

# Leserbriefe



## Nahrungsergänzung mit NADH?

*Bitte informieren Sie mich über das Produkt NADH forte. M.M.*

**GPSP:** Im Internet sind mehrere Produkte mit der Bezeichnung NADH forte erhältlich.<sup>1</sup> Die Substanz NADH ist an sehr vielen körperlichen Vorgängen beteiligt, muss aber nicht mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper NADH selbst herstellt. Permanent wird es in unserem Körper gebildet und wieder zersetzt, je nach Bedarf. Mit anderen Worten: Der körperliche NADH-Haushalt reguliert sich selbst. Ein Mangel entsteht nur bei ausgeprägter Mangelerkrankung.

Es wird behauptet, dass der zusätzliche Konsum von NADH einen Energieschub auslösen kann. Das stimmt nicht, da die Substanz nach dem Schlucken verdaut und gar nicht vom Körper aufgenommen wird. Die Behauptung, NADH würde das Konzentrationsvermögen verbessern und sogar bei Demenz helfen, ist nicht wissenschaftlich belegt.

<sup>1</sup> NADH: Kürzel für Nicotinamidadenindinukleotid

## Taumea® gegen Schwindel

*Permanent wird in der Werbung Taumea® zur Schwindelbekämpfung als „Medikament des Jahres 2014“ angepriesen. Ich bitte um Ihre Meinung dazu. K.T.*

**GPSP:** Taumea® ist ein homöopathisches Produkt. Das Konzept Homöopathie gilt als wissenschaftlich überholt und ist umstritten (GPSP 1/2013, S. 16). Gut gemachte Untersuchungen zeigen, dass die vermeintliche Wirkung von Homöopathie wohl vor allem auf dem Placebo-Effekt beruht. Die Bezeichnung „Medikament des Jahres“ ist keine Qualitätsaussage. Sie basiert nicht auf einer wissenschaftlichen Bewertung der Wirksamkeit, sondern auf einer Meinungsumfrage des Bundesverband Deutscher Apotheker (BVDA). Die Wettbewerbszentrale hält dieses Vorgehen übrigens für wettbewerbswidrig, und die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) „distanziert sich von derartigen Maßnahmen“.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> NDR (2015) „Medikament des Jahres“: So wird getrickst. Sendung 30.3. [www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Medikament-des-Jahres-Taeschung,medikamentdesjahres100.html](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Medikament-des-Jahres-Taeschung,medikamentdesjahres100.html) (Abruf 21.4.2015)

## Maulbeerblätter bei Diabetes?

*Ich leide unter Diabetes Typ 2. Mein Arzt hat mit Medikamenten den Zucker gut eingestellt. Nun las ich über Zucar, dass es den Blutzuckerspiegel verbessern soll. Die Tabletten enthalten wohl überwiegend Maulbeerblätter. In der Reklame heißt es u.a. „Zucar sorgt dafür, dass nicht zu viel Zucker ins Blut nach dem Essen kommt.“<sup>3</sup> Klingt gut, aber was halten Sie von dem Präparat? M.L.*

**GPSP:** Das Produkt Zucar enthält in der Tat einen Extrakt aus Maulbeerblättern.<sup>4</sup> Studien, die einen Nutzen bei Diabetes zeigen, sind uns nicht bekannt. Bei Zucar handelt es sich nicht um ein Arzneimittel (bei dem ein Nutzen nachgewiesen werden müsste), sondern um ein diätetisches Lebensmittel. Ob Anbieter in Zukunft mit der Behauptung werben dürfen, dass Maulbeerblätter für einen normalen Zuckerhaushalt hilfreich sein können, ist noch offen. Die Euro-

päische Lebensmittelkontrollbehörde EFSA prüft das derzeit anhand der wissenschaftlichen Literatur.

Sie sind in ärztlicher Behandlung. Daher besteht keine Notwendigkeit, zusätzliches Geld für ein Produkt mit zweifelhaftem Nutzen auszugeben.

<sup>3</sup> Anzeige im Apothekenkurier 1.4.2015 [www.apothekenkurier.de/unsere-empfehlungen/anzeige-zucar-fit-halten-mit-negativen-kalorien/](http://www.apothekenkurier.de/unsere-empfehlungen/anzeige-zucar-fit-halten-mit-negativen-kalorien/)

<sup>4</sup> [www.newnordic.de/all-products/zuccarin/zuccarin-comb](http://www.newnordic.de/all-products/zuccarin/zuccarin-comb) (Abruf 21.4.15)