

ÖKO-TEST

25 Jahre

RICHTIG GUT LEBEN



Extra: Nachhaltige Landwirtschaft
Niemand müsste hungern S. 88

Im TEST

- Körperlotionen** S. 72
- Vitamine für Schwangere** S. 40
- Partnerbörsen** S. 128
- Pflanzenhaarfarben** S. 78
- Frischnudeln** S. 16
- Smoothies** S. 54
- Wickelaufgaben** S. 60
- Solare Kombianlagen** S. 140
- Risikolebensversicherungen** S. 114



Mit CD
im Heft!

JAHRBUCH Kleinkinder

Der große Einkaufsratgeber mit mehr als 800 Produkten im Test.

Inhalt im PDF-Format, geeignet für Windows, Mac und Linux.

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Berichte & Beratung

Kinder und Handys S. 66
Welche Regeln sinnvoll sind

Pflegeimmobilien S. 150
Hier werden Sie abkassiert



DEUTSCHLAND 3,90 € | LU 0011 | SCHWEIZ 7,50 CHF

ÖKO-TEST



TEST Vitaminpräparate für Schwangere

Heißes Eisen

Endlich schwanger! Spätestens jetzt ist für viele Frauen der Zeitpunkt gekommen, über eine gesunde Lebensweise nachzudenken. Schluss mit dem Rauchen, Wasser statt Wein, mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan – nur das Beste soll es für den Nachwuchs sein.

Knapp 96 Prozent der Frauen gaben in einer Umfrage für die Apothekenzeitschrift *Baby und Familie* an, alle von der Krankenkasse im Rahmen der Mutter-schutzrichtlinie angebote-

Werdenden Müttern bietet die Industrie eine Reihe von Produkten an, damit es dem Fötus nicht an wichtigen Nährstoffen mangelt. Viele Anbieter schießen jedoch übers Ziel hinaus. Nur vier Produkte bekommen ein „sehr gut“ oder „gut“, sieben sind „ungenügend“.

nen Vorsorgeuntersuchungen genutzt zu haben. Ein Viertel der Mütter betonte, sie würden sich grundsätzlich gesund ernähren, vier von zehn Frauen sagten, während der Schwangerschaft noch bewusster auf eine ausgewogene Ernährung geachtet zu haben.

Für die gesamte Dauer der Schwangerschaft geht man von einem Mehrbedarf an Energie von täglich rund 255 Kilokalorien aus, also rund zehn Prozent mehr als normal. Der Mehrbedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen wird deutlich höher angenommen:

58 Prozent mehr Vitamin B6, 38 Prozent mehr Vitamin A, 100 Prozent mehr Eisen und 43 Prozent mehr Zink nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihren Zufuhrempfehlungen.

Zwar ist es durch eine bewusste Auswahl der Lebensmittel möglich, nur wenig mehr zu essen, aber zugleich den Anteil der Vitamine deutlich zu erhöhen. Bei Folsäure ist der Spagat aber praktisch nicht zu schaffen. Gerade junge Frauen nehmen nur etwa zwei Drittel der von der DGE

empfohlenen Menge von 400 Mikrogramm (μg) Nahrungsfolat auf. Der Bedarf dieses B-Vitamins steigt mit der Schwangerschaft auf 600 μg . Zusätzlich empfiehlt unter anderem die DGE: „Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich 400 μg synthetische Folsäure pro Tag in Form von Supplementen aufnehmen, um Neuralrohrdefekten vorzubeugen.“

Da nimmt es nicht wunder, dass die Industrie Schwangere als Zielgruppe entdeckt hat. Die Palette der angebotenen Vitaminpillen reicht von simplen Präparaten, die lediglich Folsäure, Vitamin B12 und Jod enthalten, bis hin zu Multivitamin- und -mineralstoffprodukten mit oder ohne Fischöl mit der Omega-3-Fettsäure DHA oder mit probiotischen Bakterien. Aber ist das alles wirklich nötig? Oder werden Schwangere gar übertensorgt?

