

## Buchtip

### Zu viel Angst

#### Gegenmaßnahmen verständlich gemacht

Einige Menschen haben extreme Angst (Phobien) vor bestimmten Tieren oder Situationen, etwa vor Schlangen oder Spinnen oder vor dem Fliegen. Andere „sterben vor Angst“, wenn sie sich zu Wort melden wollen (soziale Phobie), leiden unter Panikattacken oder werden urplötzlich von Angstgefühlen überflutet (generalisierte Angststörung). Wo-

durch solche belastenden Ängste entstehen können, wie man sie diagnostizieren und behandeln kann, erörtert ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest. Das Autorenehe-

paar erklärt nicht nur, welche Rolle Psycho- und Verhaltenstherapie, Medikamente und andere Behandlungsmöglichkeiten spielen, sie helfen auch zu verstehen, auf welche Weise die jeweiligen Verfahren wirksam werden können. Und sie betonen, dass Hilfe möglich ist.

Andererseits legen die beiden psychiatrisch, neurologisch und psychotherapeutisch erfahrenen Autoren darauf Wert, dass nicht jedes Angstgefühl als krankhaft bezeichnet wird. Ausschlaggebend sind hoher Leidensdruck, starke Einschränkungen im Alltag und körperliche Beschwerden wie Schwindel oder Herzrasen.

Angst zu empfinden, ist Teil der menschlichen Natur und ein – auch sinnvolles – Produkt der Evolution. Darauf macht der Ratgeber in einem eignen Kapitel „Wir brauchen Angst“ aufmerksam. Wenn der flüchtende Hase Haken schlägt, um seinem Verfolger zu entkommen, oder der Fußgänger vor dem heranrasenden Auto zurückschreckt, macht das biologisch Sinn. Dass aber die Autoren die Angst vor Prüfungen oder Arbeitslosigkeit als sinnvolle Antriebsfeder betrachten, ohne dies zu hinterfragen, ist diskussionswürdig. Mit dem biologischen Nutzen von Angstempfinden hat das nicht viel zu tun. Vermutlich ist ein praxisnaher Ratgeber damit überfordert zu fragen, was denn das für eine Gesellschaft ist, in der so vie-

le Menschen unter Ängsten leiden – und was mögliche Gründe sind.

Eine verständliche Sprache und viele konkrete Beispiele machen den Ratgeber gut lesbar. Er ist so gegliedert, dass Leserin und Leser rasch zum eigenen Problem vorstoßen können. Dabei finden sie in einem eigenen Kapitel und unter den verschiedenen Angstformen auch jeweils Antwort auf die Frage: „Was kann ich selbst tun?“

Angst ist ein schillernder Begriff und wie Angststörungen entstehen, ist noch längst nicht vollständig geklärt. Aber wer unter zu viel Angst leidet, sollte und kann mit Unterstützung etwas dagegen tun.

*Günter Niklewski und Rose Riecke-Niklewski: Ängste überwinden. Stiftung Warentest 2010 (2. Aufl.), 288 Seiten, 19,90 €*



## Vorsicht! Gepanschtes aus dem Internet

**Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel im Internet zu kaufen, wird immer populärer. Vielen erscheint das Angebot dort besonders günstig, und manche nutzen das Internet, um ohne Rezept verschreibungspflichtige Medikamente zu bestellen, beispielsweise Anabolika zum Muskelaufbau oder erektionsfördernde Mittel. Das ist illegal und gefährlich. Aber auch vermeintlich „natürliche“ Arzneimittel, die via Internet vermarktet werden, bergen Risiken: Manche Anbieter versetzen sie mit verschreibungspflichtigen oder nicht zugelassenen Wirkstoffen.**

Schweizer Behörden schlagen jetzt Alarm. Swissmedic legt eine Hochrechnung vor: 2009 gelangten etwa 50.000 Sendungen mit illegal importierten Arzneimitteln in den Alpenstaat – 68% mehr als im Vorjahr.<sup>1</sup> Für Deutschland fehlen entsprechende Daten. Umgerechnet auf die Bevölkerungszahl dürfte von einer halben Million illegaler Lieferungen

nach Deutschland auszugehen sein. Mehr als die Hälfte stammen nach den Schweizer Erfahrungen aus dem asiatischen Raum (44%), davon über ein Drittel aus Indien.

Am häufigsten hat der Schweizer Zoll Erektionsförderer beschlagnahmt (29%), gefolgt von Schlankheitsmitteln (15%), Muskelaufbaupräparaten

(13%), Schlafmitteln oder anderen Arzneimitteln mit Abhängigkeitspotenzial (8%). Eine bedeutende Rolle spielen auch rezeptpflichtige Haarwuchsmittel (6%).<sup>1</sup> Vor allem bei den Schlankheitsmitteln setzt sich der Trend zu angeblich natürlichen asiatischen Produkten fort, deren Inhaltsstoffe jedoch oft falsch deklariert sind.

