



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**Verbraucherschutz**  
*Gesund und sicher leben.*



Koffein

*Checken,  
was sicher ist.*

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)



*Koffein  
macht munter.*



Der pflanzliche Stoff regt das Herz und den Stoffwechsel an. Man fühlt sich wacher und leistungsfähiger. Diesen Effekt machen sich viele Menschen zunutze. Doch ist das auch gesund? Wir zeigen, in welchen Getränken und auch Speisen wie viel Koffein steckt und wie viel davon gesundheitlich unbedenklich ist.





## *Was ist Koffein und wo steckt es drin?*

Koffein ist ein sogenanntes Alkaloid, ein natürlicher Stoff, der von Pflanzen gebildet wird. In der Natur schützt sich der Kaffeestrauch mit dem Koffein vor gefräßigen Insekten. Dem deutschen Chemiker Friedlieb Ferdinand Runge gelang es erstmalig 1820 aus Kaffeebohnen reines Koffein zu isolieren. In Reinform ist es ein weißes, geruchloses, bitter schmeckendes Pulver und bekannt als eines der ältesten Aufputzmittel.

Die meisten Menschen denken bei Koffein an Kaffee, Cola oder Energydrinks. Doch das sogenannte Tein im Tee ist chemisch ebenfalls nichts anderes als Koffein. Und auch in Kakao – und damit in Schokolade – ist der Muntermacher enthalten.

## Durchschnittliche Koffeingehalte ausgewählter Lebensmittel:



Alle Angaben sind Näherungswerte, da der Koffeingehalt schwanken kann.  
Quelle: BfR-Tabelle, modifiziert aus EFSA (2015)

### Rechtliche Lage

Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (über 150 mg/l) müssen folgenden Hinweis tragen: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“. Dies gilt jedoch nicht für Produkte, die eindeutig „Tee“ oder „Kaffee“ in der Verkehrsbezeichnung enthalten, wie zum Beispiel Eistee.

Energydrinks dürfen maximal 320 Milligramm Koffein pro Liter enthalten.

# Wie viel Koffein ist noch „gesund“?

Für einen gesunden, erwachsenen Menschen sind bis zu 200 Milligramm Koffein als Einzeldosis – also Koffein, das innerhalb kurzer Zeit aufgenommen wird – gesundheitlich unbedenklich. Über den Tag verteilt sind es 400 Milligramm.

Genauer lässt sich die individuelle, gesundheitlich unbedenkliche Koffeinmenge über das Körpergewicht ermitteln: Pro Kilogramm Körpergewicht sind 3 Milligramm Koffein als Einzeldosis und 5,7 Milligramm über den Tag verteilt für Erwachsene unproblematisch. Drei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht gelten für Kinder und Jugendliche entweder als Einzeldosis oder über den Tag verteilt als gesundheitlich unbedenklich.



**4-5 Tassen Kaffee**  
(je 200 ml)



**3-4 Liter Cola**  
(Produkte mit nicht erhöhtem Koffeingehalt)



**5 Energydrinks**  
(je 250 ml)



Nach EFSA, 2015; Werte sind Nahrungsgrößen, da Koffeingehalte und Portionsgrößen Schwankungen unterliegen.



## *Zu viel Koffein und die Folgen*

Eine Koffeinüberdosis kann sich durch Herzrasen, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafprobleme und Nervosität bemerkbar machen. Wer solche Symptome feststellt, sollte viel Wasser trinken, um das Koffein schneller auszuscheiden. Bei starken Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Wer regelmäßig zu viel Koffein zu sich nimmt, erhöht das Risiko Herz-Kreislaufprobleme zu bekommen. Unbedenklich lässt sich die eigene Leistungsfähigkeit durch ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie ausreichend Wasser (ein bis drei Liter pro Tag) steigern.

## Besondere Vorsicht beim Kaffeinkonsum

Insbesondere Energydrinks werden gern mit **Alkohol** gemischt getrunken. Dies kann dazu führen, dass der Alkoholrausch weniger stark wahrgenommen und daher mehr Alkohol getrunken wird. Auch die Selbsteinschätzung kann darunter leiden: Man fühlt sich vielleicht noch fahrtüchtig, obwohl man es nicht mehr ist.

