

Valse reclame en valse informatie

Marie P. Prins

Tenzij u een nee sticker op uw brievenbus hebt, krijgt u ze geregeld in de bus: folders - soms bijna kleine boekwerkjes - van plaatselijke of regionale drogisten met advertenties voor allerlei wondermiddelen. Met een ja/ nee sticker krijgt u altijd de huis-aan-huis bladen, waarin dit soort advertenties ook staan. De in die advertenties aangeprezen preparaten die als gezondheidsmiddelen worden verkocht, worden in veel gevallen 'voedingssupplementen' genoemd.

Met uitzondering van een eenvoudig vitaminedpilletje en een kalktabletje, worden die middelen, als waren het geneesmiddelen, ingenomen om ziekten te voorkomen, te behandelen of te genezen, terwijl een gedegen bewijs van werkzaamheid en veiligheid ten enenmale ontbreekt. Dat betekent dat er geen medische claims op deze artikelen mogen worden gelegd maar alleen gezondheidsclaims. Daarvoor bestaat een uitgebreide gebruiksaanwijzing, namelijk de Leidraad van de KOAG/KAG, de Keuringsraad Openbare Aanprijzing Geneesmiddelen/ Keuringsraad Aanprijzing Gezondheidsproducten. Aan die regels houdt men zich nog vrij vaak niet, maar daarover gaat dit verhaal niet, want het verschil tussen 'Irritatie in de keel' (niet toegestaan) en 'Kriebel in de keel' (wel toegestaan) zal verreweg de meeste kopers van bovengenoemde producten ontgaan. Nee, wat voor de adverteerders heel vaak problemen doet ontstaan, is het feit dat hun advertenties ook nog waar moeten zijn, wat ze maar al te vaak en al te graag schijnen te vergeten. Zo was er een advertentie voor Arthelan waarin werd beweerd dat dit merk haaienkraakbeen hielp bij stijve spieren en gewrichten. Het plaatje in de advertenties toonde geen jongeling die te veel getraind had, maar een paar 50-plussers tijdens een strandwandeling! Haaienkraakbeen doet echter net zo weinig bij stijve spieren en gewrichten als bij kanker, namelijk helemaal niets. Toen er bij de Reclame Code Commissie (RCC) een klacht werd ingediend, kon Arthelan de reclame dan ook niet waarmaken. De reclame werd misleidend genoemd en de RCC ried Arthelan aan niet meer op een dergelijke manier te adverteren. Binnen de kortst mogelijke tijd echter verscheen de advertentie opnieuw, wederom gevolgd door een klacht. Arthelan kreeg weer een waarschuwing, ging toch door en kreeg uitein-

delijk zelfs te horen dat de RCC een persbericht over die reclame uit zou doen gaan. Dat deed de Commissie inderdaad. De advertentie is daarna niet meer in dezelfde media verschenen. Op het Internet staat de advertentie nog wel. Ondertussen heeft Arthelan in iets meer dan een jaar drie RCC-persberichten verdiend. Wat dacht u van MSM (methylsulfonylmethaan). Dat werd enkele jaren geleden als een eenvoudige pijnstillers op de markt gebracht onder de merknaam *Pain Away*. Omdat het niets tegen de pijn deed, moest die naam veranderd worden en werd het *Take Away*. Maar in slechts enkele jaren heeft het zich als MSM ontwikkeld tot een waar panacee en bezit het ongekende preventieve en therapeutische eigenschappen. In juli 2003 werd in een advertentie op het Internet waarnaar was verwezen in de advertentie in een maandblad voor 50-plussers, beweerd: "Het ontgift het lichaam, helpt bij maag- en darmklachten zoals obstipatie bij darmparasieten, het vermindert allergische klachten, werkt goed bij eczeem en acne, versterkt haar en nagels, werkt goed bij hoofdpijn, verhoogt de sportprestatie, vermindert pijn door artritis en reuma, ondersteunt bij hypoglykemie en diabetes en bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson", enz., enz. Haarlemmer Olie is er niks bij vergeleken. De advertentie levert ook nog eens angstverhalen over tekorten aan zwavel in het lichaam. Die tekorten zijn overigens nog nooit waargenomen, evenmin als de preventieve en therapeutische eigenschappen van MSM. Maar zo iets vermoedde u waarschijnlijk al.

