

## Framingham-Studie

Diese bei vielen medizinischen Wissenschaftlern bekannte Mammut-Studie wurde 1948 in einem Nachbarort von Boston begonnen. Ihr eigentliches Ziel war, über einen längeren Zeitraum die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in einer zuverlässigen („repräsentativen“) Stichprobe zu ermitteln.<sup>2</sup> Die Framingham-Studie wird seit Jahrzehnten von der größten staatlichen Forschungsinstitution in den USA (NIH = National Institutes of Health) finanziert. Die ursprüngliche Studiengruppe bestand aus 5.209 Frauen und Männern, die alle zwei Jahre sorgfältig untersucht wurden – bis jetzt insgesamt 32 Mal.<sup>1</sup> Seit 1971 werden auch die Nachkommen der Studienteilnehmer systematisch untersucht, mit Kontrollterminen alle vier Jahre.

Dass speziell die Alzheimer-Demenz abnimmt, ließ sich dabei nicht eindeutig belegen. Deutlicher war dagegen die Abnahme bei der so genannten vaskulären Demenz. Dazu passt, dass Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und andere Risikofaktoren für diese Demenzform ebenfalls abnahmen. Das kann aber die erfreuliche Entwicklung nicht ganz erklären.

### Bildung schützt

Der interessanteste Befund ist wohl, dass die positive Entwick-

lung mit dem Bildungsgrad verknüpft ist. Denn Demenzerkrankungen nahmen nur bei Personen mit höherem Schulabschluss ab, und deren Zahl ist über die Jahre gestiegen.

Die Autoren der aktuellen Auswertung nehmen an, dass Menschen mit besserer Bildung einen gesünderen Lebensstil pflegen und dadurch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das dürfte sich zusätzlich positiv auf geistige Funktionen auswirken. Welche Rolle Faktoren

wie Ernährung, Sport und Umwelt dabei spielen, wurde in der Framingham-Studie leider nicht untersucht, merken die Autoren selbstkritisch an. Auffallend ist, dass Übergewicht und Diabetes in der Framingham-Studie im Verlauf von über 30 Jahren nicht seltener auftraten. Dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotzdem abnehmen, lässt sich am ehesten so interpretieren: Menschen mit höherer Bildung haben mehr Einsicht in die Notwendigkeit gesundheitsfördernder Verhaltensänderungen und konsequenter Behandlung von erhöhtem Blutdruck oder Diabetes. Hierin steckt auch eine klare Empfehlung für jeden Einzelnen.

1 Satizabal CL u.a. (2016) Incidence of Dementia. NEJM; 374, S. 523

2 Dawber TR u.a. (1951) Epidemiological approaches to heart disease: the Framingham Study. Am J Public Health Nations Health; 41, S. 279

## Das Schweigen der Behörden

### Dubioser Schlankmacher: Asche statt *Garcinia cambogia*

Angeblich kann eine Pflanze namens *Garcinia cambogia* beim Abnehmen helfen. Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart (CVUA) hat zwei suspekten Produkte analysiert und fragt sich anschließend, ob es manchmal nicht besser sei, „wenn nicht drin ist was drauf steht“.<sup>1</sup> Diesem makabren Gedanken wollen wir angesichts Tausender bedenklicher gepanschter Nahrungsergänzungsmittel sicher nicht unbesehen zustimmen. Vor allem, wenn die Öffentlichkeit nicht erfährt, welche Produkte untersucht wurden.

Der „Bericht aus dem Laboralltag“, wie die Autorin aus dem CVUA ihren Report nennt, macht den Irrsinn der Lebensmittelkontrolle transparent: Erst prüfen und forschen behördliche Untersuchungsstellen mit viel Aufwand. Kommen sie dabei zu Untersuchungsergebnissen „mit Überraschungseffekt“<sup>1</sup>, werden die Ergebnisse nur verklausuliert veröffentlicht. Namen und Anbie-

ter beanstandeter Produkte bleiben geheim. Angesichts derartiger Geheimniskrämerei können sich Verbraucher nicht schützen.

Es geht diesmal um Nahrungsergänzungsmittel, die *Garcinia cambogia* mit hohen Konzentrationen von Hydroxycitronensäure (englisch hydroxycitric acid, HCA) enthalten. Mittel mit dieser Zitronensäurevarian-

te sollen – jedenfalls behauptet dies die Werbung im Internet – verhindern, dass der Körper aus Kohlenhydraten Fett produziert. Sie sollen angeblich als Fettblocker wirken und zudem das Hungergefühl unterdrücken.<sup>2</sup> Zum einen ließ sich eine solche schlankheitsfördernde Wirkung von HCA bislang nicht wissenschaftlich plausibel nachweisen,<sup>1</sup> zum anderen gibt es Hinweise,

**GEPANSCHTES**

## IMPRESSUM

© 2016 *Gute Pillen – Schlechte Pillen*.