Einige Menschen greifen beim **Sport** gern zu Koffein, um die eigene Leistung zu steigern. Insbesondere Energydrinks stellen durch ihren hohen Zuckergehalt zwar kurzfristig Energie bereit, der Zucker verhindert aber auch die Flüssigkeitsaufnahme über den Verdauungstrakt. Zudem kann die ohnehin große Beanspruchung des Herzkreislaufsystems beim Sport durch eine zu hohe Koffeinzufuhr negativ verstärkt werden.





**Kinder und Jugendliche** können wegen des niedrigeren Körpergewichts die unbedenkliche Koffeinmenge schneller überschreiten als Erwachsene. Überschreiten sie diese, können Konzentrationschwierigkeiten und Verhaltensstörungen wie Nervosität, Gereiztheit und Angstzustände auftreten. Ebenso können eine erhöhte Erregbarkeit und Schlafprobleme vorkommen. Die bei Jugendlichen beliebten Energydrinks führen allerdings besonders häufig zu einer erhöhten Koffeinaufnahme, denn anders als Kaffee werden sie meist schnell und in größeren Mengen getrunken.

**Schwangere und stillende Frauen** sollten Koffein zurückhaltend zu sich nehmen, bis zu 200 Milligramm gelten als maximale Tagesdosis (über den Tag verteilt), aber noch als unbedenklich für den Fötus und das gestillte Kind. Auf Energydrinks sollte in der Schwangerschaft und der Stillzeit verzichtet werden. Bei schwangeren Frauen, die über einen längeren Zeitraum höhere Koffeinnengen zu sich nehmen, steigt die Gefahr, dass das Wachstum des Fötus beeinträchtigt wird.



## **HERAUSGEBER**

Bundesministerium für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL)  
Referat L3 – Öffentlichkeitsarbeit, Internet  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

## **STAND**

Juni 2016

## **KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG**

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

## **FOTOS**

Titel: grossartiger – Shutterstock, Sielemann – Fotolia;  
S. 2: Trutschel/photothek.net/BMEL; S. 3: gorkos – iStock;  
S. 4: angelhell/gorkos/Magone – iStock, beneangulo/  
euthymia/petrsalinger – Fotolia; S.6: dmitry\_dmg – Foto-  
lia; S. 9: Scott Smith – iStock, chones – Fotolia; S.10: Gilles  
Lougassi/petrsalinger – Fotolia, angelhell – iStock

## **DRUCK**

BMEL

## **INTERNET**

[www.bmel.de/verbraucherschutz](http://www.bmel.de/verbraucherschutz)

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeits-  
arbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf  
nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder  
Gruppen eingesetzt werden.



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

 **Verbraucherschutz**  
*Gesund und sicher leben.*



Kosmetik

*Checken,  
was sicher ist.*

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)



*Mit Sicherheit  
schön aussehen.*





Kosmetikprodukte sollen pflegen und schöner machen – und uns nicht schaden. Deswegen gibt es in Deutschland strenge Regelungen zu Bestandteilen und Zusammensetzung von Kosmetik. Besonders für Menschen mit empfindlicher Haut lohnt ein genauer Blick auf die Verpackung dennoch.



## *Gesetze schützen*

Alle Kosmetikprodukte kommen mit unserer Haut in direkten Kontakt und müssen gesundheitlich unbedenklich sein. Die EU-Kosmetikverordnung sorgt dafür, dass Kosmetikprodukte sicher sind. In ihr sind zum Beispiel solche Stoffe gelistet, die in Kosmetika verboten oder nur mit bestimmten Einschränkungen erlaubt sind. Stoffe, die als Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder UV-Filter verwendet werden sollen, müssen ein Zulassungsverfahren durchlaufen.

Bevor ein Kosmetikprodukt in den Handel gelangt, müssen Bestandteile und Zusammensetzung in einem zentralen Meldesystem erfasst werden. Kommt es doch zu Problemen mit einer Hautcreme oder einem Lippenstift, haben die zuständigen Behörden schnellen Zugriff auf die Zusammensetzung des Produktes. Außerdem ist jeder Hersteller verpflichtet, die Sicherheit seiner Produkte von einem Experten prüfen zu lassen.

