

Vitamin- und Mineralstofftabletten im Test

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
ABO Pharma A bis Z Brausetabletten	Vitamin A, Biotin, Niacin, Kupfer, Mangan, Zink, Eisen		<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
ABO Pharma Beta-Carotin-C-E Brausetabletten	Beta-Carotin	Ergänzen den Bedarf an wichtigen Vitaminen und dem Spurenelement Selen laut europäischen Nährstoffempfehlungen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abo Pharma Vitamin C mit Zitronengeschmack		<ul style="list-style-type: none"> • Zur Stärkung der körpereigenen Kräfte nach Krankheit und besonderer körperlicher Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht hinsichtlich der Dosierung den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung.
Abtei A-Z Complete	Vitamin A, Niacin, Eisen, Mangan, Zink, Chlorid	Versorgung des Körpers über mehrere Stunden mit lebenswichtigen Vitaminen durch phasengesteuerte Freigabe von 28 Vitalstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium, Magnesium, Phosphor
Abtei Carotin C E	Beta-Carotin, Vitamin E	Unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte, besonders in Belastungssituationen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Coenzym Q 10 Zell-Energie-Vitamin- Komplex	Vitamin E	Hilft und, durch die Bindung freier Radikale, gesund und leistungsfähig zu bleiben.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Langzeit-Vitamin C	Vitamin C	Zeitversetzte Freigabe von Vitamin C mittels der Zeitperlen®-Technologie	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Multivitamin + Jod+ Selen	Vitamin A, Niacin, Eisen, Kupfer, Mangan	12 lebensnotwendige Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente in einer Menge, die bei täglicher Zufuhr eine Ergänzung der Ernährung darstellen können	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium und Magnesium

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Abtei Vitamin A 2500 + Vitamin D	Vitamin A	Nahrungsergänzungsmittel für Knochen, Augen, Haut	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Vitamin B Komplex Supra	Vitamin B1, B2, B6, Niacin	Unterstützt die mentale und physische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Vitamin C + Zink	Vitamin C, Zink	Unterstützt die Abwehrkräfte Fördert den Zellschutz	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Abtei Zink + Histidin	Zink	Unterstützt die Abwehrkräfte, Sinnvolle Kombination für das Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Aktiva A-Z Multivitamine	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Schon eine Tablette A-Z Multivitamine mit Guarana leistet einen wichtigen Beitrag zur Versorgung des Organismus mit Vitalstoffen.... • Mit Guarana für mehr Energie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor.
Aktivpunkt A-Z extra	Vitamin A, Vitamin E, Niacin, Eisen, Chlorid, Zink, Kupfer, Mangan, Selen	<ul style="list-style-type: none"> • ... enthält 29 wertvolle Vitalstoffe in einer ausgewogenen Zusammensetzung. • Die Zell-Aktiv-Formel aus hoch dosiertem Selen und den Vitaminen C& E unterstützt den natürlichen Zellschutz • Lutein und Zeaxanthin unterstützen die Augengesundheit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
aktivpunkt Zink Aktiv	Vitamin E, Zink	Diese Kombination ist von besonderer Bedeutung für die Förderung des Stoffwechsels von Haut, Haaren und Nägeln und insgesamt für die Erhaltung Ihrer Gesundheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Alsiroyal Viel Vitamin A-Z	Vitamin A, Niacin, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Heutzutage wird es immer komplizierter den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen allein durch unsere Nahrung zu decken. • ...wird dem Anspruch nach einer modernen und umfassenden Ergänzung der täglichen Ernährung spielend gerecht. Mit nur 1 Kapsel täglich! 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen an Calcium

