

Vitamin E

Risiko von Prostatakrebs erhöht

Um Vitamine ranken sich allerlei Erwartungen, beispielsweise, dass Vitamin E oder andere so genannte Antioxidanzien vor Krebs schützen. Das Gegenteil kann der Fall sein.

In **GPSP** Nr. 1/2009 (S. 3) erwähnten wir bereits den Verdacht, dass Vitamin E das Risiko erhöhen kann, an Krebs der Vorsteherdrüse (Prostata) zu erkranken. Damals war eine große Studie gestoppt worden, die eigentlich belegen sollte, dass Vitamin E oder Selen vor Prostatakrebs schützen können. Eine Zwischenauswertung hatte aber ergeben, dass diese Antioxidanzien bei rund 5,5-jähriger Einnahme Prostatakrebs nicht vorbeugen: Weder täglich 400 Einheiten Vitamin E oder 200 µg Selen noch die Kombination der beiden halfen. Wer Vitamin E eingenommen hatte, erkrankte sogar in der Tendenz häufiger an Prostatakrebs.

Insgesamt hatten mehr als 35.000 gesunde Männer ab 55 Jahren aus den USA, Kanada oder Puerto Rico an der vorzeitig gestoppten Studie teilgenommen. Sie wurden weiter beobachtet und ihre Erkrankungen zum Zeitpunkt des ursprünglich geplanten Studienendes ausgewertet. Die Frage war, ob sich inzwischen Unterschiede in der Gesundheit zwischen den beiden Studiengruppen ergeben haben. Das Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, ein Prostatakarzinom zu entdecken, ist bei den Männern, die Vitamin E eingenommen hatten, um 17% erhöht. Das bedeutet konkret: Von 1.000 Männern, die jahrelang Vitamin E einnahmen, erkrankten innerhalb von sieben Jahren 76 an Prostatakrebs. Von denen, die ein Scheinmedikament schluckten, waren es 65. Der Unterschied

in der Häufigkeit der Krebsdiagnose wurde übrigens erstmals drei Jahre nach Beginn der Einnahme sichtbar und nahm dann – auch nach Absetzen des Vitamins – kontinuierlich zu.

Für Selen allein oder in Kombination mit Vitamin E lässt sich kein erhöhtes Risiko, aber auch kein Vorteil erkennen. Auch für Krebs von Darm und Lunge sowie Krebserkrankungen insgesamt, für Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufschäden, lässt sich ein Nutzen der Antioxidanzien nicht belegen. Der damals bei der Zwischenauswertung beobachtete Trend, dass möglicherweise auch Selen das Risiko für Diabetes mellitus erhöht, ist in der aktuellen Auswertung nicht mehr nachzuweisen. Eine weitere Nachbeobachtung der Teilnehmer der Studie ist für die nächsten Jahre geplant.^{1,2}

Beim derzeitigen Kenntnisstand raten wir dringend davon ab, Vitamin E und andere Antioxidanzien einzunehmen, um damit Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.³

1 Klein EA et al. (2011) 306, S. 1549-56

2 National Cancer Institute: Questions and answers, Stand 11. Okt. 2011; www.cancer.gov/newscenter/qa/2008/selectqa#que1

3 arznei-telegramm (2011) 42, S. 99



Kriminell und weit verbreitet

Pillen, Kapseln, Tees und andere Mittel, die im Internet als „natürlich“ oder „rein pflanzlich“ beworben werden, enthalten häufig chemische Bestandteile, die nicht auf der Packung genannt sind. Obwohl diese gepanschten Produkte manchmal stark wirken und auch beträchtliche unerwünschte Effekte haben können, kommt so mancher nicht auf die Idee, dass es sich eben nicht um harmlose Kräutermittel handelt. Doch wer auf die Angaben der Anbieter vertraut, wird oft arglistig getäuscht. „Nahrungsergänzungen“ sind in Europa überflüssig (**GPSP** 1/2011, S. 12). Man sollte kein Geld dafür ausgeben, schon gar nicht für den Kauf im Internet.