Besonders gefährlich sind gepanschte Nahrungsergänzungsmittel, die – ohne dass es auf der Packung steht – rezeptpflichtige Wirkstoffe enthalten, wie den inzwischen wegen Herzschädlichkeit sogar verbotenen Appetithemmer Sibutramin (GPSP 1/2010, S. 8). In fast jeder Ausgabe warnen wir daher vor aktuell entarteten vermeintlich pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. in GPSP 3/2009, S. 3 oder 1/2010, S. 14). Ständig werden – vor allem im Internet – neue angeblich harmlose und angeblich garantiert wirksame Schlankheitsmittel, Erektionsförderer und so genannte Aufbaumittel angeboten.

### Wir nennen Gefälschtes beim Namen

Die folgenden als Nahrungsergänzungsmittel verkauften Präparate enthielten bei aktuellen Überprüfungen verbotene und verheimlichte, also nicht deklarierte, chemische Wirkstoffe:

*Full Contact Max Potency, 2H & 2D, M-Action, RockHard Weekend, Stiff Nights, Stro Emperor Kapseln*

In diesen zur „sexuellen Stärkung“ angebotenen Nahrungsergänzungsmitteln (Werbung für Full Contact: „100% natürliches Produkt“) wurden die erektionsfördernden Mittel Tadalafil (Cialis®) oder chemische Varianten von Sildenafil (Viagra®)

nachgewiesen. Lebensgefahr besteht beispielsweise für Menschen, die gleichzeitig Nitrat-haltige Arzneimittel zur Vorbeugung von Angina pectoris einnehmen (müssen). Ein durch eine solche Kombination ausgelöster bedrohlicher Blutdruckabfall ist schwer zu behandeln.

*Ku Xiu Ba Xiang Jian Fei Wan, Loose Weight Coffee, Migac Fat Burning\* Factor, SHoufsy, Super Slim (Yani), Tea Polyphenol, The Slimming Coffee*

Diese angeblich natürlichen Produkte zum Abnehmen enthielten den appetithemmenden Wirkstoff Sibutramin (Reductil®), der in Europa wegen Herzkreislaufschädlichkeit seit Jahresbeginn nicht mehr verkauft werden darf. In Super Slim (Yani) fanden Analytiker zusätzlich das Abführmittel Phenolphthalein, das in Deutschland schon vor Jahren aus dem Handel gezogen wurde, weil es möglicherweise Krebs auslöst.

*4Ever Fit, aka Advance Muscle Science, Anabolic Xtreme, Better Body Sports, Black China Labs, Body Conditioning Solutions, Bjorklund, Bosc Enterprises, Chaparral Labs, Competitive Edge, Diabolic Labs, Ergopharm, Engineered Sports Technology, Extreme Labs, Fizogen, Genetic Edge Technologies (G.E.T.), Hardcore Formulations, I Force, Kilo Sports, Monster Caps, Myogenix, Nutra Coastal, Performance Anabolics, Purus Labs, Rage, Redefine Nutrition, Transform Supplements*

In insgesamt 65 Nahrungsergänzungsmitteln, die unter den oben genannten Namen – zum Teil ergänzt um weitere Bezeichnungen – für Fitnessbegeisterte angeboten werden, wurden verschiedene synthetische anabole Hormone entdeckt. Reiz-

## Impressum

© 2010 Gute Pillen - Schlechte Pillen. Diese Zeitschrift erscheint ohne Einflussnahme von Industrie, Behörden oder sonstigen Institutionen und finanziert sich durch Abonnements.

**Redaktion:** August-Bebel-Str. 62, D-33602 Bielefeld

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

E-Mail: [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, Prof. Dr. Walter Thimme

Gute Pillen - Schlechte Pillen wird getragen von den kritischen Fachorganen arznei-telegramm, DER ARZNEIMITTELBRIEF, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

**Redaktion:** Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker), Dr. rer. nat. Elke Brüser, Dr. med. Dietrich von Herrath, Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, Dipl. Soz. Jörg Schaaber MPH, Stefanie Schenk (Ärztin); Prof. Dr. med. Walter Thimme, Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ahlfs (verantwortlich).

**Titelbild:** Annika Ucke

Foto Seite 2, 10 rechts: Jörg Schaaber

Foto Seite 3: Sonya Etchison /fotolia.com

Foto Seite 14: unpict /fotolia.com

**Cartoon:** Thomas Kunz

**Herstellung und Vertrieb:** Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7 45 20 47; Fax (030) 7 45 30 66, [abo@GP-SP.de](mailto:abo@GP-SP.de)

**Bezugsbedingungen:** Erscheinungsweise: 6 Ausgaben pro Jahr. Abonnement für Einzelpersonen 15 €, für Praxen, Firmen, Behörden und sonstige Institutionen 30 € (jeweils inkl. Versand). Kündigung des Abonnements: drei Monate zum Jahresende. Preise für Mehrfachabos auf Anfrage. Einzelpreis 3 €, alle Preise inkl. MwSt. Daten der regelmäßigen Bezieher werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 29.3.2010

GPSP Heft 3/2010 erscheint am 18.5.2010

barkeit, Aggressivität, Depression, Schlaganfall und Leberschädigung sowie bei Frauen Veränderungen der Stimme und zunehmende Körperbehaarung sind nur einige der zum Teil lebensbedrohlichen Folgen der Anwendung solcher Anabolika.

\*Kein Schreibfehler

<sup>1</sup> Swissmedic: Ungebrochener Trend: Illegale Arzneimittel kommen vermehrt in die Schweiz, Pressemitteilung vom 9. Febr. 2010