



Kandidat Nr. 3:

### MenstruChocbar von InnoNature GmbH

foodwatch-Kritik:

Die Firma InnoNature bewirbt ihren stark zuckerhaltigen Schokoriegel ‚MenstruChocbar‘ mit dem Slogan „mit allem, was Dein Körper und Deine Seele braucht“. Mit Eisen, rotem Maca und Vitamin B6 soll er zum Wohlbefinden während der Menstruation beitragen<sup>1</sup>, obwohl das für keinen der drei Inhaltsstoffe nachweisbar ist. Für Maca liegen außerdem nur unzureichende Sicherheitsnachweise vor.<sup>2,3</sup>

#### Was steht drauf?

- Auf der Verpackung steht: ‚MenstruChocbar‘, ‚Der Schokoladenriegel mit Vitamin B6 für deinen Zyklus‘. Rot hervorgehoben sind die Inhaltsstoffe Eisen, Vitamin B6 und Maca.
- Im Online-Shop wirbt InnoNature mit der gesundheitlichen Relevanz von Eisen, Vitamin B6 und Maca. So könne etwa Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit und zu einer normalen psychischen Funktion beitragen.<sup>4</sup>
- Laut Webseite des Herstellers handelt es sich bei Maca um eine „Wunderknolle“, voller Mineralien und Vitamine, die „zum allgemeinen weiblichen Wohlbefinden beitragen“ kann.<sup>5</sup>
- Die Kombination aus Vitamin B6, Eisen und Maca wird im Online-Shop als „die leckerste Kombination für deine Wohlfühltag“ beworben. Weiterhin heißt es, der Riegel beinhalte alles, was „dein Körper und deine Seele braucht“.<sup>6</sup>

#### Was steckt drin?

- ‚MenstruChocbar‘ ist ein Schokoriegel mit 36 Prozent Zucker (insgesamt etwa 5 Zuckerwürfeln), Vitamin B6, Eisen und rotem Maca. Außerdem sind gefriergetrocknete Erdbeeren enthalten sowie Mandeln und Buchweizenkeimlinge.<sup>7</sup> Der Riegel würde Nutri-Score E erhalten, die schlechteste Bewertung.

**Zutaten:** Bio dunkle Schokolade 82 % (Bio Kokosblütenzucker, Bio Kakaobutter, Bio Kakaopulver), Bio gefriergetrocknete Erdbeeren 6 %, Bio gehackte Mandeln 4 %, Bio Kakaonibs, Bio rotes Maca 2,3 %, Buchweizenkeimlinge, Salz

#### Nährwerte je 100 g:

Energie 2.409 kJ / 578 kcal  
Fett 41 g  
davon gesättigte Fettsäuren 24 g  
Kohlenhydrate 46 g  
davon Zucker 36 g  
Ballaststoffe 2,7 g  
Eiweiß 6,2 g  
Salz 0,3 g  
Vitamin B6 3,42 mg  
Eisen 25,71 mg

#### Verkaufspreis im Online-Shop:

38 g Riegel für 3,90 Euro

<sup>1</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>2</sup> <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/kudzu-schlafbeere-maca-riskante-pflanzen-in-nahrungsergaenzungsmitteln-33325>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>3</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 05.05.2025

<sup>4</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>5</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>6</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>7</sup> <https://innonature.eu/products/menstru-chocbar>, abgerufen am 05.05.2025