Rare Mengsels • Als uw maag van streek is, dan is het maar goed dat er *Digest Support* is, een natuurlijk middel met *Arrow Root* (= Sporkehout, *Rhamnus frangula* L.), dat een beschermend laagje om de maagwand legt. In

werkelijkheid is sporkehout een laxermiddel dat op de dikke darm werkt. Er wordt in de advertentie gezegd dat het tijdens de zwangerschap kan worden ingenomen, maar dat is onjuist. En het heeft bij geregeld gebruik alle nadelen die voor alle laxermiddelen gelden. Ook voor het wondermiddel Ginkgo biloba is de enige waarschijnlijke werking, de verbeterde doorbloeding in haarvaatjes in de hersenen en benen van ouderen, niet goed genoeg. Het verbetert bij iedereen, en dus ook bij jonge mensen, het geheugen en concentratievermogen. Dat zegt de advertentie tenminste. Desondanks moet er in het middel Ginkgo Combi ook nog vitamine B-complex, vitamine C, magnesium, taurine, glutamine, zink en tyrosine bij. Die zorgen voor geestelijke energie en houden de geest helder bij spanning en inspanning. Dit alles zonder een spatje bewijs. Het toont ook de hebbelijkheid van sommige kruidenkwaks de laatste tijd om aan hun kruiden nog een grote hoeveelheid vitaminen en/of mineralen en/of aminozuren toe te voegen, zoals bijvoorbeeld bij Prosta Totaal. Dat middel bevat een aantal kruiden die ieder afzonderlijk voor mannen met een vergrote prostaat het plassen wat zouden vergemakkelijken. Of het mengsel ook werkt weet niemand, maar er worden nog aan toegevoegd: alle vitaminen, ongedefinieerde bioflavonoïden, carotenoïden, choline, luteïne, inositol en PABA, 14 mineralen (waaronder chroom in de vorm van het waarschijnlijk kankerwekkende chroompicolinaat, dat binnen afzienbare tijd in Nederland verboden zal worden), groenethee-extract, druivenpit-extract, ginseng en ginkgo biloba. Daarnaast zou het middel, waar overigens geen enkel bewijs voor is, de vergroting van de prostaat voorkomen. Van bescherming tegen verder ook al niet gespecificeerde ouderdomsverschijnselen is helemaal geen sprake. En over het jong houden hebben we het helemaal maar niet. Het nadeel van zulke mengsels voor de adverteerders is wel dat ze zich bij de RCC niet meer kunnen beroepen op literatuur over elk van de gebruikte kruiden afzonderlijk, want de RCC vraagt het bewijs van werkzaamheid voor het hele mengsel. De advertentie voor Prosta Totaal kon dan ook niet door de beugel. Prosta Totaal begint een beetje erg veel te lijken op *Life Extension Mix*. Dat bevat maar liefst 61 essentiële voedingsstoffen. Nu zegt het Voedingscentrum dat er maar 29 zijn, maar wat weet zo'n centrum er nou van? Dat vergeet zulke essentiële zaken als broccoli-extract, gember-extract, rozemarijn, tijm, salie, goudsbloemen, tomatenvelletjes en nog veel en veel meer. En er zijn vele mensen die zich beter gaan voe-

len door het gebruik van *Life Extension Mix*. Dat raadt je de koekoek. Als je elke dag òf 14 capsules òf negen tabletten of drie opscheplepels poeder slikt, dan ben je het aan je stand wel verplicht je lekkerder te voelen. Maar met klanten van 100 tot 120 jaar kwam *Life Extension Mix* niet opdraven en dat is toch wat je zou mogen verwachten. Trouwens, hetzelfde kan ook gezegd worden van Zell H3 ofwel procaine, ook bekend als Gero-Vita, Gerovital, Gerovital H-3 en KH-3. Het wordt door tandartsen als verdovingsmiddel gebruikt, maar verjongen of anders toch minimaal het verouderen tegengaan doet het al 60 jaar lang niet. Evengoed wordt ermee geadverteerd onder het motto 'Houdt Nederland jong'. Het beschermt bij veroudering, geeft energie en verhoogt uw vitaliteit. Wat zou een oudje nog meer willen, gezien het feit dat deze advertentie in een blad voor 50-plussers stond. Het bestaat uit natuurlijke bestanddelen. Zou de gemiddelde Nederlander daar ook 2-diethylaminoethyl p-aminobenzate monohydrochloride = procaine onder rekenen? Ja, scheikunde is immers ook een natuurwetenschap.

