

zuviel Cumarin aufnehmen und uns noch zusätzlich durch Cumarin in Kosmetika belasten, das durch die Haut ebenfalls in die Leber gelangt.⁶ Kinder können durch duftende Körperlotionen zusätzlich belastet werden. Um ihr Risiko einzuschätzen, fehlen bisher allerdings zuverlässige Daten. Das Bundesinstitut fordert die Hersteller auf, die Cumarinmengen mitzuteilen und in Zukunft bei Kosmetika für Kinder auf diesen Duftstoff zu verzichten.

Eltern können ihre Kinder derzeit nur dadurch schützen, dass sie kosmetische Produkte sparsam verwenden oder weglassen. Eigens deklariert wird Cumarin nur ab einem bestimmten Gehalt.

Energydrinks treiben den Blutdruck hoch

Manche Studien werden unterlassen, weil sie ethisch nicht vertretbar sind, viele andere, weil sie keinen Profit versprechen. Nur vor diesem Hintergrund ist eine Ministudie interessant, die sich ein Kardiologe in Detroit ausgedacht hat: 15 Personen, Mitte Zwanzig, tranken eine Woche lang täglich zwei Dosen (500 ml) eines Energydrinks, der Koffein und Taurin enthielt, und verzichteten auf andere koffeinhaltige Getränke. Die Folgen: In den vier Stunden nach den ersten zwei Portionen war der Blutdruck im Schnitt um 10 mm Hg systolisch erhöht und die Herzfrequenz nahm um fünf bis sieben Schläge in der Minute zu. Dieser Effekt wurde in den nächsten Tagen sogar noch stärker. Fazit: Für herzgesunde Menschen sollte das kein Problem sein, meinte der Mediziner auf dem Jahrestreffen der US-Kardiologen. Bei Bluthochdruck und Herzschäden könnte der Effekt im Zusammenspiel mit Sport

oder mit Alkohol indes gefährlich werden.⁷ – Sicher ist das nicht, aber die Warnung klingt plausibel und mit größeren Studien zu diesem Thema ist nicht so schnell zu rechnen.

Überflüssige Nahrungsergänzung

Immer wieder weisen wir darauf hin, dass es in aller Regel überflüssig ist, Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen. Manche sind sogar schädlich, weil sie mit verschreibungspflichtigen Wirkstoffen gepanscht werden oder mit Medikamenten in Wechselwirkung treten können. Da die Werbung insbesondere ältere Menschen anspricht, hat die Verbraucherzentrale Hessen ein nützliches Internetangebot unter dem Motto „Fit im Alter“ geschaffen. Unter www.fitimalter.de wird über Nahrungsergänzungsmittel sachlich informiert, zudem werden zumindest einige Präparate unter die Lupe genommen und bewertet. Das ist eine gute Idee und hilft, überflüssige Geldausgaben auf Grund falscher oder unseriöser Versprechungen zu vermeiden.

Knoblauchpulver für das Herz?

Knoblauch wird von vielen Menschen als Gewürz geschätzt. Aber nützt er der Gesundheit? Angeblich soll er bei Arterienverkalkung helfen und Herzproblemen vorbeugen.

Gerne wird auf die „alten Erfahrungen“ zurückgegriffen. Im *Handbuch der Klosterheilkunde* (erschienen 2002) liest man: „Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung von Knoblauch zur Unterstützung der Therapie bei erhöhten Blutfettwerten und zur Vorbeugung von altersbedingten Gefäßveränderungen. [...] Im Zentrum stehen also Vorsorge und Bekämpfung von Alterserscheinungen.“⁸

Stimmt das? Britische Forscher haben die medizinischen Studien durchgeforstet.⁹ Das Ergebnis ist ernüchternd: Knoblauch hat praktisch keinen Einfluss auf die Cholesterinwerte. Eine neue Untersuchung amerikanischer Mediziner kommt zum gleichen Ergebnis.¹⁰ Versuchspersonen schluckten täglich vier Gramm Knoblauchpulver in Tablettenform, die Blutfettwerte wurden mit einer Gruppe



Foto: AGphotographer, fotolia.com

verglichen, die Placebos eingenommen hatte. Nach 6 Monaten fand sich weder in der Knoblauchgruppe noch in der Placebogruppe ein Einfluss auf die Cholesterinwerte (LDL-C, HDL-C, Triglyceride).

Ob Knoblauch lebensverlängernd wirkt, wurde bisher nicht untersucht, erscheint aber auch nicht wahrscheinlich. Fest steht aber: Knoblauch eignet sich nicht dafür, den Cholesterinwert zu senken. Der Verwendung als Gewürz tut dies natürlich keinen Abbruch.

1 www.vfa.de/wirtschaft/artikelwi/wozu_patentschutz.html

2 Was kostet Pharmaforschung wirklich? *Pharma-Brief* Spezial 2/2005, S.

3 Gagnon, Lexchin (2008) The Cost of Pushing Pills. *PLoS Medicine* (5) 1: e1

4 *arznei-telegramm*, 2007, 38, 106

5 Pressemitteilung Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (19.12.2007)

6 BfR Stellungnahme Nr.49/2007: Kosmetika können wesentlich zur Gesamtaufnahme von Cumarin beitragen, 11 Seiten

7 <http://scientificsessions.americanheart.org/portal/scientificsessions/ss/newsrelease11.06.07K;www.aerzteblatt.de/v4/news/news.asp?id=30370>

8 Mayer, J.G. et al.: *Handbuch der Klosterheilkunde* (München 2002)

9 Stevinson, C. et al: *Ann Int Med* 2000 ; 133 : 420-429

10 Gardner, C.D.: *Arch Intern Med* 2007; 167: 346-353