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

- Es gibt bisher keine anerkannten Gesundheitsaussagen, die sich auf die Menstruation beziehen.<sup>8</sup>
- Ein Mangel an Vitamin B6 kommt in der deutschen Bevölkerung nur äußerst selten vor, da es in vielen herkömmlichen Lebensmitteln enthalten ist. Vollkorngetreide, Walnüsse und rote Paprika sind beispielsweise reich an Vitamin B6.<sup>9</sup> Die zusätzliche Aufnahme über einen zuckerreichen Schokoriegel bietet daher keinen Mehrwert.
- Der Hersteller spielt mit der Befürchtung von Menstruierenden, sie hätten einen Eisenmangel während ihrer Periode. Ein leichter Eisenmangel kann tendenziell aber über eine ausgewogene Ernährung mit eisenreichen, natürlichen Lebensmitteln kompensiert werden. Bei Verdacht auf einen Eisenmangel sollte dieser fachärztlich überprüft und gegebenenfalls behandelt werden.<sup>10</sup>
- Die Gesundheitsversprechen in Bezug auf Maca sind nicht von der Health-Claims-Verordnung (EU) Nr. 432/2012 gedeckt und somit unzulässig.<sup>11</sup> Statt einer Wunderknolle, die zum Wohlbefinden beiträgt, handelt es sich bei Maca um einen unzureichend geprüften Inhaltsstoff, für den laut Bundesinstitut für Risikobewertung derzeit keine unbedenkliche Verzehrmenge abgeschätzt werden kann.<sup>12</sup>
- Keiner der Inhaltsstoffe trägt nachweislich speziell zum Wohlbefinden während der Menstruation bei, sie tragen höchstens zu normalen körperlichen Funktionen bei.<sup>13</sup> Das ist ein entscheidender Unterschied und bedeutet: Einzelne Nährstoffe in angereicherten Produkten können weder körperliche Beschwerden verringern noch können sie körperliche Funktionen oder Prozesse über das normale Maß hinaus verbessern.

## Welche Strategie der Lebensmittelindustrie steckt dahinter?

- Einige Unternehmen versuchen, sich mit besonders intensivem Gesundheitsmarketing von der Konkurrenz abzuheben. Dabei werden mitunter positive Wirkungen versprochen, für die es wissenschaftlich keinen Nachweis gibt. Hersteller werben außerdem mit gesundheitlichen Vorteilen von Inhaltsstoffen, die in der Regel ohnehin

<sup>8</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02012R0432-20240819>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>9</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-b6/>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>10</sup> <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/ernaehrung-bei-eisenmangel/#:~:text=Ein%20Erwachsener%20ben%3%B6tigt%20etwa%20ein%20Milligramm%20Eisen%20am,%20verzehren%20Eisens%20tats%3%A4chlich%20%3%BCber%20den%20Darm%20aufnehmen>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>11</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02012R0432-20240819>, abgerufen am 05.05.2025

<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 05.05.2025

<sup>13</sup> EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 432/2012 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02012R0432-20240819>, abgerufen am 05.05.2025

über eine ausgewogene Ernährung ausreichend konsumiert werden und diese auch keinesfalls ersetzen können.

### Wie teuer ist der Schwindel?

Der Riegel von InnoNature kostet bei einem Gewicht von 38 Gramm stolze 3,90 Euro. Das macht mehr als 100 Euro pro Kilogramm! Übrigens: Eine Eisentablette (14 Milligramm Eisen), die den täglichen Bedarf einer menstruierenden Person von 16 Milligramm Eisen fast abdecken kann,<sup>14</sup> kostet gerade einmal ca. 0,13 Euro.<sup>15</sup>

### Was muss passieren?

- InnoNature muss sein irreführendes Zyklus-Wohlfühl-Marketing einstellen.
- Hersteller sollten Lebensmitteln keine wenig überprüften Inhaltsstoffe wie rotes Maca zusetzen.
- Gesundheitsbezogene Werbung darf nur für ausgewogene Lebensmittel erlaubt sein. 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 16 Jahre später nicht erfolgt.

---

<sup>14</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>, abgerufen am 05.05.2025

<sup>15</sup> <https://www.rossmann.de/de/gesundheit-doppelherz-aktiv-eisen-c-histidin-folsaeure-mini-tabletten/p/4009932132809>, abgerufen am 05.05.2025

<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-altapharma-eisen-c-tabletten/p/4305615619613>, abgerufen am 05.05.2025

<https://www.dm.de/mivolis-eisen-vitamin-c-b-vitamine-tabletten-40-st-p4058172937118.html>, abgerufen am 05.05.2025. Alle Eisentabletten sollten nur bei erhöhtem Eisenbedarf und nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin eingenommen werden.