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Alsiroyal Zink+Histidin plus Vitamin C	Zink	Bessere Zink-Aufnahme plus Vitamin C für starke Abwehrkräfte und Zellschutz im Winter und bei Pollenflug.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Altapharma A-Z ab 50 Depot	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Die Rezeptur ist auf die Bedürfnisse des Körpers ab 50 Jahren abgestimmt. • Durch den Depot-Effekt wird der Körper bis zu 10 Stunden optimal versorgt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Altapharma A-Z Multivitamin+ Mineral	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Bereits 1 Tablette pro Tag liefert einen wichtigen Beitrag zur Versorgung Ihres Körpers mit 26 Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Altapharma Brausetabletten Eisen+ Vitamine, mit Cassisgeschmack	Eisen		<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Altapharma Brausetabletten Vitamin C mit Zitronengeschmack-		Vitamin C ist ein lebenswichtiges Vitamin zur Unterstützung der körperlichen Abwehrkräfte.	<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht hinsichtlich der Dosierung den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung
Altapharma Multivitamin Brausetabletten mit Orangengeschmack	Niacin	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen. Mit Süßungsmitteln	<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht bis auf eine geringfügige Überdosierung bei Niacin den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Altapharma Zink Plus Vitalstoff-Kapseln	Niacin, Zink	Mit der Einnahme einer Zink Plus Vitalstoff-Kapsel pro Tag versorgen Sie Ihren Körper mit diesen Vitalstoffen und tragen so zu gesunder Haut, festen Fingernägeln und schönem Haar bei.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
A-Z KOMPLEX ratiopharm	Vitamin A, Chlorid, Eisen, Kupfer, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Versorgt Sie bequem mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für Vitalität und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen. • Nur geringe Mengen Phosphor
Biovital A-Z Gold+ Lutein	Vitamin A, Niacin, Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Chlorid	Mit der Erfahrung aus über 60 Millionen verkauften A-Z Tabletten ...ist mit einer Tablette täglich ein wichtiger Beitrag für eine umfassende Nährstoff-Versorgung enthält alle Vitamine und viele Mineralien in einer ausgewogenen Zusammensetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
biovital A-Z ab 50	Vitamin A, Vitamin E, Folsäure, Niacin, Chlorid, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Mit nur 1 Tablette täglich versorgt Sie biovital A-Z mit 27 wichtigen Nährstoffen, deren Zusammensetzung speziell auf den Nährstoffbedarf ab 50 Jahren abgestimmt ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Bleib Fit Multivitamin Brausetabletten	Niacin	<ul style="list-style-type: none"> • Multivitamin Brausetabletten mit 10 lebenswichtigen Vitaminen zur Herstellung eines kalorienarmen Erfrischungsgetränks 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht bis auf eine geringfügige Überdosierung bei Niacin den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung
Bleib Fit A-Z Multivitamin + Mineralstoff Tabletten	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	A-Z Multivitamin + Mineralstoff Tabletten enthalten 26 aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Eine Tablette täglich liefert einen wesentlichen Beitrag zur Versorgung Ihres Körpers mit wichtigen Nährstoffen.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Cellagon aurum	Niacin, Vitamin E, Biotin	Mit Vitaminen und den Mineralstoffen Calcium und Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium
Centrum von A bis Zink, Generation 50+	Niacin, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Chlorid	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung Augengesundheit, Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel, Zähne, Zahnfleisch und Knochen • Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, Muskulatur und Nerven Erhaltung der Zellen und Funktion der Schilddrüse • Stimulation der Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Crownvita A-Z Multipower	Vitamin A, Chlorid, Eisen, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Nur eine pro Tag versorgt Sie von A-Z 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Das gesunde Plus A-Z Depot	Vitamin A, Niacin, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Chlorid	<ul style="list-style-type: none"> • Die Depot-Technologie ermöglicht eine zeitversetzte Freigabe der Inhaltsstoffe und damit eine Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen über viele Stunden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Das gesunde Plus A-Z Depot ab 50	Niacin, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Chlorid	<ul style="list-style-type: none"> • Die Depot-Technologie ermöglicht eine zeitversetzte Freigabe der Inhaltsstoffe und damit eine Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen über viele Stunden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Doppelherz aktiv A-Z Langzeit-Vitamine	Biotin, Folsäure, Niacin, Zink, Eisen und Kupfer	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Nährstoffe die dem veränderten Nährstoffbedarf angepasst wurden • Lutein für die Gesundheit des Auges • Die Depottablette arbeitet wie ein Nährstoffspeicher, Freisetzung der Nährstoffe über viele Stunden 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen. • Nur geringe Mengen Calcium und Phosphor
Doppelherz Zink + Histidin +C Depot	Zink	Wichtig für starke Abwehrkräfte, Haut und Haare.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen.
Eunova Langzeit 50+	Vitamin A, Vitamin E, Biotin, Folsäure, Niacin, Chlorid, Eisen, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Umfassende Vitaminversorgung für alle ab 50 Jahren - mit dem Plus an pflanzlichen Antioxidantien 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium, Magnesium und Phosphor
EUNOVA Langzeit-Multivitamin	Vitamin A, Biotin, Folsäure, Niacin, Zink, Mangan, Eisen, Chlorid	Umfassende Vitaminversorgung – entwickelt nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium, Magnesium und Phosphor
Fitné Eisen-Komplex Kapseln	Eisen, Kupfer	Wichtig für die Eisenversorgung, Blutbildung und Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Franziskus A-Z Vital-Komplex	Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützt körperliche Vitalität. • Mit Lutein für die Augen. • Tägl. 1 Tablette hilft den Tagesbedarf zu decken und trägt damit zum Wohlbefinden und damit zur Gesunderhaltung bei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Frubiase® 50+	Vitamin E, Niacin, Calcium, Eisen, Zink, Kupfer	<ul style="list-style-type: none"> • In Zusammenarbeit mit der Universität Paderborn entwickelt • Zur Unterstützung körperlicher Vitalität ab 50 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Juice Plus Fruit Blend	Vitamin E, Beta-Carotin	<ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtetes Nahrungsergänzungsprogramm • Unterstützung und Optimierung der täglichen Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Kneipp Frauen Mineralstoffe mit Folsäure	Calcium, Magnesium, Zink	Wertvoll für Herz, Muskeln und Knochen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Krüger Multi-Vitamin Orangen-Geschmack	Niacin		<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht bis auf eine geringfügige Überdosierung bei Niacin den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung
Medicom Multi-Vital, Jetzt unter dem Namen Nobilin Multi-Vital erhältlich	Vitamin E, Niacin, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer, Chlorid	Insbesondere, wenn es nicht immer gelingt, die Nahrung ausgewogen zu gestalten, ist die Versorgung mit Medicom Multi Vital empfehlenswert.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Multinorm ab 50 plus + Lutein	Vitamin A, Niacin, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan		<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Nutrilit Vitamin-/Mineralstoff-Kautabletten	Eisen, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Ergänzt den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium.