Smeersels • Dan is er nog China Balsem, een unieke spierbalsem met verkoelende dieptewerking, die binnen minuten werkt. Vreemd, dezelfde drogisterij die hiermee adverteert, adverteerde in april 1995 met Aromedica Spierolie die ook al binnen vijf minuten werkte. Maar die olie werkte op de beginselen van de aromatherapie en de huidige spierbalsem heeft Chinese kruiden als werkzaam bestanddeel. Is het toeval dat dezelfde tijd nodig is om werkzaam te zijn, of heeft dezelfde persoon de advertentie geschreven? In beide gevallen werden ze door een fysiotherapeut aanbevolen. De huidige advertentie zegt: 'Met China Balsem kun je jezelf genezen'. China Balsem zal waarschijnlijk net zo veel doen tegen spierpijn als destijds Aromedica Spierolie, namelijk niets blijvends. Het is een vreemd mengsel. Het bevat de wortel van *Angelica pubescentis*, ofwel Engelwortel. Deze heeft een verwarmende werking op de huid, iets wat toch vreemd aandoet voor een verkoelende balsem. Dan bevat het nog *Veronica pergrinae*. Als dat hetzelfde doet als *V. officinalis* dan zou het wondjes moeten genezen. China Balsem mag echter niet bij open wonden worden gebruikt. Vervolgens is er de Chinese engelwortel die traditioneel wordt gebruikt bij psoriasis en bij verkleuring van de huid, hoewel er geen bewijs is voor de werkzaamheid tegen die aandoeningen. Maar alweer, niets voor de spieren. Er zit wierook in. De essentiële olie daarvan wordt gebruikt als

een pijnstillertje voor de huid, zonder dat ook hier enig bewijs voor is. Ook mirre (nee het is geen Kerstverhaal), Zedoaria, een soort geel-wortel die bij klachten over de spijsvertering wordt gebruikt en kamfer behoren tot de bestanddelen. Er zitten nog meer kruiden in China Balsem, maar die heb ik niet thuis kunnen brengen. Zelfs als de veronderstelde werkingen van de kruiden die wel gevonden werden inderdaad aanwezig zijn, dan nog is er niets bij voor de spieren. Enkele jaren geleden keek de Consumentenbond al naar dit soort middelen en concludeerde dat ze allemaal even onwerkzaam waren. De massage bij het aanbrengen gaf wel een prettig gevoel en dat was het dan.

Energie • Neemt men de advertenties in regionale dagbladen, huis-aan-huis bladen en een blad voor 55-plussers vaak met ettelijke korrels zout, hoe zou men aankijken tegen een bijlage van een nieuwsbrief voor de klanten van een eerbiedwaardige ziektekostenverzekeraar, zoals Achmea? *Energie* heet de bijlage en deze was, aan de illustraties te zien, voornamelijk bedoeld voor vrouwen van een jaar of dertig. Gedeeltelijk gaat het blaadje over het soort energie dat door voedsel wordt geleverd en in joules of calorieën wordt weergegeven. Maar de energie in dit blaadje is ook het soort energie dat door pepmiddelen wordt geleverd. Laten we eens kijken welke energieleveranciers *Energie* noemt. Wanneer het om reguliere voeding gaat, valt het nogal mee, hoewel de mededeling dat suiker slechts een tijdelijke oppepper geeft, niet juist is. In dat geval kun je van iedere voeding wel zeggen dat de oppepper tijdelijk is. Een bladzijde eerder had een sportdiëtiste echter al correcte informatie gegeven. Totaal anders is het als het gaat om de 'Natuurlijke supplementen'. Daar worden ginseng, guarana, alfalfa, sint-janskruid en Aloë vera energieleveranciers genoemd. Guarana staat min of meer terecht in dat rijtje omdat het een pepmiddel is; het is uiterst rijk aan cafeïne. Maar dan moet je ook koffie, thee en cacao als natuurlijke energieleveranciers noemen. Zij bevatten immers dezelfde grondstof. Van alfalfa, dat in het Nederlands gewoon luzerneklaver heet en prima veevoeder is, is recentelijk vastgesteld dat het net zo veel doet tegen verkoudheid als echinacea, d.w.z. niets. Het is net als alle soorten sla een aardige bron van vitamine C. Maar wat u niet had verwacht: het vermindert juist de werkzaamheid van vitamine E. Bij Ginseng wordt niet eens opgegeven welke ginseng dat moet zijn, Panax Ginseng of Siberische Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*), twee

verschillende kruiden. Panax ginseng is hoogstens een lichte pep. Indien kersverse aloë vera gel, rechtstreeks uit de kern van het blad, uitgesmeerd wordt op een oppervlakkige huidwond, dan zal deze naar alle waarschijnlijkheid iets vlugger genezen. Er zijn gestabiliseerde gels in de handel die verondersteld worden langer werkzaam te zijn, maar die bevatten in de regel een zekere hoeveelheid Aloë vera latex, een drastisch laxemiddel dat zich net onder de buitenkant van het blad bevindt. Energie geeft het niet. Sint-janskruid is mogelijk licht kalmerend, maar om dat nou een energieleverancier te noemen, is wel erg ver gezocht. En de bijverschijnselen, namelijk het verminderen van de werking van verreweg de meeste medicijnen, inclusief de Pil, liegen er ook niet om. Dit is pure voor-de-gek-houderij in plaats van voorlichting. Natuurlijke energiebronnen zoals aardappelen, groenten, fruit, vlees, vis en granen, d.w.z. normale voeding, zijn volop beschikbaar en tegen heel wat lagere prijzen.

