

MIRVANNE

SUPPLEMENT-KLARHEITS-GUIDE

Jedes Etikett lesbar. *In vier Seiten.*

Wie du ein Nahrungsergänzungsmittel liest, zusammenrechnest, was du schon nimmst, und die europäischen Höchstwerte einordnest – ohne Fachchinesisch, ohne Verkaufsdruck.



Was drin ist

1 · Die drei Zahlen, die oft verwechselt werden

2 · Etikett lesen in 60 Sekunden

3 · Überschneidungen finden: die Additionstabelle

4 · Wann die Liste in die Sprechstunde gehört

5 · Was wir bei Mirvanne Basis daraus gemacht haben

+ dein Platz unter den ersten 300

1 · DIE DREI ZAHLEN

Die drei Zahlen, die oft verwechselt werden.

Referenzwert (NRV / EFSA-Referenzwert) – die Zufuhr, die den Bedarf der meisten gesunden Menschen deckt. Auf dem Etikett steht sie als „% NRV“. Kein persönliches Rezept.

BfR-Höchstmenge für Nahrungsergänzungsmittel – eine Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung, wie viel ein Präparat pro Tagesdosis höchstens enthalten sollte. In Deutschland nicht gesetzlich bindend, aber der beste Maßstab für „bewusst dosiert“.

Tolerierbare Obergrenze (UL) – die Gesamtaufuhr aus allen Quellen (Lebensmittel, angereicherte Produkte, Präparate), unterhalb derer die EFSA keine nachteiligen Effekte erwartet. Keine Zielmenge.

Merksatz: NRV ist der Bedarf, BfR ist das vernünftige Maximum pro Präparat, UL ist die Decke für alles zusammen.



2 · ETIKETT LESEN

Etikett lesen in 60 Sekunden.

- 1 Finde die Zeile „pro Tagesdosis“ – nicht „pro 100 g“ und nicht „pro Kapsel“, wenn mehrere Kapseln empfohlen werden.
- 2 Lies die chemische Form: „Zinkbisglycinat“ sagt mehr als „Zink“. Fehlt die Form, fehlt Transparenz.
- 3 Vergleiche % NRV: 100 % heißt Referenzwert, nicht „optimal“. Werte weit über 100 % sind bei Vitamin D üblich, bei Selen oder Zink ein Warnsignal.
- 4 Suche die Pflichtsätze: „Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden“ und „kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung“. Fehlen sie, ist das Etikett nicht regelkonform.
- 5 Prüfe Zusatzstoffe: Trägerstoffe sind normal und müssen deklariert sein; Farbstoffe, Aromen und Zucker sind in Kapseln nicht nötig.

3 · ÜBERSCHNEIDUNGEN FINDEN

Die Additionstabelle.

Trage für jedes Produkt, das du täglich nimmst, die Menge pro Tagesdosis ein und addiere (goldener Rahmen). Die rechten Spalten zeigen Referenzwert, BfR-Höchstmenge und Obergrenze für Erwachsene (Quellen: EFSA, BfR 2021/2024). Zum Ausdrucken gedacht.

Nährstoff	Produkt 1	Produkt 2	Produkt 3	Summe	NRV	BfR max. NEM	EFSA UL
Selen					55 µg	40 µg	255 µg
Zink					10 mg	6,5 mg	25 mg
Vitamin D3					5 µg	20 µg	100 µg
Vitamin B12					2,5 µg	25 µg	kein UL
Jod					150 µg	200 µg	600 µg
Eisen					14 mg	6 mg	–
Magnesium					375 mg	250 mg	250 mg*
Vitamin B6					1,4 mg	3,5 mg	12 mg

* Magnesium-UL gilt nur für Supplemente/angereicherte Lebensmittel (SCF 2001). BfR-Werte: Stellungnahmen 009/2021, 006/2024, 007/2024, 010/2024. EFSA: DRV-Gutachten 2014–2016, UL-Gutachten 2023. Werte für Erwachsene; Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder abweichend.

4 · WANN ES IN DIE SPRECHSTUNDE GEHÖRT

Wann die Liste in die Sprechstunde gehört.

Wenn eine Summe die BfR-Höchstmenge deutlich überschreitet. Wenn du Schilddrüsen-, Blutverdünnungs- oder Antibiotika-Medikamente nimmst (Abstände beachten). Wenn du schwanger bist oder stillst. Wenn du einen diagnostizierten Mangel hast – ein Mangel wird behandelt, nicht mit einem Basispräparat „abgedeckt“.

Die Tabelle ist dann kein Ersatz für das Gespräch, sondern die beste Vorbereitung darauf: Du kommst mit Zahlen statt mit Packungen.



5 · WAS WIR DARAUS GEMACHT HABEN

Was wir bei Mirvanne Basis daraus gemacht haben.

Vier Nährstoffe, jede Form deklariert, jede Menge auf oder unter dem BfR-Höchstmengenvorschlag. Ohne zugesetztes Jod, ohne Pflanzenextrakte, ohne Farbstoffe und Aromen. Eine vegane Kapsel am Tag.

Selen	40 µg · L-Selenomethionin · 73 % NRV
Zink	6,5 mg · Zinkbisglycinat · 65 % NRV
Vitamin D3	20 µg · Cholecalciferol aus Flechten (vegan) · 400 % NRV
Vitamin B12	2,5 µg · Methylcobalamin · 100 % NRV

Mengen vorläufig bis zur Herstellerbestätigung. Mirvanne ist nicht für jede Person nötig – wer gut versorgt ist, braucht es nicht. Wer schon Produkte mit denselben Nährstoffen nimmt, rechnet mit der Tabelle auf Seite 3 nach.

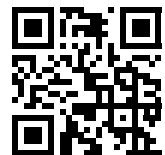


DEIN PLATZ UNTER DEN ERSTEN 300

20 % auf die erste Lieferung.

Mirvanne Basis startet im November 2026. Wer sich jetzt auf die Liste setzt und die Bestätigungsmail anklickt, bekommt den Startcode zuerst – und 20 % auf die erste Lieferung. Danach: eine E-Mail zum Start, sonst nichts.

mirvanne.com/#warteliste · 29,90 € pro Glas · 24,90 € im Abo, jederzeit kündbar



Alle Quellen mit Links

mirvanne.com/wissenschaft

Welcher Etiketten-Typ bist du?

mirvanne.com/quiz – fünf Fragen, ein Profil

Fragen?

info@mirvanne.com – wir antworten persönlich

Dieser Guide ist Information, keine medizinische Beratung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Mirvanne · 22043 Hamburg · Impressum und Datenschutz: mirvanne.com. © 2026 Mirvanne. Weitergabe dieses Guides ausdrücklich erlaubt.