## Was tun, wenn's juckt?

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf alle Bestandteile in Kosmetikprodukten. Besonders Duftstoffe und Konservierungsstoffe stehen im Verdacht, bei manchen Menschen Allergien auslösen zu können. Alle Bestandteile kosmetischer Produkte müssen in der Liste der Bestandteile angegeben werden. Bestimmte Duftstoffe, die dafür bekannt sind, Allergien auszulösen, müssen dort gesondert angegeben werden.

### Wer vermutet, dass ein Kosmetikprodukt eine allergische Reaktion hervorruft, sollte:

- zu einem Arzt gehen und sich auf Allergien testen lassen,
- dem Arzt die Verpackung des Produktes zeigen, so ist es leichter herauszufinden, auf welchen Stoff man allergisch reagiert hat,
- die Herstellerfirma oder die Behörden informieren, die Herstellerfirma muss solche Beobachtungen dokumentieren,
- auf die Stoffe verzichten, die die Allergien auslösen.

Zur Meldung von ernstesten unerwünschten Wirkungen bei kosmetischen Mitteln stellt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) unter [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de) weitere Informationen sowie eine Checkliste zur Verfügung.

# Kleine Teilchen mit großer Wirkung

Kosmetikartikel werden ständig weiterentwickelt. Zum Beispiel sollen Deodorants länger wirken, Kajal und Mascara nicht mehr verlaufen, Sonnencremes vor UV-Strahlen schützen, ohne einen weißen Film auf der Haut zu hinterlassen. Um das zu erreichen, benutzen Kosmetikhersteller manchmal neue Verfahren und Bestandteile wie zum Beispiel Nanopartikel. Auch für neue Verfahren und Bestandteile gilt: Die Kosmetikprodukte müssen sicher sein.

So müssen Nanopartikel, bevor sie in kosmetischen Mitteln verwendet werden, in einem zentralen Meldesystem erfasst werden. Außerdem müssen sie in der Liste der Bestandteile mit dem Zusatz „nano“ gekennzeichnet werden.

## Was sind Nanopartikel?

Nanopartikel sind winzig, nur 1 bis 100 Nanometer groß. Damit sind sie tausendfach kleiner als der Durchmesser eines menschlichen Haares. In Sonnencremes sorgen Nanopartikel für einen unsichtbaren Film auf der Haut, der wie ein Spiegel das Sonnenlicht reflektiert. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bewertet regelmäßig Bestandteile kosmetischer Mittel und informiert unter [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) über mögliche Risiken.



## *Kosmetik per Klick*

Die Auswahl an Kosmetikartikeln im Internet ist groß, mitunter locken auch besonders günstige Preise. Werden Creme oder Lippenstift mit Gütesiegeln beworben, lohnt sich ein Blick auf das Portal **www.label-online.de**. Das Angebot der Verbraucherinitiative e. V. zeigt, was hinter Siegeln, zum Beispiel für Naturkosmetik, steckt.

Nicht nur Drogerien bieten ihr Sortiment online an. Im Internet findet man auch Kosmetikprodukte, die eigentlich für Profis gedacht sind, zum Beispiel Haarpflegeprodukte für die gewerbliche Verwendung beim Friseur. Der Griff zur „Profi-Pflege“ scheint verlockend, ist jedoch keine gute Idee: Die Produkte sind oft höher konzentriert oder schwieriger zu verwenden und deshalb für eine Anwendung zu Hause nicht unbedingt geeignet.

## Der schöne Schein

Kosmetikprodukte werden oft gekauft, weil wir uns von ihnen Schönheit, Gesundheit und damit Glück versprechen. Die Hersteller dürfen allerdings nicht mit Werbeversprechen oder Vorzügen locken, die nicht wahr sind oder falsch verstanden werden können. Aussagen wie „48 Stunden Feuchtigkeit“ müssen zum Beispiel belegbar sein, „silikonfrei“ dürfen sich nur Produkte ohne Silikone nennen. Mit Selbstverständlichkeiten, wie zum Beispiel der Einhaltung der rechtlichen Vorschriften, darf nicht geworben werden. Werbeaussagen dürfen weder Wettbewerber noch Bestandteile, die rechtmäßig in kosmetischen Mitteln verwendet werden, herabsetzen.





