Was ist das Problem?

Die Gesundheitsversprechen auf den Produkten und den Vertriebskanälen sind oftmals nicht nur irreführend, sondern auch rechtswidrig, da sie nicht von der Health-Claims-Verordnung gedeckt sind. Die Unsicherheit von Verbraucher:innen über mögliche Nährstoffmängel – beispielsweise an Eisen oder Vitamin B12 – wird gezielt für die Gewinnmaximierung ausgenutzt. Im Hinblick auf die hohen Preise für Riegel, Pulver und Kapseln muss man durchaus von Abzocke sprechen: Während Unternehmen Verbraucher:innen mit irreführenden Versprechen täuschen und Umsatz einfahren, erhoffen sich Betroffene bei Schmerzen oder Stimmungsschwankungen wohl meist vergeblich Linderung. Kein Schokoriegel oder Nahrungsergänzungsmittel kann nachweislich zu Wohlbefinden oder mehr Energie führen. Auf reichweitenstarken Instagram-Kanälen präsentieren sich Unternehmen als feministisch und wissenschaftlich, um das Vertrauen der Verbraucher:innen zu gewinnen. Statt zu Feminismus und wissenschaftlich fundierter Selfcare, tragen sie jedoch eher zur Abzocke von Menstruierenden bei. Wenn tatsächlich ein Mangel oder ein hormonelles Ungleichgewicht vermutet wird, sollte eine professionelle Untersuchung und gegebenenfalls eine gezielte Behandlung mit einer Ärztin oder einem Arzt abgestimmt werden.

Was muss sich ändern?

Unternehmen müssen ihre Wohlfühl-Versprechen in Bezug auf Produkte einstellen, die das nicht leisten können. Sie müssen umgehend nicht zugelassene Health-Claims unterlassen. Die Unternehmen scheinen die zugelassenen Health-Claims sehr gut zu kennen, da sie diese in kleinen Fußnoten oder auf der Rückseite von Verpackungen oft aufführen. Trotzdem versuchen sie mehr zu suggerieren, als die Produkte leisten können. Hier ist auch die Politik gefragt, die für ausreichend Ressourcen in der Lebensmittelüberwachung sorgen sollte, damit eine stärkere Kontrolle von falschen Health-Claims möglich wird.

¹⁶ <https://www.dm.de/mivolis-vitamin-b12-brausetabletten-20-st-p4058172922077.html>, <https://www.dm.de/mivolis-vegetarier-und-veganer-vitamine-mineralstoffe-tabletten-30-st-p4066447336986.html>, <https://www.rossmann.de/de/gesundheit-doppelherz-aktiv-eisen-c--histidin-folsaeure-mini-tabletten/p/4009932132809> (abgerufen am 02.07.2025)

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, nicht mehr als 25 µg Vitamin B12 täglich über Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, vgl.

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-b12-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf> (abgerufen am 02.07.2025)

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, etwa 16mg Eisen pro Tag zu sich zu nehmen als menstruierende Person, vgl. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/> (abgerufen am 02.07.2025)

¹⁷ https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf (abgerufen am 30.06.2025)

¹⁸ M. Witkowski et al. Xylitol is prothrombotic and associated with cardiovascular risk. *European Heart Journal* (2024) 45, 2439–2452

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae244> (abgerufen am 03.07.2025)

Was kann man gegen Stimmungsschwankungen tun?

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung können zum Wohlbefinden beitragen. Sobald längerfristige Einschränkungen im Alltag durch Stimmungsschwankungen vorherrschen, sollte dies mit einer Ärztin oder einem Arzt besprochen werden. Erst kürzlich zeigte eine Umfrage, dass menstruierende Personen sich von Ärzt:innen oft nicht ernst genommen fühlen. Beschwerden führen die Ärzt:innen demnach vielfach auf psychosomatische Ursachen zurück, statt nach physischen Gründen zu suchen.¹⁹ Dieses strukturelle Problem im Gesundheitsbereich kann einen Nährboden für die beschriebene Abzocke bieten.