Bis heute gibt es nur einzelne Empfehlungen zu bestimmten Nährstoffen, etwa Folsäure. Erst Ende September – und damit nach Drucklegung dieses Heftes – wollen sich Experten des Netzwerks Junge Familie zusammensetzen, um über ein Konsensuspapier zu beraten. Vertreten sind neben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, das Forschungsinstitut für Kinderernährung, die Nationale Stillkommission, das Bundesinstitut für Risikobewertung und der Deutsche Hebammenverband. Da aber nicht absehbar war, ob und wann sich die Runde einigen wird, einzelne Vertreter vorab auch keine Prognosen abgeben wollten, hat sich ÖKO-TEST bereits jetzt des Themas angenommen.

Nährstoffempfehlungen der DGE für Schwangere

Folsäure: 600 μg Nahrungsfolat + 400 μg synthetische Folsäure

Der Fötus benötigt Folsäure zur DNA-Synthese. Zwar deuten Studien an, dass eine noch höhere Zufuhr von Folsäure (bis 800 μg) Neuralrohrdefekte komplett verhindern kann. Da es sich dabei allerdings um ein komplexes Geschehen handelt, das nicht nur von der Folsäurezufuhr abhängt, orientieren wir uns an den Empfehlungen der DGE und des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).

Vitamin B12: 3,5 μg

Alle getesteten Produkte enthalten neben Folsäure auch Vitamin B12. Dies ist sinnvoll, da sich die beiden Vitamine im Stoffwechsel ergänzen. Da Vitamin B12 nur in tierischen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorkommt, ist die zusätzliche Einnahme für Vegetarier, insbesondere Veganer, wichtig.

Jod: 230 μg

Durchschnittlich nehmen Frauen nur 92 μg auf, selbst bei Verwendung von jodiertem Speisesalz sind es nur 185 μg , hat die Nationale Verzehrsstudie II ergeben. Der Körper benötigt Jod zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen.

Vitamin D: 5 μg

Die Versorgung mit Vitamin D wird als kritisch eingestuft. Allerdings ist der Körper in der Lage, das fettlösliche Vitamin selbst in ausreichendem Maße zu bilden, wenn genügend UV-B-Licht die Haut erreicht. Aufgrund möglicher vorbeugender Wirkungen gegen eine Reihe von Erkrankungen wird eine höhere Zufuhrempfehlung diskutiert. Da sich aber der Bedarf während der

Schwangerschaft kaum ändert, haben wir uns bei der Bewertung trotzdem an der vom BfR empfohlenen Höchstmenge von 5 μg Vitamin D für Nahrungsergänzungsmittel orientiert.

Eisen: 30 mg

Der Eisenbedarf verdoppelt sich während der Schwangerschaft von 15 mg auf 30 mg pro Tag. Trotzdem sollte Eisen nach Auffassung unseres wissenschaftlichen Beraters nur bei begründetem Verdacht und sorgfältiger Diagnose ergänzt werden. Das BfR sieht in der unkontrollierten und langfristigen Aufnahme von zusätzlichem Eisen gesundheitliche Risiken und rät daher von der Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln ab. Ergibt die ärztliche Untersuchung tatsächlich zu niedrige Eisenspiegel, stehen entsprechend hoch dosierte Eisenpräparate zur Verfügung.

Vitamin A: 1,1 mg (ab 4. Monat)

Der Fötus benötigt Vitamin A für die Lungenentwicklung. Daher sollte insbesondere im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. Nicht gesichert ist, ob hohe Dosen Vitamin A durch Umwandlung in Retinsäure das Ungeborene schädigen. Die getesteten Präparate enthalten kein Vitamin A, einige aber Betacarotin als Provitamin A. Für Betacarotin gibt es nur einen Schätzwert (2–4 mg), weil der Bedarf des Menschen noch nicht mit hinreichender Genauigkeit angegeben werden kann. Isoliertes Betacarotin wird kritisch gesehen, da nicht abschließend geklärt ist, bei welcher Dosis negative Wirkungen zu erwarten sind.