## *Kein Tierleid für die Schönheit*

Kosmetische Produkte im Tierversuch auf ihre Verträglichkeit zu testen, ist in Deutschland bereits seit 1998 verboten. Auch auf europäischer Ebene hat ein Umdenken stattgefunden: Seit 2003 dürfen fertige Kosmetikprodukte in der gesamten Europäischen Union nicht mehr an Tieren getestet werden. Seit 2009 sind auch Tierversuche mit Bestandteilen kosmetischer Mittel verboten. Darüber hinaus dürfen kosmetische Mittel, deren Bestandteile im Tierversuch getestet worden sind, seit 2013 in der Europäischen Union auch nicht mehr vermarktet werden.

Damit Verbraucherinnen und Verbraucher dennoch sicher sein können, dass Kosmetikprodukte verträglich sind, setzt sich Deutschland für die Entwicklung von Alternativmethoden zum Tierversuch ein. Deutschland war Vorreiter bei der Abschaffung von Tierversuchen zur Entwicklung von Kosmetikprodukten und nimmt auch bei der Suche nach Alternativen eine herausragende Stellung ein.

## **HERAUSGEBER**

Bundesministerium für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL)  
Referat L3 – Öffentlichkeitsarbeit, Internet  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

## **STAND**

Dezember 2016

## **KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG**

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

## **FOTOS**

Titel: Natalie JEFFCOTT – Stocksy;  
S. 2: Trutschel/photothek.net/BMEL; S. 3: imagehub88 –  
iStock; S. 4: benimage/Floriana/forest\_strider/  
imagehub88/Picsfive – iStock; S. 6: forest\_strider – iStock;  
S. 9: camilla wisbauer – iStock; S. 10: pcatalin – iStock;  
S. 11: Christoph Ruhald – Fotolia

## **DRUCK**

BMEL

## **INTERNET**

[www.bmel.de/gesundheitslicherVerbraucherschutz](http://www.bmel.de/gesundheitslicherVerbraucherschutz)  
[www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)  
[www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden. Die Broschüre besteht zu 100 % aus Altpapier und wurde mit biobasierten Farben gedruckt.



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**Verbraucherschutz**  
*Gesund und sicher leben.*



Tattoo

*Checken,  
was sicher ist.*

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

*Tätowieren,  
aber sicher.*





Risk,  
No Fun.

Ein Tattoo ist nicht nur ein kleines Abenteuer. Beim Tätowieren kann einiges schiefgehen. Wer sich für Tattoos interessiert, sollte die Risiken kennen und sich informieren. Das kann Enttäuschungen ersparen und helfen, Fehler zu vermeiden. Wer sich für ein Tattoo entschieden hat, findet in diesem Booklet Tipps, wie er Risiken minimieren kann. Noch mehr Informationen und Checklisten zu Studio-Auswahl, Vorbereitung und Tattoo-Pflege bietet das Web-Angebot [www.safer-tattoo.de](http://www.safer-tattoo.de).

## Was unter die Haut geht

Beim Tätowieren wird Tattoo-Farbe mit Hilfe von Nadeln in die Haut eingebracht. Anders als ein aufgemaltes Bild (zum Beispiel ein Henna-Tattoo), bleibt ein Tattoo für immer sichtbar. Damit ist es eine Entscheidung fürs Leben.

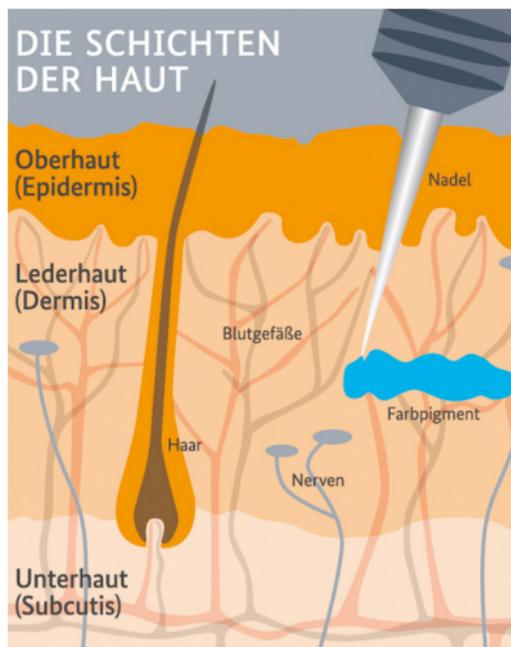


Zum Tätowieren benutzen die allermeisten professionellen Tattoo-Studios eine elektrische Tätowiermaschine. Sie sticht die in Tattoo-Farbe getauchten Nadeln mit einer Frequenz von bis zu 10 000 Stichen pro Minute in die Haut. Linien und Umrisse werden mit drei oder mehr Nadeln gestochen, Flächen mit einem Block von bis zu 45 Nadeln.

