

KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++

Gefälschte Promi-Werbung

Diverse „Cardio“-Produkte bewerben Anbieter mit angeblichen Zitaten von Prominenten wie Sandra Maischberger oder Eckart von Hirschhausen. Diese Empfehlungen sind gefälscht, darauf macht die Verbraucherzentrale aufmerksam.¹ Es handelt sich überdies um Nahrungsergänzungsmittel, die gar nicht für die Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten angepriesen werden dürfen. Da vielfach ein Impressum auf den Websites fehlt, ist es schwierig gegen die Falschbehauptungen vorzugehen. Wer Fragen zu dubiosen Gesundheitsprodukten hat, kann sich an www.faktencheck-gesundheitswerbung.de wenden. GPSP rät, sich nicht durch solche Werbungen verunsichern zu lassen. Wer sich Sorgen um seine Gesundheit macht, ist in der Arztpraxis besser aufgehoben.

Quecksilber in Fischen

GPSP 2/2009, S. 11

Ärztenschaft drängt zu IGeL

GPSP 2/2015, S. 15

Kosten für unnötige IGeL

Laut einer repräsentativen Befragung der Verbraucherzentrale zahlen Patient:innen teilweise hohe Beträge für Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), obwohl der Nutzen nicht belegt ist. Auch wissen die Selbstzahler:innen oft nicht, dass Ärzte und Ärztinnen sich beim Verkauf von IGeL an verbindliche Regeln halten müssen.

Die Verbraucherzentrale verzeichnet seit Jahren Beschwerden darüber, dass einige Ärzt:innen

IGeL positiver als Kassenleistungen darstellen oder sogar die Behandlung in der Arztpraxis vom Kauf einer IGeL abhängt. Die Verbraucherzentrale plädiert dafür, die Rechte von Patient:innen zu stärken. Wünschenswert wären verpflichtende standardisierte Infoblätter, die von den Anbieter:innen ausgehändigt werden. Diese müssten dann Nutzen und Schaden der IGeL aufzeigen.²

IGeL sind ein enormer Markt: Der Umfrage zufolge nahmen 43 Prozent der gesetzlich Versicherten im vergangenen Jahr eine IGeL in Anspruch. Etwa die Hälfte der Befragten gaben dabei zwischen 50 und 250 Euro pro Leistung aus. Bei mehr als einem Drittel herrschte Unwissenheit darüber, dass Ärzt:innen beim Verkauf der Leistungen verbindlichen Regeln unterliegen. Dazu gehört beispielsweise eine Beratung zu einer Alternative, die durch die Gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird.

Quecksilber in Fischen

Das Bundesinstitut für Risikobewertung weist erneut darauf hin, dass sich die Quecksilberverbindung Methylquecksilber in Fischen anreichert und beim Verzehr vom menschlichen Körper aufgenommen wird. Der festgelegte Grenzwert für die Verbindung wird beim Großteil der Menschen nicht überschritten. Schwangere und Stillende sollten aber besonders aufpassen: Denn Studien zeigen, dass ungeborene

Kinder und Säuglinge besonders sensibel gegenüber der nervenschädigenden Wirkung von Methylquecksilber sind.

Fisch zählen Ernährungsfachleute zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, um den Körper mit wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Nährstoffen zu versorgen. Deshalb ist ein vollständiger Verzicht auf Fisch schwierig. Eine kluge Auswahl der Fischart kann aber helfen, die Aufnahme von Methylquecksilber zu verringern. Einen hohen Gehalt an Methyl-



++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP

quecksilber haben etwa Thunfisch, Dornhai und Rotbarsch. Auch bei Seelachs ist Vorsicht geboten. Er weist zwar im Vergleich zu den anderen genannten Arten geringere Gehalte an Methylquecksilber auf, wird aber besonders viel gegessen.³

Wie gesund ist vegan und vegetarisch?

Viele Menschen in Deutschland ernähren sich vegetarisch oder vegan. Die Vor- und Nachteile ei-

ner solchen Ernährung sind aber bisher unklar, denn es gibt nur wenige Daten. Vegetarier:innen und Veganer:innen werden aktuell nicht hinreichend in größer angelegten epidemiologischen Studien berücksichtigt. Daher ist eine Risikobewertung derzeit kaum möglich.

Acht Studienzentren planen deshalb die bisher größte Kohortenstudie im deutschsprachigen Raum zu pflanzenbasierter Ernährung. Die mit öffentlichen Geldern finanzierte Studie mit dem Namen „COPLANT“ (COhort on PLANT-based diets) untersucht, ob bei einer pflanzenbasierten Ernährung genug Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden. Sie betrachtet auch den Einfluss diverser Ernährungskonzepte auf den Stoffwechsel, die Körperzusammensetzung oder die Knochengesundheit. Um die Auswirkungen der Ernährungsweisen auf typische Volkskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs zu untersuchen, sollen die Studienteilnehmer:innen 20 Jahre nachbeobachtet werden. Die Teilnahme ist noch möglich.⁴

Klickfalle Gesundheitsbewertung

Die Verbraucherzentrale warnt vor der Website „gesundheitsbewertung.com“, die einen schnellen Gesundheitstest anbietet.⁵ Angeblich erhält man „maßgeschneiderte und individuelle Gesundheitsanalysen“ und „fachkundige Betreuung“. Nur unter

dem ersten Fragenblock findet sich versteckt im Kleingedruckten der Hinweis, dass das Angebot knapp 70 Euro kostet. Nach Beantwortung einiger oberflächlicher Fragen zur eigenen Gesundheit muss man seine persönlichen Daten eintragen, um eine Antwort zu erhalten. Der gesetzlich vorgeschriebene Button „zahlungspflichtig bestellen“ fehlt ebenso wie ein Impressum.

Wer seine Antworten abschickt, erhält unerwartet eine Rechnung und findet keine Kontaktmöglichkeit, um sich gegen die unberechtigte Forderung zu wehren. Die Verbraucherzentrale hat den Anbieter abgemahnt und rät davon ab, solche Angebote überhaupt auszufüllen. Wer das trotzdem getan hat, sollte per Mail der Zahlungsaufforderung widersprechen. Mit der angepriesenen „personalisierten Gesundheitsbewertung“ ist es auch nicht weit her: Neben Textbausteinen werden drei Bücher als PDF mitgeschickt, die es anderswo kostenlos gibt.

- 1 VZ NRW (2024) Verbraucherzentrale NRW warnt vor Werbung mit „Cardio“-Produkten. Pressemitteilung vom 15.2. (Abruf 17.8.2024)
- 2 Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (2024) IGeL-Angebote beim Arzt: Patient:innen besser aufklären www.vzbv.de (Abruf 19.7.2024)
- 3 BfR (2024) Schwangere und Stillende sollten Fischarten mit hohem Gehalten an Methylquecksilber meiden. Pressemitteilung 28.5.2024. www.bfr.bund.de (Abruf 17.7.2024)
- 4 Coplant (2024) COPLANT-Studie. www.coplant-studie.de/de-coplant-studie-308312.html (Abruf 10.7.2024)
- 5 VZ NRW (2024) Ein Klick – 70 Euro: Versteckte Kosten bei Gesundheitsbewertung.com. Pressemitteilung vom 12.6. (Abruf 17.8.2024)

Vegane Ernährung

GPSP 3/2020, S. 25



© monty_illo/istock