Dazu kauften wir 17 Vitaminpräparate für Schwangere ein. Diese sind als Nahrungsergänzungsmittel oder diätetische Lebensmittel im Verkehr. Unseren wissenschaftlichen Berater, Professor Manfred Schubert-Zsilavecz, haben wir um eine Stellungnahme gebeten. Zusätzlich schickten wir Produkte mit Fischöl ins Labor, um den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren zu überprüfen und nach Schwermetallen zu fahnden.

Das Testergebnis

■ Viel hilft nicht unbedingt viel: Nur vier Präparate schneiden mit „sehr gut“ oder „gut“ ab. Die Mehrzahl der Produkte fällt allerdings

durch, da Schwangeren mit Vitaminen und Mineralstoffen aus der Gießkanne nicht geholfen ist. Alles, was über die Bestandteile Folsäure und Jod in den getesteten Produkten hinausgeht, ist mit einer angemessenen Ernährung zu decken. Viele Produkte enthalten Vitamine in Mengen, die weit über den tatsächlichen Bedarf hinausgehen.

Mit Vitaminen nach dem Gießkannenprinzip ist Schwangeren nicht geholfen

■ Sinnvoll ist die zusätzliche Einnahme von Folsäure vier Wochen vor und während des ersten Schwangerschafts-

drittels. Eine unzureichende Folatversorgung in der Schwangerschaft geht nicht nur mit einem erhöhten Risiko für Frühgeburten und geringem Geburtsgewicht einher. Ein Mangel an Folsäure in der Frühphase der Schwangerschaft kann einen Neuralrohrdefekt, also einen offenen Rücken zur Folge haben. Mit der zusätzlichen Einnahme von 400 μg Folsäure verringert sich dieses Risiko um rund 75 Prozent. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) schlägt eine Höchstmenge von 400 μg Folsäure in Nahrungsergänzungsmitteln vor. Neun Produkte enthalten allerdings zwischen 500 und 800 μg Folsäure ▷

So haben wir getestet

Der Einkauf

Reine Folsäurepräparate hat ÖKO-TEST schon häufiger getestet. In den vergangenen Monaten sind uns jedoch immer mehr Produkte aufgefallen, die mehr als nur das eine B-Vitamin enthalten und zur Deckung des in Schwangerschaft und Stillzeit erhöhten Bedarfs beitragen sollen. Eingekauft haben wir dann in Apotheken und Drogerien. Um das Testfeld möglichst einheitlich zu gestalten, wurden ausdrücklich als „jodfrei“ oder „ohne Jod“ gekennzeichnete Produkte nicht berücksichtigt.

Die Begutachtung

Unser wissenschaftlicher Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz ist der Frage nachgegangen, inwieweit der erhöhte Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft mit angemessener Ernährung und Lebensführung zu decken ist, und wann es selbst dann noch problematisch werden kann. Und siehe da: Außer der zusätzlichen Einnahme von Folsäure und Jodid erachtet er viele Zutaten als überflüssig.

Inhaltsstoffe und Deklaration

Quelle für die auf vielen Produkten ausgeübte Omega-3-Fettsäure DHA ist Fischöl. Dieses kann mit Schwermetallen und fettlöslichen Umweltgiften wie Dioxinen, PCBs und PAKs verunreinigt sein. Allerdings sind die Öle hochgradig aufbereitet und nach den Erfahrungen der Untersuchungsämter eher unauffällig. Trotzdem haben wir auf Schwermetalle analysieren lassen. Erfreulicherweise waren Arsen und Quecksilber gar nicht nachweisbar, Spuren von Cadmium lediglich in drei Fällen. Auch am deklarierten DHA-Gehalt gab es nichts zu mäkeln: Häufig enthielten die Produkte sogar deutlich mehr DHA als angegeben.