Übersicht Produkte

| Produkt | Inhalt | Unzulässige Health Claims laut Verordnung | Preis monatlich ²⁰ |
|--|---|---|-------------------------------|
| Menstru Chocbar, 38g, von Innonature | Schokoriegel mit u.a. Vitamin B6, Rotem Maca ²¹ , 36% Zucker (Nutri-Score E) | Mit dieser einzigartigen Kombination aus Schokoladenriegel und Nährstoffen machst Du die besonderen Tage im Monat zu Deinen Wohlfühltagen – mit allem, was Dein Körper und Deine Seele braucht. ²² | 23,81 € ²³ |
| Menstrual Cycle Routine, 900g, von nouxx | Kakaohaltiges Nahrungsergänzungsmittel mit u.a. Kollagen, Magnesium, Biotin | Emotionale Balance und PMS Unterstützung Emotionally fragile? Handle with nouxx ²⁴ | 108,75 € ²⁵ |
| Balance Bar, 40g, von Nu3 | Dattel-Erdnuss-Schokoriegel mit Magnesium und Eisen, Xylit, 35% Zucker (Nutri-Score D) | lindert Stimmungsschwankungen ²⁶ | 18,83 € ²⁷ |

¹⁹ <https://about.doctolib.de/news/fast-jede-dritte-frau-berichtet-von-benachteiligung-im-gesundheitssystem/> (abgerufen am 30.06.2025)

²⁰ Der errechnete Preis basiert auf den monatlichen „Einnahmeempfehlungen“ der Hersteller

²¹ Für Maca ist aktuell noch keine unbedenkliche Verzehrmenge festgelegt, https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung_macahaltiger_nahrungsergaenzungsmittel.pdf (abgerufen am 03.07.2025)

²² <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar> (abgerufen am 03.07.2025)

²³ <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar> (abgerufen am 03.07.2025)

Wenn man zwei Mal den Viererpack bestellt, belaufen sich die Kosten auf 23,24 Euro.

²⁴ s. Produktverpackung

²⁵ <https://nouxx.com/products/menstrual-cycle-routine> (abgerufen am 03.07.2025)

²⁶ https://www.instagram.com/nu3_de/reel/DA56EBOoJrB/ (abgerufen am 03.07.2025)

²⁷ <https://www.nu3.de/products/nu3-luna-balance-bar> (abgerufen am 03.07.2025)

Wenn man gleich eine Packung mit 12 Riegeln bestellt, belaufen sich die Kosten auf 17,49 Euro.

| | | | |
|--|--|---|-----------------------|
| fempow PMS Support, 200g, von fembites | Kakaopulver mit u.a. Macapulver, Vitamin B6, Vitamin B12 | mehr Wohlbefinden vor der Periode ²⁸ | 29,90 € ²⁹ |
| femcaps PMS Support, 60 Stk., von fembites | Kapseln mit u.a. Macapulver, Kakao und Vitamin B12 | Glücklichmacher ³⁰ Nahrungsergänzungsmittel for your wellbeing with <3 ³¹ mehr Wohlbefinden vor der Periode ³² | 19,98 € ³³ |

²⁸ https://www.instagram.com/p/DE9pf6iMnFV/?hl=de&img_index=6 (abgerufen am 03.07.2025)

²⁹ https://fembites.com/products/fempow-pms-support?srsIid=AfmBOorrOu026pBePkc3-siHtpycCtyS2LM_p55f014hjuPg-DKI4icK (abgerufen am 03.07.2025)

³⁰ s. Produktverpackung

³¹ s. Produktverpackung

³² https://www.instagram.com/p/DK1Sh17RsNA/?hl=de&img_index=1 (abgerufen am 03.07.2025)

³³ <https://www.rossmann.de/de/gesundheit-fembites-pms-support-kapseln/p/4262450961232> (abgerufen am 03.07.2025)