

## Folsäure und Folat

kommen in vielen Lebensmitteln vor. Als Arzneimittel wird dagegen in der Regel die reine Folsäure verwendet, da sie leicht herzustellen ist und lange stabil bleibt. Folsäure wird im Körper in die Wirkform Folat umgewandelt

Einnahme in der Schwangerschaft gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg.

Und wenn jemand gar keine Tabletten schlucken will? Das geht ebenfalls, auch wenn man mit den nebenwirkungsfreien Tabletten auf der sicheren Seite ist. Eine Folat-orientierte Ernährung ist durchaus möglich. Es gibt zahlreiche natürliche Folsäurelieferanten. Weizenkleie bietet bis zu 330 µg Folsäure je 100 g Rohgewicht. Auch grünes Gemüse enthält Folsäure und Folat, vor allem Spinat und Salate. Aber aufgepasst! Folat ist gegenüber Hit-

ze, Licht und Luft empfindlich. Daher sollten Sie das Grünzeug beim Zubereiten nur kurz und unzerkleinert waschen, danach besser gedünstet als gekocht essen und nicht lange warmhalten. Tomaten, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen und Weizenkeime sowie Kartoffeln, Leber und Ei liefern ebenfalls reichlich Folat.

Und wem das zu unübersichtlich oder zu aufwendig ist? Sie können längst mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel kaufen, zum Beispiel Brot. Es ist dann entsprechend gekennzeichnet.

Wieviel man täglich davon braucht, steht in einer Tabelle auf der Verpackung. Das heißt, wenn Sie gezielt Ihre Lebensmittel auswählen, können Sie mehr Folsäure aufnehmen. Tabletten können so überflüssig werden.

- 1 [www.femibion.de/folsaeure-und-metafolin.html](http://www.femibion.de/folsaeure-und-metafolin.html) (Abruf 7.6.2015)
- 2 [www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-neue-referenzwerte-fuer-folat](http://www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-neue-referenzwerte-fuer-folat)
- 3 [www.bfr.bund.de/cm/350/schwanger-werden-aber-nicht-ohne-folsaeure.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/schwanger-werden-aber-nicht-ohne-folsaeure.pdf)
- 4 Pérez-Conesa D u.a. (2009) Eur J Nutr; 48, S. 365

## GEPANSCHTES

### Behörde deckt kriminelle Panscher

Das ist besorgniserregend – und gefährlich: Drei von vier überprüften Nahrungsergänzungsmitteln, die als Schlankheitsmittel propagiert werden, enthalten Wirkstoffe, die nicht auf der Verpackung stehen. Dies stellte das Schweizerische Heilmittelinstitut swissmedic fest, als es 61 Produkte überprüfte, die überwiegend aus Fernost kamen. Aber wie die riskanten Mittel heißen, verschweigt sie.

In einem Kaffeegetränk entdeckten die Fahnder sogar 45 mg Sibutramin pro Kaffeebeutel – „eine lebensgefährliche Dosis“, so swissmedic.<sup>1</sup> Der Grund: 45 mg ist die dreifache Menge der (früheren) maximalen Tagesdosis eines Mittels gegen Übergewicht (Reductil®), das wegen seiner Schädlichkeit aber seit Jahren verboten ist. Auch das ist besorgniserregend: Die schweizerische Behörde stellt zwar fest, dass solche Mittel, die meist auf dem Postweg ins Haus kommen, eine Gefahr für das Leben der Anwender bedeuten. Jedoch nennt sie – wie bei den übrigen der Panscherei überführten Pro-

dukte – keine Namen, auch nicht den Namen des als „lebensgefährlich“ eingestuften Kaffeegetränks. GPSP sieht darin einen eklatanten Verstoß gegen die Grundprinzipien des Verbraucherschutzes. Die Behörde schützt durch ihr Schweigen die Verkaufsinteressen krimineller Anbieter. Wer das Kaffeepulver und ähnliche Produkte bereits bestellt oder zu Hause hat, bekommt keine Chance, die Ware als lebensgefährlich zu erkennen (und zu entsorgen).

Sibutramin ist der am häufigsten gefundene Wirkstoff chemischer Herkunft in gepansch-

ten Schlankheitsmitteln (GPSP 5/2013, S. 24). Weil es Herz und Kreislauf schädigen kann (etwa Herzinfarkt, Herzstillstand), darf Sibutramin weltweit nicht mehr verkauft werden. Der Wirkstoff war ursprünglich als Mittel gegen Depression vorgesehen, wurde anschließend jedoch – wahrscheinlich wegen besserer Marktchancen – gegen Übergewicht beworben und vermarktet (GPSP 1/2010, S. 8).

