



## Checkliste für den Online-Einkauf

Kürzlich hat das Zentrallaboratorium Deutscher Apotheker (Eschborn) „Schlankheitsmittel“ aus dem Internet gekauft und untersucht. Darunter sind für GPSP-Leser alte Bekannte wie LiDa (GPSP 3/2009, S. 3) und Lose-Weight-Coffee-Pulver (GPSP 2/2010, S. 14), ferner Benefit Health-Tea.<sup>1</sup> In diesen Produkten wurde der verschreibungspflichtige appetithemmende Wirkstoff Sibutramin entdeckt, der wegen Herzschädlichkeit seit zwei Jahren in Europa nicht mehr verkauft werden darf. Eine hohe Gefahr für die Gesundheit, kommentieren die Untersucher.

In aller Regel sind so genannte Nahrungsergänzungsmittel entbehrlich. Sie können weder schön machen noch Schmerzen lindern, Krebs heilen oder Ehen retten, betont die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen und hat eine „Checkliste für den Online-Einkauf von Nahrungsergänzungsmitteln“ veröffentlicht.<sup>2</sup> Sie gibt Tipps, wie Sie sich vor unangenehmen gesundheitlichen und juristischen Folgen, vor finanziellem Verlust u.a. schützen können.

Die Internetdatenbank von GPSP „Gepanschtes“ nennt aktuell mehr als 800 auffällig gewordene Produkte. Zeitgleich mit dieser GPSP-Ausgabe haben wir 42 (!) Produkte neu in unsere Datenbank aufgenommen und kommentiert (www.gutepillen-schlechtepillen.de -> Gepanschtes).

<sup>1</sup> Zentrallaboratorium (2012) Schlankheitsmittel unter der Lupe. Pharmazeutische Zeitung, Nr. 22:S. 1920

<sup>2</sup> Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Schlank, fit und potent aus dem Internet? Eine Checkliste, Stand: Januar 2012, Best.-Nr.: ES10 oder im Internet: [www.vz-nrw.de/flyer\\_nem](http://www.vz-nrw.de/flyer_nem)

## Leserbrief

### Keine Diabetiker-Lebensmittel mehr?

*„Durch eine Gesetzesänderung verschwinden immer mehr Diabetiker-Artikel wie Marmeladen und Kuchen aus dem Angebot. Bisher war doch der Fruchtzucker das Mittel der Wahl. Bei Marmeladen steht ja die Menge an Kohlehydraten auf der Verpackung. Aber ist Zucker gleich Zucker? Wie soll ich das in meinem Tagesdiätplan einrechnen?“ C.H.*

**GPSP:** Dass Sie kaum noch spezielle Lebensmittel für Diabetiker finden, liegt an einem Gesetz vom 24. 9. 2010. Es hat die Kennzeichnung „Für Diabetiker geeignet“ abgeschafft. Das wird von medizinischen Fachgesellschaften begrüßt. In den Regalen finden Sie nur noch Reste, die abverkauft werden dürfen. Inhaltsstoffe, die speziell für Diabetiker geeignet sind, gibt es nämlich nicht, z. B. ist zum Süßen Fruktose nicht besser als der weiße Haushaltszucker Saccharose. Diabetiker-Lebensmittel verringern nicht das Risiko von Folgeschäden des Diabetes, sind also nutzlos und teuer. Heute lautet die Empfehlung: gesunde, d. h. abwechslungsreiche Ernährung, die dem persönlichen Kalorienbedarf angepasst ist (GPSP 5/2008, S. 8). Im Prinzip kann jeder alles essen – nur nicht zu viel. Die Kalorienobergrenze einzuhalten und dafür auf liebe Gewohnheiten zu verzichten, ist die große Herausforderung.

In den Diabetiker-Schulungen wird erläutert, dass es nicht auf übertriebene Genauigkeit ankommt, sondern auf insgesamt gesunde Ernährung und reichlich Bewegung. Die entscheidenden Messwerte sind Blutdruck, Puls, Körpergewicht und

## Impressum

© 2012 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, Arzneverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.

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

**Mitarbeit:** Hedwig Diekwisch, Myriam Gerulis

**Titelbild:** Annika Ucke

**Cartoon:** Thomas Kunz

**Fotos:** S. 2: Roland Brinkmann; S. 3: Pjt56 cc; S. 4: Berlin Stock/fotolia.com; S. 5, 10: J. Schaaber; S. 8: Archiv B. Frey; S. 10: Klaus Eppele/fotolia.com; S. 11 Effe45/fotolia.com; S. 12 J. Oelmüller; S. 14 Marianne Mayer/fotolia.com; S. 15: Annika Ucke

**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. Ein Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 12. 7. 2012

GP-SP Hef 5/2012 erscheint am 8.10. 2012

der Nüchternblutzuckerwert. Danach richtet sich schließlich auch die ärztliche Behandlung mit Medikamenten. Zusätzlich gibt es einige spezielle Regeln für Leber- und Nierenkranke, für Menschen mit Herzinsuffizienz, mit Harnsäure- oder Fettstoffwechselstörungen.