

Leserbriefe

Lob und Tadel

Ich bin dankbare Leserin Ihrer Zeitschrift Gute Pillen - Schlechte Pillen. Auch im Netz finde ich viel Wissenswertes aus Ihrem Archiv. B.C.

Betreff: Heidelbergers 7 Kräuter-Mischung. Sehr geehrte Damen und Herren, Ihr Artikel zeigt, dass Sie sich nicht allzu intensiv mit der Pflanzenheilkunde befasst haben. P.K.

Ich lese Ihre Zeitschrift gerne, weil sie in vielem auch meinen persönlichen Eindrücken von den Auswüchsen unseres Gesundheitsmarktes entspricht. Mit meinem Abo unterstütze ich Ihre Pharma-unabhängige Arbeit. Trotzdem würde ich mir wünschen, dass Sie Ihrem Titel noch besser gerecht werden und verstärkt auch über „Gute Pillen“ berichten, die es ja zweifels-ohne auch gibt. M.K.

Ich möchte mich für Ihre tolle Zeitschrift bedanken. Ich bin Pharmazeutisch-Technische Assistentin und arbeite seit Jahren in einer Apotheke. Mich nerven die vielen Werbungen in den sogenannten Fachzeitschriften, Werbeblöcke, Kulis, Tassen, Weiterbildungen, die von Firmen gesponsert werden und die vielen Arzneimittel, die als „neu“ herauskommen, aber schon lange auf dem Markt sind, das Einreden, Abnehmpillen zu schlucken und gegen Falten anzukämpfen, die teilweise zum Leben gehören. Es gibt viel zu wenige Menschen wie Sie und ich hoffe, dass Sie weiter machen. S.K.

Stichwortverzeichnis

Ich wollte zu einem Thema in GPSP recherchieren und wollte dazu das Stichwortverzeichnis nutzen. Ich fand nur das für die Jahre 2005 bis 2008. Ist mir ein neueres durch die Lappen gegangen? K.S.

GPSP: Bereits seit einigen Jahren verschicken wir kein gedrucktes Stichwortverzeichnis mehr. Alle unsere Artikel sind auf der Webseite www.gutepillen-schlechtepillen.de über die Suchfunktion einfach zu finden.

Vitamin D

Als Ihre Leserin stehe ich Medikamenten und Ihrer Vermarktung sehr kritisch gegenüber. Nachdenklich macht mich, was ich z. Zt. selbst erlebe und was ich zeitgleich in GPSP lese. Vor 9 Monaten wurde bei mir im Rahmen eines neu aufgetretenen Hypertonus mein Vitamin-D-Spiegel bestimmt. Dieser war zu niedrig. Seit 3 Monaten substituiere ich Vitamin D. Es kam zu einer objektiven Besserung. Nun mache ich ein Fragezeichen hinter meiner bisherigen Haltung: „Vitamine muss man nicht ergänzen“. M.S.

GPSP: Wir können als Zeitschrift nur generelle Empfehlungen geben. Individuelle Entscheidungen müssen mit einem Arzt oder einer Ärztin getroffen werden, der Ihren persönlichen Gesundheitszustand kennt und überprüfen kann. Es gibt durchaus Situationen, in denen es medizinisch gerechtfertigt ist, bestimmte Substanzen zu ergänzen. Wenn es aber keinen konkreten ärztlich geprüften Bedarf gibt, ist eine Nahrungsergänzung nicht notwendig. Auch wenn die

Werbung gebetsmühlenartig das Gegenteil behauptet: Wer sich vielseitig ernährt, bekommt in der Regel alles, was sein Körper braucht. Auch wer nach dem Motto „kann ja nur gut tun“ zusätzliche Vitamine und Mineralien zu sich nimmt, hat davon keinen Nutzen. Denn die gerne geäußerte Behauptung, das beuge doch Krankheiten vor, entspricht nicht der wissenschaftlichen Erkenntnis. Auch muss man mit Risiken rechnen (siehe S. 11 in diesem Heft und **GPSP** 2/2014, S. 19).