Dass Sibutramin ein leidiges Dauerthema in unserer Rubrik „Gepanschtes“ ist, macht die weltweite Ohnmacht der Aufsichtsbehörden deutlich. Nahrungsergänzungsmittel werden rund um den Globus per Internet vertrieben. Daher müssten Behörden international koordiniert über illegale Panschereien informieren. Swissmedic hingegen gibt öffentliches Geld für

## IMPRESSUM

© 2015 *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,  
33602 Bielefeld, Deutschland  
[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)  
[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, Dr. Dietrich von Herrath

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

Redaktion: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. Public Health Reinhard Bornemann, Dr. rer. nat. Elke Brüser (Textchefin), Dr. med. Dietrich von Herrath, Prof. Dr. med. Bernd Mühlbauer, Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, Heike Plank MA, Dipl.-Soz. Jörg Schaaber MPH, Juliane Schiemenz (Social media), Dr. rer. nat. Christian Wagner-Ablfs (verantwortlich).

Gastautoren: Dipl. Biol. Jasmin Andresh, Wolfgang Becker-Brüser (Arzt und Apotheker), Heike Grosse (Ärztin)

Titelbild: Annika Ucke / Channah Arc

Fotos: S. 2, 16: Rawpixel/fotolia; S. 2, 19: privat; S. 2, 22: von Lieren/fotolia; S. 4: akf/fotolia; S. 8, 10: J. Schaaber; S. 11: muminian/iStock; S. 13: pixelrobot/fotolia, WoGi/fotolia; S. 14: Gorilla/fotolia; S. 21: Deutsches Hygienemuseum; S. 24: Sergey Peterman/fotolia, anidimi/fotolia; S. 25: Dark Vectorangel/fotolia; S. 27: Schlierner/fotolia;

Cartoon: Thomas Kunz

Herstellung und Vertrieb: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7452047; Fax (030) 7453066, [abo@GP-SP.de](mailto:abo@GP-SP.de)

Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise: 6 Ausgaben pro Jahr. Abonnement für Einzelpersonen 24,90 €, für Praxen, Firmen, Behörden und sonstige Institutionen 49 € (jeweils inkl. Versand). Kündigung des Abonnements: drei Monate zum Jahresende. Preise für Mehrfachabos auf Anfrage. Einzelpreis 4,50 €, alle Preise inkl. MwSt. Daten der regelmäßigen Bezieher werden mit EDV verarbeitet. An Dritte werden die Daten nicht weitergegeben.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 13.8.2015

GPSP-Heft 6/2015 erscheint am 2.11.2015

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



Untersuchungen aus und speist dann die Öffentlichkeit mit einer lapidaren Pressemitteilung ab, ohne Details zu den aufgespürten Produkten zu nennen. Zumindest geht aus der Behördenmitteilung hervor, dass zunehmend auch Kaffeegetränke (siehe GPSP 2/2015, S. 27) und Fruchtsäfte, die bei Übergewicht empfohlen werden, gepanscht sind: In acht von zehn geprüften Kaffeegetränken hat swissmedic verheimlichte synthetische Inhaltsstoffe entdeckt, ebenfalls in drei von vier Fruchtsaftpulvern.

Im Zuge unserer Korrespondenz mit der schweizerischen Behörde erhielten wir eine Liste mit 41 Produktnamen. Aber auch diese verschweigt, welche „verbotenen oder zulassungspflichtigen“ Wirkstoffe im Einzelnen tatsächlich gefunden wurden. Die 20 anderen der insgesamt 61 Produkte sollen entweder „nur“ nicht deklariertes Koffein enthalten ODER Phenolphthalein – dieses in Arzneimitteln nicht mehr erhältliche Abführmittel steht immerhin unter Verdacht Krebs auszulösen – ODER keine synthetische Stoffe enthalten, also nicht gepanscht sein.

Von den 41 gelisteten Produkten sind 17 Mittel für GPSP-Leser

keine Überraschung. Sie finden Sie bereits in der Internetdatenbank „Gepanschtes“ von GPSP, zum Teil bereits seit 2009. Bei 4 illegalen Produkten ist der Wirkstoff Sibutramin auf der Packung deklariert (vgl. GPSP 3/2015, S. 27), was kein Vorteil ist, sondern nur zeigt, wie medizinisch unwissend – und vor allem skrupellos – die Händler sind. Die übrigen Produkte der swissmedic-Liste mit verheimlichten Inhaltsstoffen, die überwiegend mit Sibutramin gepanscht sein dürften, haben wir aktuell in unsere Datenbank aufgenommen, damit sie als gepanscht öffentlich gemacht sind. Und damit Sie sich schützen können.

Besuchen Sie unsere Internetdatenbank „Gepanschtes“, die wir jetzt um 40 bedenkliche Produkte erweitert haben: [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de) (→ Gepanschtes). Hier finden Sie Näheres zu rund 1.500 illegalen Nahrungsergänzungsmitteln. Damit haben Sie kostenlosen Zugriff auf die unseres Wissens weltweit umfangreichste öffentlich zugängliche Datenbank zu gepanschten Produkten.

1 Swissmedic (2015) Gefährliche Schlankheitsmittel. Medienmitteilung vom 5. Mai; [www.a-turl.de/?k=erzb](http://www.a-turl.de/?k=erzb)