



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Verbraucherschutz
Gesund und sicher leben.



Koffein

**Checken,
was sicher ist.**

*Kaffee, Cola, Energydrinks
und Co. gehören für die
meisten von uns zum Alltag.
Wie bei vielen anderen
Genussmitteln gilt aber
auch für Koffein die Regel:
Maß halten.*

*Was Sie beim Genuss von
Koffein beachten sollten auf
einen Blick.*

Mehr Infos

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft
11055 Berlin

www.bmel.de/verbraucherschutz

Stand

März 2016

Foto

Titelbildcollage: Sielemann – Fotolia,
grossartiger – Shutterstock



Koffein – Checken, was sicher ist.

Für gesunde Erwachsene

Genießen Sie Koffein stets in Maßen und hören Sie auf Ihren Körper!

○ Dosis beachtet?

200 Milligramm gelten für gesunde Erwachsene als Einzeldosis als gesundheitlich unbedenklich. Diese Dosis erreichen Sie mit etwa drei Tassen Kaffee oder drei Dosen Energydrink.

○ Alkohol getrunken?

Koffein kann das Rauschgefühl des Alkohols trügerisch abmildern. Sie fühlen sich fitter, als Sie tatsächlich sind, denn der Alkoholgehalt im Blut bleibt erhalten.

○ Sportliche Aktivitäten geplant?

Sport belastet das Herz-Kreislaufsystem, Koffein kann diese Belastung erhöhen. Dosieren Sie Koffein deshalb beim Sport besonders vorsichtig.

○ Tee getrunken?

Auch schwarzer und grüner Tee enthalten Koffein. Eine Tasse schwarzer Tee etwa 45 Milligramm, eine Tasse grüner Tee etwa 30 Milligramm.

○ Koffeinempfindlich?

Nicht jeder verträgt gleich viel Koffein. Wenn Sie Herzrasen, Schwindel oder Schweißausbrüche bemerken, nehmen Sie kein Koffein mehr zu sich und trinken Sie viel Wasser.

Für Kinder und Jugendliche,
Schwangere und Stillende

Heranwachsende sollten mit Koffein besonders vorsichtig umgehen!

○ Dosis beachtet?

Für Kinder und Jugendliche gelten drei Milligramm Koffein pro Kilo Körpergewicht als gesundheitlich unbedenklich.

○ Schokolade gegessen?

Auch Kakao enthält Koffein: 200 Milliliter Kakao-Getränk etwa 30 Milligramm, 50 Gramm Zartbitterschokolade etwa 25 Milligramm, 50 Gramm Vollmilchschokolade etwa 10 Milligramm.

○ Erhöhter Koffeingehalt ausgewiesen?

Ab 150 Milligramm Koffein pro Liter muss ein Getränk den Warnhinweis „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ tragen.

○ Schwanger oder in der Stillzeit?

Für Schwangere und Stillende gelten 200 Milligramm Koffein als Tageshöchstdosis. Auf stark koffeinhaltige Getränke wie Energydrinks sollte komplett verzichtet werden.



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Verbraucherschutz
Gesund und sicher leben.

Ob Shampoo, Zahncreme oder Lippenstift: Kosmetikprodukte verwenden die meisten von uns jeden Tag. All diese Produkte kommen direkt mit unserem Körper in Kontakt. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie sicher sind.

Was Sie bei Kosmetikprodukten beachten sollten.



Mehr Infos

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft
11055 Berlin

www.bmel.de/verbraucherschutz

Stand

November 2016

Foto

Natalie JEFFCOTT – Stocksy



Für alle

Ein genauer Blick lohnt sich!

Siegel aufgedruckt?

Auf www.label-online.de erfahren Sie, was die Siegel bedeuten.

Für zu Hause geeignet?

Profi-Produkte, z. B. für die gewerbliche Verwendung beim Friseur, sind oft nicht für den Hausgebrauch geeignet. Besser zu Produkten für Endverbraucher greifen.

Zusatz „Nano“ bei den Inhaltsstoffen?