Der Umsatz mit gepanschten Nahrungsergänzungsmitteln und illegalen Arzneimitteln wird inzwischen weltweit auf zig Milliarden Euro geschätzt. Dieser Handelszweig hat sich zu einem bedeutenden Geschäft für das organisierte Verbrechen entwickelt.¹

Als Hauptlieferant gepanschter Nahrungsergänzungen und illegaler Arzneimittel gilt der asiatische Raum. Dies drückt sich auch in den Namen mancher Mittel aus wie beispielsweise Huo Li Bao oder Ren Sem Tu Chon Chin Kuo. Die Namen werden von Anwendern aber nicht als Warnung zu besonderer Vorsicht

verstanden, sondern eher als Hinweis auf Harmlosigkeit: klingt chinesisches, ist wohl traditionelle chinesische Medizin – und die ist ungefährlich. Eine falsche Assoziationskette mit fatalen Folgen. Denn solche Produkte stammen aus diversen „Küchen“ und außerdem ist der traditionellen chinesischen Medizin („TCM“) der Nimbus des schonenden Heilens längst entrissen (GPSP 2/2005 S. 4, 5/2008 S. 8). Auch diesmal berichten wir im Internet unter anderem über unglaubliche Panschereien in angeblichen TCM-Produkten.

Wieder haben wir unsere Internetdatenbank gepanschter Nahrungsergänzungsmittel erweitert, diesmal um 51 Produkte. Auf unserer Website www.gutepillen-schlechtpillen.de nennen wir in der Rubrik „Gepanschtes“ weit über 600 illegale Produkte und geben nähere Informationen. Sie können in unserer Datenbank mit einer praktischen Suchfunktion recherchieren.

1 Schweizerische Eidgenossenschaft, Pressemitteilung vom 25. Okt. 2011 www.news.admin.ch/message/index.html?lang=de&msg-id=41883

Leserbriefe

„Jogging für die Zelle“

„Ist die Kernspinresonanztherapie MBST zur Unterstützung für Osteoporose nützlich?“ B.B.

GPSP: Kernspinresonanz, bei der Effekte von Magnetfeldern genutzt werden (Magnetresonanz), wird in der Diagnostik erfolgreich angewendet. Der Verwendung als mögliche Therapie (MBST®), etwa bei Arthrose oder Osteoporose, liegt der Wunsch zugrunde, dass „geschwächte“ oder inaktive Zellen und Gewebe durch Einwirkungen eines Magnetfelds stimuliert werden, beispielsweise das Wachstum von Knorpel- und Knochengewebe. Das ist ein sehr diffuser Ansatz. Da sich durch die Methode Nachteile bzw. Schädigungen nicht ausschließen lassen, sind methodisch gute kontrollierte Studien (zunächst aber auch experimentelle Studien, beispielsweise an Zellkulturen) erforderlich, um zu klären, wie verschiedene Gewebe darauf reagieren, insbesondere bei mehrfacher Anwendung. Bisher gibt

es keine aussagekräftigen Studien zu dieser Frage. Dennoch werden bereits MBST®-Geräte verkauft und diese zur „Therapie“ angepriesen und angewendet (Werbeprospekt: „Jogging für die Zelle“¹). MBST® ist eine IGeL-Leistung, die selbst bezahlt werden muss (siehe auch Seite 3). Wir halten nicht nur die Art der Werbung, sondern angesichts der wissenschaftlich ungeklärten Effekte die Anwendung für unseriös und raten deshalb ab.

Krill

„Haben Sie Erfahrung mit Krillöl?“ U.S.

GPSP: Als Krill werden kleine Krebstiere bezeichnet, die in verschiedenen Meeren der Erde vorkommen, insbesondere in der Arktis und Antarktis. Wie bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln wird allherd versprochen, was nicht gehalten werden kann. Die Omega-3-Fettsäuren, die auch

Impressum

© 2011 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-schlechtpillen.de

E-Mail: 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, Prof. Dr. med. Walter Thimme, Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ahlf (verantwortlich)

Cartoon: Thomas Kunz

Titelbild: Annika Ucke

Fotos: S. 2: Roland Brinkmann; S. 3: Eric Isse-lee/fotolia.com; S. 6: © Jean Pol Grandmont; S. 7, 10: Jörg Schaaber; S. 8: Elke Brüser; S. 12: © Springer Verlag GmbH; S. 15, 16: Annika Ucke

Grafik S 13: Jörg Schaaber

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

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 Bezahler werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 24.11.2011

GPSP Heft 1/2012 erscheint am 9.2.2012

in der Werbung für Krill-Produkte gerne zitiert werden, sind zwar ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Allerdings sind wir bei einer ausgewogenen Ernährung ausreichend versorgt (siehe GPSP 2/2009 S. 11). Man kann sich also getrost den Einkauf von Öl-Kapseln sparen, egal ob sie aus Krill, Lachs oder aus Pflanzen hergestellt werden.

1 www.mbst.de