Die Bewertung

Da die Präparate von der Aufmachung her sehr ähnlich sind, haben wir für Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel die gleichen Kriterien angelegt. Für Vitamine und Mineralstoffe in Mengen, die über die Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung für Nahrungsergänzungsmittel hinausgehen, gab es Abwertungen: Zwei Noten haben wir immer dann abgezogen, wenn die entsprechenden Nährstoffe gar nicht enthalten sein sollten (Eisen, Kupfer, Mangan) oder die Gefahr der Anreicherung im Körper besteht (das fettlösliche Vitamin D). Auch die Zugabe von Betacarotin (Provitamin A) sehen wir kritisch: Zum einen hat sich die Aufnahme von isoliertem Betacarotin als gesundheitlich bedenklich erwiesen, zum anderen sichert bereits die übliche Ernährung den Vitamin-A-Bedarf.

und werden dafür um eine Note abgewertet.

Selbst bei guter Ernährung ist vor allem die Versorgung mit Folsäure und Jod kritisch

■ Jodmangel in der Schwangerschaft kann zu körperlicher und geistiger Behinderung des Kindes führen. Nach Rücksprache mit dem Arzt wird daher die zusätzliche Einnahme von 100 bis 150 µg Jodid empfohlen. Darüber hinausgehende Jodmengen (je 200 µg in drei Produkten) werten wir ab, zumal bei einer erhöhten Jodzufuhr eine Überfunktion der Schilddrüse und bestimmte Autoimmunerkrankungen nicht auszuschließen sind. Die *Das gesunde Plus Folsäure 600 + B6 + B12, Depot-Tabletten* enthalten kein Jod. Was kein Problem ist, wenn eine ausreichende Jodversorgung der Schwangeren gewährleistet ist und auch von ärztlicher Seite keine Bedenken bestehen. Allerdings sollte darüber auf der Verpackung informiert werden. Dies ist hier aber nicht der Fall und wird von uns als Deklarationsmangel gewertet.

■ Eisen wiederum sollte in Nahrungsergänzungsmitteln nicht enthalten sein. Schwangere haben zwar einen erhöhten Eisenbedarf, der aber gezielt und nur nach Rücksprache mit dem Arzt mit speziellen Präparaten gedeckt werden sollte. In acht Testprodukten steckt Eisen. Das werten wir um zwei Noten ab.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig – sollten aber aus fettem Meeresfisch kommen

■ Neun Präparate enthalten mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl, insbesondere Do-

cosaehexaensäure (DHA) in Mengen bis zu 340 mg pro empfohlener Tagesdosis. Schwangeren wird von verschiedener Seite, etwa der DGE, der Stiftung Kindergesundheit und der World Association of Perinatal Medicine, empfohlen, täglich im Durchschnitt mindestens 200 mg DHA aufzunehmen – vorzugsweise aus zwei Portionen fettem Meeresfisch pro Woche. Die Fettsäure soll sich positiv auf die Entwicklung von Gehirn und Sehvermögen auswirken. Über einigen entsprechenden Health-Claims brütet die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit

EFSA derzeit aber noch, andere hat sie bereits abgelehnt, weil sie die Zusammenhänge aufgrund der von den Anbietern eingereichten Daten als nicht ausreichend belegt ansieht. Das BfR empfiehlt Höchstmengen für die Anreicherung von Lebensmitteln mit Omega-3-Fettsäuren festzusetzen, unter anderem auch deshalb, weil die langfristigen Auswirkungen einer erhöhten Aufnahme bislang nicht abschließend geklärt seien. Professor Berthold Koletzko, Vorstand der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und



TEST	Vitaminpräparate für Schwangere	Gyn Vital gravid, Weichkapseln
Anbieter		Jenapharm
Preis pro Tagesdosis		0,85 Euro
Produktart		Nahrungsergänzungsmittel
Maßgebliche Inhaltsstoffe		8 Vitamine, 3 Mineralstoffe, DHA
Folsäure enthalten		ja
Jod enthalten		ja
Umstrittene Bestandteile		nein
Einzelne Bestandteile auffällig erhöht		nein
Deklarationsmängel		nein
Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe		sehr gut
Bedenkliche/umstrittene weitere Inhaltsstoffe		nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe		sehr gut
Weitere Mängel		ja
Testergebnis Weitere Mängel		gut
Anmerkungen		1)
Gesamturteil		sehr gut