Maar we zijn er nog niet. Er zijn ook nog energiebehandelingen. Dit heeft zelfs met pepmiddelen niets meer te maken. Klankschalen, voetreflexologie, tai chi, Reiki, Bachbloesems en shiatsu worden hier opgenoemd. De energie die men hier bedoelt, is geheel imaginair, namelijk de vormen van Qi (of hoe dat in andere talen en bij andere geloven ook mag worden genoemd) die in energiebanen door het lichaam gaan. Dit is net zo werkelijk als het bestaan van kabouterijtjes, Sinterklaas en de paashaas. Die betrouwbaar lijkende informatie van Achmea is geen haar beter, nee nog onbetrouwbaarder, dan de advertentie van de gemiddelde kruidenkwak, vooral ook omdat een heel klein beetje betrouwbare informatie gemengd wordt met de nodige onzin. Bij advertenties valt nu eenmaal een zekere mate van overdrijving te verwachten, maar bij dit soort informatie niet. Het is geen wonder dat de kruidenboeren ook met een uitgebreide verzameling advertenties in deze bijlage aankwamen. En dan te bedenken dat de nieuwsbrief zelf *Achmea Health* heet. Je moet maar durven. Aloë vera (*Aloe barbadensis* Mill., *A. vera* (L) of *A. vulgaris* Lam) verdient wat meer aandacht dan die paar regels hierboven, want volgens de advertenties is het een ware wonderplant. Zo wonderbaarlijk dat het vitamine B12 bevat, die anders alleen bij dieren voorkomt. Nu was er al eerder een plant - de blauwe alge *Spirulina* - waarvoor dit ook gold. Maar die B12 kwam van microscopisch kleine insectendeeltjes e.d. En Aloë vera is een natuurproduct. Dat zijn monnikskap, vingeroedskruid en tal van andere zwaar giftige

planten natuurlijk ook. 'Aloë vera bevat overvloedige vitamines, aminozuren (waaronder alle essentiële) en mineralen', maar hoeveel je moet drinken voor 1 ADH van al dit fraais vertelt de informatie niet. Aloë vera bestaat namelijk vooral uit water. Besef wel dat voor die waterige gel alleen een werking bekend is bij uitwendige toepassingen. Voor inwendig gebruik is er slechts de laxerende werking van de ook nog aanwezige latex. Volgens tenminste één pamflet helpt Aloë vera bij aambeien, acne, bronchitis, chronische vermoeidheid, ziekte van Crohn, diabetes, fibromyalgie, kanker en migraine. Dat betrof een pamflet van een pas beginnende onafhankelijke distributeur van Aloë vera producten, die nog niet wist wat je wel en wat je niet op papier mocht zetten over gezondheidsproducten. Bij de reclame voor *Active Aloë Vital* was men wat bescheidener: het middel heeft 'een gunstige invloed op de maag, en de darmen, de lever, de huid en de spieren en gewrichten. *Active Aloë Vital* ondersteunt afslanken en helpt het cholesterolgehalte te verlagen. Het verhoogt de weerstand en de vitaliteit'. Het zijn tabletten, dus je kunt het niet op je huid smeren. Dan blijft alleen de laxerende werking over. Inderdaad: '*Active Aloë Vital* is goed als reinigingskuur toe te passen'. Maar toch luidt de aanbeveling: '1 capsule per dag innemen', hetgeen voor laxeremiddelen beslist

is af te raden. De kruidenvriendelijke Duitsers zeggen: 'Niet langer dan twee weken achter elkaar gebruiken'. In de Verenigde Staten is de vrije verkoop van Aloë vera voor inwendig gebruik als laxeremiddel verboden. Een ander merk, *Aloë vera drink* daarentegen, dient men juist twee maal per dag te drinken; 15 à 20 ml sap per keer, eventueel opgelost in vruchtensap of water. En de toepassingen zijn nog bescheidener: bij slechte huid- en haarconditie; bij vermoeidheid, lusteloosheid; helpt bij de spijsvertering en bij verminderde weerstand.

Dit is slechts een greep uit wat er de laatste twaalf maanden onder mijn ogen is gekomen.

Is dit alles nu allen maar leugen en bedrog of is het een drastisch gebrek aan vakkennis? Mijn schatting is onder meer gebaseerd op telefoongesprekken met een aantal van deze aanbieders: een moedwillig niet willen weten. Dat kan ik trouwens evenmin bewijzen als de verkopers van deze middelen de geadverteerde werkzaamheid van hun producten. ●