Das bedeutet, dass Nano-Partikel enthalten sind.

Müssen Tiere leiden?

Nein. Tierversuche für Kosmetika sind in der EU verboten.

Falsche Versprechen?

Werbeaussagen dürfen nicht falsch sein. Wo z. B. „silikonfrei“ draufsteht, darf auch kein Silikon drin sein.

Für Allergiker

Sie vermuten, dass Sie auf ein Produkt allergisch reagieren? Das können Sie tun:

zum Arzt gehen

Ein Allergietest bringt Klarheit.

Verpackung mitnehmen

Der Arzt kann mit Blick auf die Bestandteile leichter feststellen, was die allergische Reaktion auslösen könnte.

Zuständige informieren

Die Herstellerfirma muss Hinweise auf allergische Reaktionen dokumentieren. Ernste unerwünschte Wirkungen muss die Herstellerfirma den Behörden melden.

Allergene meiden

Wer weiß, auf was er allergisch ist, sollte diese Stoffe meiden.



Kinder haben meist eine sehr intensive Beziehung zu ihrem Spielzeug. Deshalb darf es keine gesundheitsgefährdenden Stoffe enthalten.

Was Sie beim Einkauf und beim anschließenden Umgang mit dem Spielzeug beachten sollten auf einen Blick.



Spielzeug

**Checken,
was sicher ist.**

Herstellerverantwortung und Kontrollen

Für die Sicherheit von Spielzeug stehen die Hersteller und Importeure in der Verantwortung. Kontrollen führen die Bundesländer durch.

Mehr Infos

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft
11055 Berlin

www.bmel.de/verbraucherschutz

Stand

Juni 2016

Foto

selin yurdakul – iStock



Spielzeug – Checken, was sicher ist.

Vor dem Kauf

Informieren Sie sich, fragen Sie kritisch nach und prüfen Sie selbst!

○ Testergebnisse gelesen?

Stiftung Warentest untersucht Kinderspielzeug auf Sicherheitsmängel und Schadstoffe.

○ Auf Siegel und Prüfzeichen geachtet?

Zum Beispiel auf die CE-Kennzeichnung, ohne die Spielzeug nicht auf den Markt gebracht werden darf. Oder auf das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“. Das VDE-Zeichen kennzeichnet geprüfte Elektronik.

○ Hinweise auf dem Spielzeug beachtet?

Nehmen Sie Altersangaben und sicherheitsrelevante Hinweise ernst. Überlegen Sie, ob das Spielzeug für Ihr Kind geeignet ist.

○ Am Spielzeug gerochen?

Wenn der Geruch für Sie unangenehm ist, dann kaufen Sie es lieber nicht.

○ Ecken und Kanten gecheckt?

Gibt es Stellen am Spielzeug, an denen ein Kind sich verletzen könnte? Ist das Spielzeug robust? Prüfen Sie, was es aushält, ob Farbe abblättert oder ob es abfärbt.

○ Kleinteile geprüft?

Lösen sie sich leicht ab und könnten verschluckt werden?

Nach dem Kauf

Prüfen Sie das Spielzeug Ihrer Kinder von Zeit zu Zeit und entsorgen Sie, was nicht mehr sicher ist.

○ Die Gebrauchsanleitung gelesen?

Dies gilt auch beim Zusammenbauen von Teilen. Bei waschbaren Teilen sollten Sie die Waschinweise befolgen.

○ Das Spielzeug hin und wieder geprüft?

Durch intensives Spielen können sich Teile lockern, Farbe abblättern oder andere Gebrauchsschäden entstehen.

○ Mit Ihren Kindern gespielt?

Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder das Spielzeug so nutzen, wie es gedacht ist. Das hilft, Unfälle zu vermeiden.

Spielzeug muss sicher sein!

Für die Bundesregierung hat der Schutz von Kindern eine hohe Priorität. Das BMEL setzt sich u. a. für strengere Grenzwerte für bestimmte chemische Stoffe im Spielzeug in der europäischen Spielzeugrichtlinie ein.