Jugendmedizin und Experte auf dem Gebiet, ließ uns auf Anfrage mitteilen, aufgrund der noch nicht abgeschlossenen Diskussion in der Expertengruppe „derzeit keine gesicherten Auskünfte“ geben zu können.

So reagierten die Hersteller

■ Zum Thema Folsäure bat uns die Firma SteriPharm zu beachten, „dass die offizielle Dosierungsempfehlung von 400 µg Folsäure für die Kinderwunschphase und das erste Schwangerschaftsdrittel in wissenschaftlichen Kreisen als zu niedrig angesehen wird“. Konkrete Zahlen werden in den Empfehlungen allerdings nicht



Foto: brand x

Der Nährstoffbedarf des Ungeborenen nimmt ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel rapide zu.

genannt, es ist lediglich von „mindestens 400 µg Folsäure“ die Rede. Anbieter Schabens erklärt die verwendeten 600 µg Folsäure mit dem, von zwei europäischen Industrieverbänden der EU-

Kommission vorgeschlagenen Höchstwert für Nahrungsergänzungsmittel.

■ Anbieter Mammutpharma erklärte: „Wir verzichten bewusst auf Fischöl/DHA.“ Dies nicht nur aus regulato-

rischen Gründen. Vielmehr seien die aktuell wieder aufkommenden Diskussionen „hinsichtlich der möglichen Aufnahme von Dioxinen, PCBs und Schwermetallen wie Quecksilber durch die Einnahme von Fischöl/DHA in den Mutterleib zu gravierend“. Besonders geachtet habe man hingegen auf Vitamin D, da Deutschland ein Vitamin-D-Unterversorgungsland sei.

Jürgen Steinert

Mehr zu Vitaminen und Mineralstoffen finden Sie unter www.oekotest.de (siehe auch Service Seite 172).

Heft-Code: 7W8



Femibion Schwangerschaft 1, Tabletten	Femibion Schwangerschaft 2, Tabletten + Kapseln	Folio, Tabletten	Das gesunde Plus Folsäure 600 + B6 + B12, Depot-Tabletten	Folio forte, Tabletten	Mammut Nr. 1 Folsäure Prenatal	Milupa NeoVin + DHA, Tabletten + Kapseln	Hipp Natal + DHA + Folsäure, Jod und Eisen, Lösg. + Kapseln
Merck Selbstmedikation	Merck Selbstmedikation	SteriPharm	Dm	SteriPharm	Mammut Pharma	Milupa	Hipp
0,57 Euro	0,87 Euro	0,07 Euro	0,07 Euro	0,10 Euro	0,09 Euro	0,97 Euro	0,83 Euro
Diätetisches Lebensmittel	Diätetisches Lebensmittel	Diätetisches Lebensmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Diätetisches Lebensmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Diätetisches Lebensmittel	Diätetisches Lebensmittel
10 Vitamine, 1 Mineralstoff	10 Vitamine, 1 Mineralstoff, DHA	2 Vitamine, 1 Mineralstoff	3 Vitamine	2 Vitamine, 1 Mineralstoff	4 Vitamine, 2 Mineralstoffe	10 Vitamine, 5 Mineralstoffe, DHA	9 Vitamine, 4 Mineralstoffe, DHA
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein	nein	nein	Eisen	Eisen
Folsäure	Vitamin E	Vitamin B12	Folsäure	Folsäure, Vitamin B12	Folsäure, Vitamin B12, Zink	nein	Zink
nein	nein	nein	ja	nein	nein	ja	ja
gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
ja	ja	nein	ja	nein	nein	ja	ja
gut	gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
1)	1)	6)	1) 7) 8)			1) 11)	1) 2) 10)
gut	gut	gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft



TEST Vitaminpräparate für Schwangere	Mammut Nr. 2 Folsäure plus Zn + D	Centrum Materna von A bis Zink plus DHA, Capletten + Kapseln	Centrum Materna Von A bis Zink, Capletten	Doppelherz Aktiv Vitalstoffe für Schwangere + Mütter, Kapseln	Femi-Peri Natal, Kapseln + Tabletten	Orthomol Na Tabletten/Kapseln
Anbieter	Mammut Pharma	Whitehall-Much (Apotheke)	Whitehall-Much (Apotheke)	Queisser	Astrid Twardy (Apotheke)	Orthomol (Apotheke)
Preis pro Tagesdosis	0,21 Euro	0,80 Euro	0,39 Euro	0,30 Euro	0,85 Euro	1,85 Euro
Produktart	Nahrungsergänzungsmittel	Diätetisches Lebensmittel	Diätetisches Lebensmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel
Maßgebliche Inhaltsstoffe	4 Vitamine, 2 Mineralstoffe	11 Vitamine + Betacarotin, 8 Mineralstoffe, DHA	11 Vitamine + Betacarotin, 8 Mineralstoffe	11 Vitamine + Betacarotin, 5 Mineralstoffe, DHA	10 Vitamine + Betacarotin, 5 Mineralstoffe, DHA	12 Vitamine + Betacarotin, 9 Mineralstoffe, DHA, Probiotika
Folsäure enthalten	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Jod enthalten	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Umstrittene Bestandteile	nein	Eisen, Mangan, Kupfer, Betacarotin	Eisen, Mangan, Kupfer, Betacarotin	Eisen, Betacarotin	Betacarotin	Eisen, Kupfer, Betacarotin
Einzelne Bestandteile auffällig erhöht	Vitamine B12 und D, Zink	Jod, Zink, Vitamin E	Jod, Zink	Folsäure, Jod, Zink	Folsäure, Niacin, Zink	Folsäure, Niacin, Vitamin E, Zink
Deklarationsmängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Bedenkliche/umstrittene weitere Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	ja	nein	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	5)	1) 4)	4)	1)	1) 3)	1)
Gesamturteil	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Unsere Empfehlungen

- ✓ Einfach zusammengesetzte Produkte mit Folsäure und Jod bevorzugen, die durchweg teureren komplexen Präparate nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen. Präparate mit DHA sind dann sinnvoll, wenn nur wenig oder kein Fisch gegessen wird.
- ✓ Bei einer abwechslungsreichen vollwertigen Ernährung ist kein Vitaminmangel zu erwarten. Ausnahme: Die zusätzliche Einnahme von Folsäure spätestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft starten und bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortsetzen.
- ✓ Bei normaler Ernährung erreicht die Zufuhr von Folsäure, Vitamin D und Jod oft nicht die empfohlenen Mengen. Daher sind Präparate mit Folsäure und Jod sinnvoll, bei vegetarischer Ernährung auch Vitamin B12. Der Vitamin-D-Bedarf kann durch Aufenthalte im Freien gedeckt werden.

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 174.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Laut Anbieter beträgt der Preis pro Tagesdosis bei Verwendung der Monatspackung 0,67 Euro. 3) Laut Anbieter hat sich die Verkehrsbezeichnung von Nahrungsergänzungsmittel in Diätetisches Lebensmittel geändert. Die Aussagen zu Docosahexaensäure seien angepasst worden. Statt „Plus DHA zur Unterstützung der Gehirnentwicklung und des Sehvermögens“ heiße es jetzt