### Mindestalter für Tattoos

Es gibt in Deutschland kein gesetzliches Mindestalter für Tätowierungen. Rechtlich gesehen ist Tätowieren eine Körperverletzung, die nicht bestraft wird, wenn man einwilligt, umfassend über die Risiken aufgeklärt wurde und einsichts- und urteilsfähig ist. Entscheidend bei Minderjährigen ist nicht allein das Alter, sondern die geistige Reife. Die meisten Studios verlangen bei unter 18-Jährigen die Einwilligung der Eltern. Viele Studios tätowieren generell erst ab 18.

Ein Tattoo stechen zu lassen tut weh. Der Schmerz ist eine natürliche Warnung des Körpers vor der Verletzung. Jeder Mensch empfindet den Schmerz anders. Neben dem persönlichen Schmerzempfinden ist die Körperstelle entscheidend. Besonders empfindlich sind Stellen, an denen zwischen Haut und Knochen wenig Gewebe ist, und Stellen mit vielen Nerven.



Tattoo-Farben bestehen aus Farbpigmenten und einer Trägerflüssigkeit. Die Trägerflüssigkeit enthält beispielsweise Löse- und Verdickungsmittel oder Konservierungsstoffe. Ein Teil der Farbpigmente wird in die Haut eingelagert. Unmittelbar nach der Tätowierung und während der Heilung wird überschüssige Tattoo-Farbe zum Teil in den Körper abtransportiert, zum Teil nach außen abgegeben. Noch weiß niemand genau, was über längere Zeit mit den Farbpigmenten im Körper passiert. Auch unlösliche Farbpigmente können sich im Körper verteilen. So wurden Farbpigmente zum Beispiel in Lymphknoten gefunden.

## Die Risiken kennen

Ein Tattoo stechen zu lassen birgt Risiken für die Gesundheit. Das Tattoo-Stechen verursacht eine Wunde, die sich entzünden kann. Ursache für Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen kann zum Beispiel ein Mangel an Hygiene im Tattoo-Studio sein. Bei Anzeichen von Infektionen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Viele gesundheitsschädliche Stoffe dürfen nicht in Tattoo-Farben verwendet werden. In Deutschland regelt das die Tätowiermittel-Verordnung. Manche dieser Stoffe können trotzdem als Verunreinigungen in den Farben vorkommen. Manche Tattoo-Farben enthalten Stoffe, die Allergien auslösen können, beim ersten oder bei einem späteren Tattoo. Zu diesen Stoffen zählen bestimmte Farbpigmente und zum Beispiel Nickel, das als Verunreinigung nicht auf der Liste der Bestandteile erkennbar ist. Bei allergischen Reaktionen sollte ebenfalls sofort ein Arzt aufgesucht werden.



Wichtig zu wissen: Bei Problemen mit einem Tattoo sind die gesetzlichen Krankenkassen nicht verpflichtet, die Kosten für eine Behandlung zu übernehmen.

Ist man z. B. wegen Diabetes, der Bluterkrankheit, Herzkrankheiten oder geschwächtem Immunsystem in ärztlicher Behandlung, sollte man vor einer Tätowierung einen Arzt um Rat fragen. Schwangere sollten sich nicht tätowieren lassen.



Rote Tattoo-Farben stehen besonders im Verdacht, Allergien auslösen zu können.

## Tattoo entfernen

Jede Methode zum Entfernen eines Tattoos ist mit Risiken und Kosten verbunden. Oft ist eine vollständige Entfernung des Tattoos nicht möglich oder sehr schwierig. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dafür in der Regel keine Kosten. Die Laserentfernung durch spezialisierte Hautärzte ist die beliebteste Methode. Je nach Tattoo sind zwischen fünf und 15 oder mehr, oft schmerzhaft, Behandlungen nötig.



