

Vorsicht: Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin

Das von der Zirbeldrüse freigesetzte Hormon Melatonin ist an der Regelung unseres Tag-Nachtrhythmus beteiligt. Es wird daher zur Behandlung von Schlafstörungen propagiert. Die Wirksamkeit des einzigen als Schlafmittel zugelassenen Melatonin-Präparates Circadin® ist allerdings wissenschaftlich schlecht belegt (GPSP 5/2008, S. 3). Als Hormon ist Melatonin verschreibungspflichtig. Es darf daher nur als Arzneimittel und nicht als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden. Das Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz hat jetzt aus diesem Grund den Verkauf des als Nahrungsergänzungsmittel angebotenen Melatonin-Produktes Gaba Life® untersagt.¹ Im Internet sind allerdings zahlreiche weitere Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin im Angebot (GPSP 2/2008, S. 15). Wer solche Produkte bestellt, kann gleich mehrfach hereinfließen beziehungsweise geschädigt werden: Eine Fälschung der in Deutschland illegalen Mittel ist nicht auszuschließen. Der Zoll kann die Lieferung beschlagnahmen und zusätzlich ein Bußgeld verhängen (siehe S. 9). Und im Falle unerwünschter Wirkungen können sich ausländische Anbieter leicht Haftungsansprüchen oder behördlichen Maßnahmen entziehen (siehe S. 6).

Unzulässige Werbung für Schüßler-Salze

Schüßler-Salze werden stark beworben und häufig gekauft. Dabei ist das Konzept dieser homöopathischen Produkte medizinisch unhaltbar, manche Werbeversprechungen sind geradezu grotesk und ein Nutzen nicht durch geeignete Studien nachgewiesen (GPSP 5/2008, S. 11). Als „sanfte Begleiter in der Schwangerschaft“ bewarb die Firma Pflüger Schüßler-Salze in der Deutschen Hebammenzeitschrift. Diese Werbung hat jetzt das Oberlandesgericht Hamm als irreführend untersagt. Die Begründung deckt sich weitgehend mit unseren Bewertungen: Die Werbung beinhaltet ein falsches Wirkungsversprechen im Sinne des Heilmittelwerbegesetzes. Die Wirkung der beworbenen Mittel sei nicht wissenschaftlich gesichert und die Werbung könne den Eindruck erwecken, dass die genannten Mittel dauerhaft positiven Einfluss speziell für die Schwangeren entfalten könnten. Das Gericht urteilt: „Es bestehe die Gefahr, dass Hebammen den Schwangeren im Vertrauen auf die Werbeangabe

zur Einnahme des beworbenen homöopathischen Arzneimittels rieten. Das halte die Schwangere möglicherweise von der Befragung ihres Arztes oder von der Einnahme angeblich mehr belastender, aber besser helfender Präparate ab.“²

Triclosan zur Desinfektion?

In Kosmetika wie Deos, Seifen und Zahnpasta, aber auch in Reinigungsmitteln und anderen Haushaltsprodukten soll Triclosan Keime in Schach halten. In den 1970er Jahren ist der antibakterielle Wirkstoff in Mode gekommen. Er bringt allerdings nicht mehr Hygiene als normale Seife und Wasser, schrieben wir in GPSP 3/2010 (S. 10) und zitierten die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA. Kritik an der Chlorverbindung ist nicht neu: Die Substanz gelangt vor allem mit dem Abwasser in die Umwelt und kann diese schädigen. Im Tierversuch schwächt sie die Herz- und Skelettmuskeln von Fischen und Mäusen. Fische beispielsweise schwimmen träger, wenn sie in Triclosan-belastetem Wasser leben müssen. Auswirkungen auf den Menschen bleiben noch zu klären. Jedenfalls kann Triclosan die Gefahr erhöhen, dass Bakterien gegen Antibiotika resistent werden.³

Die antibakterielle Wirkung von Triclosan ist dürftig. In Kanada mussten kürzlich sogar flüssige Handseifen mit 0,3% Triclosan aus dem Handel zurückgerufen werden,⁴ weil sie selbst mit gefährlichen Bakterien verseucht waren – und zwar ausgerechnet mit *Pseudomonas aeruginosa*. Das ist ein Keim, der vor allem Menschen mit geschwächtem Immunsystem gefährdet und in Krankenhäusern schwer zu behandelnde Infektionen auslösen kann. Angesichts der potenziellen Schädigungen und des umstrittenen Nutzens raten wir, vorsichtshalber auf Kosmetika und Haushaltsprodukte zu verzichten, die Triclosan enthalten. Es lohnt sich also, die meist klein gedruckte Liste der Inhaltsstoffe genauer zu studieren, damit der überflüssige und bedenkliche Stoff erst gar nicht ins Haus kommt.

1 Pharm. Ztg. (2013) Nr. 9, S. 116

2 Oberlandesgericht Hamm (2013) Pressemitteilung vom 20. Feb. zum rechtskräftigen Urteil I-4 U 141/12

3 European Commission, Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks SCENIHR (2009) Assessment of the Antibiotic Resistance Effects of Biocides, 19. Jan.

4 Health Canada (2012): Contaminated Foaming Hand Soap Recalled Due to Dangerous Bacteria, Advisory vom 15. und 18. Okt. (Expanded Recall)