„Mit dem wichtigen Plus an DHA, einer lebenswichtigen, hochungesättigten Omega-3-Fettsäure“. 4) Laut Anbieter sind Whitehall-Much und Pfizer seit Juli ein Unternehmen. Damit ist der Anbieter jetzt die Pfizer Consumer Healthcare. 5) Das Produkt ist auch in einer Variante ohne Jod erhältlich (*Mammut Folsäure ohne Jod*). 6) Das Produkt ist auch in einer Variante ohne Jod erhältlich (*Folio 400 jodfrei*). 7) Laut Anbieter wurde im Zuge der geänderten RDA-Empfehlungen mittlerweile die Verpackung überarbeitet (ab Charge 1000064431). Am Produkt selbst habe sich nichts verändert. 8) Fehlender Hinweis auf nicht

enthaltenes Jod. 9) Produkt ist zwar nicht ausdrücklich für Schwangere ausgelobt. Entsprechende Hinweise finden sich aber im Zusammenhang mit Folsäure und Jod auf der Rückseite der Verpackung. 10) Auffällig niedriger Zusatz von Magnesium. 11) Produkt ist als „Diätetisches Lebensmittel zur Nahrungsergänzung“ gekennzeichnet.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) Zusatz von Eisen; b) Zusatz von Kupfer; c) Zusatz von Mangan; d) bis zu 2 mg isoliertes Betacarotin in einer Tagesdosis; e) mehr als 5 µg Vitamin D in einer Tagesdosis. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als 2,25 mg Zink in einer Tagesdosis; b) mehr als 150 µg Jod in einer Tagesdosis; c) mehr als 15 mg Vitamin E in einer Tagesdosis; d) mehr als 9 µg Vitamin B12 in einer Tagesdosis; e) mehr als 400 µg Folsäure in einer Tagesdosis; f) mehr als 5,4 mg Vitamin B6 in einer Tagesdosis; g) mehr als 15 mg Niacin in einer Tagesdosis; h) Deklarationsmangel: fehlender Hinweis auf nicht enthaltenes Jod; i) Deklarationsmangel: auffällig niedriger Zusatz von Magnesium, der weniger als 15 Prozent der in der Nährwertkennzeichnungsverordnung genannten empfohlenen Tagesdosis beträgt, ohne gleichzeitigen Hinweis, dass eine zusätzliche Zufuhr empfohlen wird; Deklarationsmangel: Irreführende Kennzeichnung, da ein Produkt nicht gleichzeitig diätetisches Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel sein kann.



Pro San natal + DHA, Kapseln	Schaebens Folsäure Plus Vit. B Komplex + Jod + Eisen, Dragee
Prosan	Schaebens
1,00 Euro	0,10 Euro
Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
12 Vitamine + Betacarotin, 6 Mineralstoffe, DHA	7 Vitamine, 2 Mineralstoffe
ja	ja
ja	ja
Eisen, Betacarotin	Eisen
Folsäure, Niacin, Vitamin E, Zink	Folsäure, Niacin, Vitamin B6
nein	nein
ungenügend	ungenügend
nein	nein
sehr gut	sehr gut
ja	ja
gut	gut
1)	1) 9)
ungenügend	ungenügend

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe um eine Note.

Testmethoden: Schwermetalle: Totalaufschluss in der Mikrowelle, Elementbestimmung mittels ICP-MS. Fettsäurezusammensetzung: DGF C-VI 10a (00) und C-VI 11d (98) „Gaschromatografie: Analyse der Fettsäuren und Fettsäureverteilung“. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse. Steht bei Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Nachweisgrenze“ der jeweiligen Testmethode.

Einkauf der Testprodukte: Juni/August 2010. Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Der Augentröster für Naturliebhaber

WALA Euphrasia Augentropfen

seit 75 Jahren

- konsequent natürlich bei Reizungen und Rötungen
- gut verträglich auch für Kontaktlinsenträger und Kinder geeignet



WALA®
Euphrasia
Augentropfen

Anthroposophisches Arzneimittel
bei Bundesgesundheitsamt
ohne Konservierungsstoffe

Aus der Natur
für den Menschen



WALA Euphrasia Augentropfen: Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört: Bindehautentzündung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Stand Juli 2009, WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll, www.walaarzneimittel.de