Diese Zeitschrift erscheint ohne Einflussnahme von Industrie, Behörden oder sonstigen Institutionen und finanziert sich durch Abonnements. GPSP wird getragen von den kritischen Fachorganen arzneitelegramm®, DER ARZNEIMITTEL-BRIEF, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

Redaktion: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Public Health Reinhard Bornemann, Dr. rer. nat. Elke Brüser (Textchefin), Dr. med. Dietrich von Herrath, Prof. Dr. med. Bernd Mühlbauer, Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, Heike Plank MA, Dipl.-Soz. Jörg Schaaber MPH, Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ablfs (verantwortlich)

GastautorInnen: Wolfgang Becker-Brüser (Arzt, Apotheker), Carina Frey MA, Heike Grosse (Ärztin), Dr. Iris Hinneburg (Apothekerin)

Titelbild: Annika Ucke

Fotos: S. 2: Uranassbandit©; Elbracht\_Bethel; Dmitry Berkut/iStock; S. 3: Roland Brinkmann; S. 6: J. Schaaber; S. 8: Jürgen Fälehle/fotolia; S. 10: Uranassbandit©; S. 12: Sergey Peterman/fotolia, anidimi/fotolia; S. 14: Jamie\_Hall/iStock; S. 16: sveta/Fotolia; Goldmann-Verlag; S. 17: rosfan19/fotolia; S. 19: Elbracht\_Bethel; S. 21: luaveva/fotolia; S. 22: pixelrobot/fotolia, WoGi/fotolia; S. 24: Ronnachai Palas/iStock; S. 25 Dmitry Berkut/iStock; S. 27: Schlierner/fotolia

Cartoon: Thomas Kunz

Redaktion: August-Bebel-Str. 62,  
33602 Bielefeld, Deutschland,  
[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)

Herausgeber: Gute Pillen – Schlechte Pillen – Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Berlin, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath

Herstellung und Abonnements: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7452047; Fax (030) 7453066, [abo@GP-SP.de](mailto:abo@GP-SP.de)

Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise: 6 Ausgaben pro Jahr. Abonnement für Einzelpersonen 24,90 €, für Praxen, Firmen, Behörden und sonstige Institutionen 49 € (jeweils inkl. Versand). Kündigung des Abonnements: drei Monate zum Jahresende. Preise für Mehrfachabos auf Anfrage. Einzelpreis 4,50 €, alle Preise inkl. MwSt. Daten der regelmäßigen Bezieher werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 18.4.2016  
GPSP-Heft 4/2016 erscheint am 27.6.2016

[www.gutepillen-schlechtpillen.de](http://www.gutepillen-schlechtpillen.de)



# GEPANSCHTES

dass nicht alle Produkte überhaupt die versprochene Menge HCA enthalten.

Das Stuttgarter Untersuchungsamt hat zwei aus den USA stammende „Garcinia cambogia-Kapseln“ eines „hiesigen Vertreibers“ untersucht. Konkretes teilt das Amt nicht mit – außer, dass die Kapseln angeblich reinen Garcinia-cambogia-Extrakt mit 85 % HCA enthalten sollen. Der Extrakt erwies sich jedoch in beiden Produktproben als reichlich gestreckt: Die eine bestand zu 70 % aus Stärke, die andere enthielt 30 % „Asche“, trotz der ausdrücklichen Bewerbung „ohne Füllstoffe“.<sup>1</sup> Da wundert man sich auch nicht mehr, wenn die Kapselhüllen beider Proben nicht wie beworben aus pflanzlichem Material, sondern aus (tierischer) Gelatine bestanden.

Vielleicht ist Asche oder Stärke jedoch immer noch besser als Garcinia cambogia? Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) meldet jedenfalls Bedenken an: Im Tierversuch ergaben sich unter höheren Dosierungen eines bestimmten Garcinia-cambogia-Extraktes bei männlichen Tieren Hinweise auf hodenschädliche Effekte, in anderen Tierstudien allerdings nicht. Ob überhaupt und falls ja, in welchem Ausmaß eine Gefährdung durch HCA-Zubereitungen besteht, bleibt somit offen. Anders ausgedrückt: Die Unbedenklichkeit solcher Produkte für den Menschen ist „nicht belegt“.<sup>1</sup>

Unserer Bitte um Mitteilung, welche Garcinia-cambogia-Produkte „des hiesigen Anbieters“ nun eigentlich untersucht worden sind, ist das Stuttgarter Untersuchungsamt nicht nachgekommen. Das ist bedauerlich, und die durchgeführte Analyse letztlich Verschwendung von Steuergeldern, da die Verbraucher – also die Zahler – nicht davon profitieren.

Unsere Strategie ist, in der GPSP-Internetdatenbank „Gepanschtes“ auffällig gewordene Produkte beim Namen zu nennen und die Informationen kostenfrei zur Verfügung zu stellen – auch den Behörden. In den zwei Monaten seit der vorherigen Ausgabe von GPSP haben wir im Mittel jeden Tag mindestens ein weiteres Produkt aufgespürt, das bei der Überprüfung im Labor als gepanscht aufgefallen ist. Wir haben unsere Datenbank seitdem um 72 bedenkliche Produkte erweitert: Im Internet ([www.gutepillen-schlechtpillen.de/heft-archiv/gepanschtes/](http://www.gutepillen-schlechtpillen.de/heft-archiv/gepanschtes/)) finden Sie Näheres zu den inzwischen rund 1.650 illegalen Nahrungsergänzungsmitteln. Damit haben Sie Zugriff auf die wahrscheinlich weltweit umfangreichste öffentlich zugängliche Datenbank zu gepanschten Produkten. Aber: Auch das ist nur die Spitze des Eisbergs.

- 1 Lerch C (Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart): Garcinia cambogia – ein Schlankmacher? Bericht vom 16. März 2016; [www.a-turl.de/?k=ritz](http://www.a-turl.de/?k=ritz)
- 2 <http://schlankmitgarciniacambogia.com> (Abruf 11.4.2016)