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Omnivit A-Z compact Depot	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • 26 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bedarfsgerecht aufeinander abgestimmt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium, Magnesium und Phosphor
Optisana A-Z+ Lutein Vitalcompletten	Vitamin A, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • ...enthalten 27 Nährstoffe und Lutein zur Nahrungsergänzung, speziell für Menschen, die aktiv im Leben stehen und Wert auf ihre Gesundheit legen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
ProLife A-Z Vitamin- und Mineral 50+	Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Niacin, Chlorid, Eisen, Kupfer, Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Altersgerechte Vitalstoffe zur Unterstützung von Aktivität und Wohlbefinden • Mit Lutein 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor
Sanct. Bernhard A-Z Kapseln	Vitamin A, Niacin, Eisen, Chlorid, Kupfer, Zink	Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Bereits 1 A-Z-Kapsel pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zur Deckung des Bedarfs eines Erwachsenen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium und Phosphor
Sanct. Bernhard Vitamin C Langzeittabletten	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Enthält 300 mg Vitamin C in einer besonderen Tablettenentwicklung. Diese setzt das Vitamin C langsam frei und versorgt somit den Körper viele Stunden lang mit der optimalen Menge an Vitamin C zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Supradyn Recharge-Formula	Vitamin A, B1, B2, B6, Folsäure, Niacin, Biotin, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Chlorid	Insbesondere die höher dosierten B-Vitamine unterstützen den körpereigenen Energiestoffwechsel... Supradyn® ist eine spezielle Vitamin-Mineralien-Formulierung mit Spurenelementen, die besonders an den erhöhten Nährstoffbedarf eines aktiven und abwechslungsreichen Lebensstils angepasst ist.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium und Phosphor

Produktname	Höchstmengen-Empfehlung überschritten für	Werbeversprechen	Bewertung
Taxofit A-Z	Vitamin A, Niacin, Zink, Eisen, Kupfer, Fluor, Mangan	Phasengesteuerte Freisetzung von 30 wichtigen Vitalstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Calcium
Taxofit Augen plus Depot Tabletten	Vitamin A	Unterstützt Sehkraft und Sehschärfe mit 8 wichtigen Augen-Vitalstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Taxofit Vitamin C 500 + Bioflavonoide	Vitamin C	Langzeit-Kombi für starke Abwehrkräfte	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Tetesept® Frauen- Vitamine	Eisen, Folsäure, Vitamin E, Vitamin B6	Neben Folsäure und Eisen eine Kombination aus 8 weiteren Nährstoffen, die aufgrund der Bedürfnisse des weiblichen Organismus ausgewählt und speziell auf diesen abgestimmt worden sind	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Top f1t Multivitamin Brausetabletten	Bei 2 Tabletten überdosiert für Vitamin E, Biotin, Niacin,	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminisiertes Lebensmittel zur Ergänzung des täglichen Vitamin-Bedarfs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Top f1t Vitamin C Brausetabletten	Bei 2 Tabletten überdosiert für Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Stärkung der körpereigenen Kräfte nach Krankheiten und besonderer körperlicher Belastung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen
Top f1t Vitamin C Lutschtabletten		<ul style="list-style-type: none"> • Zur Stärkung der körpereigenen Kräfte nach Krankheiten und besonderer körperlicher Belastung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspricht hinsichtlich der Dosierung den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung
Vitalia Multi Vitamin 27 A-Z	Vitamin A, Niacin, Eisen, Chlorid, Mangan, Kupfer	Dient der Nahrungsergänzung, da die über die natürliche Nahrung aufgenommenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unter bestimmten Umständen nicht ausreichen, um den Tagesbedarf zu decken.	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zu empfehlen • Nur geringe Mengen Phosphor