Weitere Informationen zu Risiken stellt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung zur Verfügung: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

Tattoo-Farbe wird in kleine Einmalbehälter gefüllt.



## Sichergehen

Wer sich für ein Tattoo entschieden hat und möglichst lange Spaß damit haben will, sollte das Motiv und die Körperstelle dafür sorgfältig auswählen. Die gleiche Sorgfalt ist bei der Wahl des Tattoo-Studios angebracht. Von Tattoo-Studios, die einen Gewerbeschein haben und damit offiziell angemeldet sind, erfährt das zuständige Gesundheitsamt und kann die Sauberkeit prüfen. Sich spontan ein Tattoo auf Reisen, unter freiem Himmel oder in einem Festivalzelt stechen zu lassen, ist nie eine gute Idee. Auch Tätowieren in häuslicher Umgebung oder auf Tattoo-Parties ist nicht ratsam. Wer sich für ein Tattoo entscheidet, sollte sich einen seriösen Tätowier-Profi suchen und mehrere Studios vergleichen.

Dabei ist es wichtig, konkrete Fragen zu stellen. Ein seriöser Tattoo-Profi wird sie alle beantworten. Zudem sollte man sich auf jeden Fall im Studio umsehen. Wie gut sind die hygienischen Bedingungen? Das Tattoo-Studio soll hell, sauber und gut gelüftet sein. Tätowiert wird in einem separaten Raum, getrennt vom Verkaufsraum.

Ein guter Tätowierer spricht im Vorfeld ausführlich über alle Aspekte der Tattoo-Sitzung. Er fragt nach dem allgemeinen Gesund-

heitszustand und klärt über Risiken auf – im besten Fall mündlich und schriftlich.

Ein Blick auf die Tattoo-Farben ist ebenfalls ratsam. Sie sollen geschützt, z. B. in Schubladen oder Schränken, aufbewahrt sein. Entweder füllt der Tätowierer sie vor dem Tätowieren in kleine Einmalbehälter um, oder er verwendet Einmal-Farbtuben. Auf den Behältnissen der Tattoo-Farben muss ein Datum für die Mindesthaltbarkeit (der nicht geöffneten Packung) stehen. Die Verwendungsdauer nach dem Öffnen gibt an, wie lange das Mittel nach dem Öffnen verwendet werden kann, ohne dass eine Gefährdung der Gesundheit zu erwarten ist. Gegebenenfalls müssen dafür bestimmte Aufbewahrungsbedingungen eingehalten werden.

Ein frisch gestochenes Tattoo muss gut gepflegt werden, damit es schnell und ohne Probleme abheilt. Ein Tattoo-Studio sollte dazu schriftliche Hinweise zur Verfügung stellen.

In die Sonne sollte man mit einem frischen Tattoo nicht. Auch wenn das Tattoo abgeheilt ist, ist guter Sonnenschutz wichtig. Tätowierte Haut ist häufig empfindlicher gegen Sonneneinstrahlung. Außerdem verändern sich Farbpigmente unter dem Einfluss der UV-Strahlen des Sonnenlichts.

Checklisten zum Download auf [www.safer-tattoo.de](http://www.safer-tattoo.de) informieren kompakt, was zu beachten ist bei der Auswahl des Tattoo-Studios, direkt vor dem Tattoo-Termin und bei der Pflege des Tattoos.

## **HERAUSGEBER**

Bundesministerium für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL)  
Referat L3 – Öffentlichkeitsarbeit, Internet  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

## **STAND**

Juni 2016

## **KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG**

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

## **FOTOS**

Titel: giorgiomtb – Fotolia; S. 2: Thomas Trutschel/  
photothek.net/BMEL; S. 4: Loungepark – Getty Images,  
Montage malzwei; S. 6: yuryrumovsky – Fotolia;  
S. 7: malzwei; S. 8: BMEL; S. 9: Forgiss – Fotolia;  
S. 10: D. Ott – Fotolia

## **DRUCK**

BMEL

## **INTERNET**

[www.safer-tattoo.de](http://www.safer-tattoo.de)  
[www.bmel.de/verbraucherschutz](http://www.bmel.de/verbraucherschutz)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden. Die Broschüre besteht zu 100 % aus Altpapier und wurde mit biobasierten Farben gedruckt.