

Volkshochschule Calenberger Land, 8.11.2017, Barsinghausen



Prävention statt Arzneimittel – Was hilft ohne Apotheke und Rezept?

Prof. Dr. Gerd Glaeske
Universität Bremen, SOCIUM
www.uni-bremen.de

**Kein Interessenkonflikt im Sinne der Uniform Requirements for
Manuscripts submitted to Biomedical Journals der ICMJE**

Vorbemerkung

- Die folgenden Überlegungen richten sich nicht gegen notwendige Arzneimitteltherapien, die sind, wenn sie begründet angewendet werden, wirksam und wichtig
- Es sind auch keine Überlegungen gegen selbstgekaufte Arzneimittel aus der Apotheke, sondern nur gegen solche, die durch präventive Maßnahmen ersetzt werden können.
- Prävention kann allerdings auch die Einnahme von Arzneimitteln notwendig machen, z.B. Folsäure, um bestimmte Fehlbildungen bei Neugeborenen zu vermeiden (Spina bifida („offener Rücken“))
- Letztlich geht auch um die Prävention gegen den allzu schnellen Griff „in die Pille“

Vorbemerkung

- Und es geht vor allem Arzneimittel bzw. Medizinprodukte, deren Wirksamkeit und Nutzen zweifelhaft sind.
- Viele dieser Mittel werden zwar schon lange Jahre traditionell angewendet – dies ist jedoch kein ausreichendes Kriterium für eine therapeutische Wirksamkeit.
- Manche Mittel sind eher unproblematisch, auch im Hinblick auf die unerwünschte Wirkungen – manche Mittel sind aber auch bestenfalls nur teuer, schlechtestenfalls auch noch gefährlich.
- Wir haben bei der Stiftung Warentest das „Handbuch Rezeptfreie Mittel“ publiziert – es zeigte sich, dass etwa 1/3 der 2.000 am meisten ohne Rezept verkauften Präparate nicht empfehlenswert sind. Wissen schützt also!

Thema Selbstmedikation – noch mehr bittere Pillen Werbung ist für solche Arzneimittel im TV usw. erlaubt



Kopf frei für eine gute Fahrt!

Für Ihren Kopf – gegen den Schmerz.

Thomapyrin® Schmerztabletten Anwendungsgebiete ab 12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. *Hinweis:* Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma KG, Vertriebslinie Thomae, Ingelheim am Rhein.

Thomapyrin® 20 Tabletten
Schmerztabletten

www.thomapyrin.de

60.330.05

(VP0709403 11/02)

Verkaufshits in deutschen Apotheken 2016 (IMS Health, 12/2016)

Rang	Präparat (Hersteller) (Wirkstoff)	Anwendungsgebiet	Absatz 2016 in Mio. Packungen	Gegenüber 2015 in %
1	Ibuprofen (Winthrop)	Schmerzen	25,4	+9,7
2	Nasenspray-Ratiopharm (Xylometazolin)	Schnupfen	23,2	-4,3
3	Novaminsulfon (Winthr) (Metamizol) (Rp)	Schmerzen, Fieber	20,6	+13,9
4	Voltaren (Novartis) (Diclofenac)	z.B. Gelenkschmerzen	17,8	+1,6
5	Bepanthen (Bayer) (Dexpanthenol)	Schürfwunden	15,4	+2,8
6	Paracetamol-Ratiopharm (Paracetamol)	Schmerzen, Fieber	15,4	-0,4
7	Sinupret (Bionorica) (Pfl. Kombi)	Bronchitis, Sinusitis	10,8	-12,5
8	Ramilich (Winthrop) (Ramipril) (Rp)	Bluthochdruck u.a.	10,1	-7,8
9	Pantoprazol (Actavis) (Pantoprazol)	z.B. Sodbrennen	9,6	+117,8
10	L-Thyroxin Henning (Sanofi-Aventis) (Rp)	Schilddrüsenunterfunktion	9,9	+1,9



Verkaufshits in deutschen Apotheken 2016 (IMS Health, 12/2016)

Rang	Präparat (Hersteller) (Wirkstoff)	Anwendungsgebiet	Absatz 2016 in Mio. Packg.	Gegenüber 2015 in %
11	Nasenspray AL (Xylometazolin)	Schnupfen	9,1	+6,0
12	IBU 1A Pharma (Ibuprofen)	Schmerzen	8,8	+7,9
13	Thomapyrin (Boehr-Ingelh) Kombi	Kopfschmerzen	8,8	-4,7
14	ACC (Hexal) (Acetylsteyn)	Hustenlöser	8,7	-16,0
15	Nasic (MCM Klosterfrau) (Kombi/Dexpanth)	Schnupfen	8,5	-3,6
16	Iberogast (Steigerwald/Bayer) (Pfl. Kombi)	Magen-Darm-Beschwerden	8,4	-23,6
17	Otriven (Novartis HC) (Xylometazolin)	Schnupfen	8,1	-6,3
18	Prospan (Engelhard) (Pflanzlich)	Hustenlöser	8,0	+10,5
19	Amlodipin Dexcel Rp	z.B. Hypertonie	8,0	+2,6
20	Mucosolvan (Boehr.-Ingelh) (Ambroxol)	Hustenlöser	7,9	+0,7
	Gesamtmarkt		1.540,9	+/-0,0



Nicht-rezeptpflichtige Schmerzmittel (106 Mio. Packungen (-1%), 239 Mio. € Industriumsatz (+1%))

Name	Wirkstoff(e)	Packungen in Mio.	Industriumsatz in Mio. €	Bewertungen
Aspirin plus C	Azetylsalicylsäure, Vitamin C	5,2 Mio.	21,2 Mio.	Vitamin ist überflüssig, sonst geeignet
Dolormin	Ibuprofen	4,4 Mio.	19,3 Mio.	Geeignet
Thomapyrin Hierzu gehören auch Neuralgin, Vivimed mit Koffein, Titalgan usw.	Azetylsalicylsäure, Paracetamol, Koffein	6,6 Mio.	17,1 Mio.	Wenig geeignet Nicht sinnvoll kombiniert, ein Schmerzmittel reicht, Koffein kann zum Mehrgebrauch anregen
Paracetamol-ratiopharm	Paracetamol	15,5 Mio.	15,4 Mio.	Geeignet
Ibuhexal	Ibuprofen	6,3 Mio.	15,2 Mio.	Geeignet



Als Alternative an Pfefferminzöl denken, das auf Schläfen und Stirn einmassiert wird, vergleichsweise wirksam wie 1.000 mg Paracetamol

Gefahr durch Wechselwirkungen

- ASS wird zur Gerinnungshemmung z.B. nach Schlaganfall und Herzinfarkt eingesetzt, vor allem aber z.B. Marcumar und Heparine
- Selbstmedikation und verordnete Mittel können sich dramatisch verstärken und zu problematischen und schlecht beherrschbaren äußeren und inneren Blutungen führen
- ASS befindet sich auch in vielen Kombinationspräparaten (z.B. Dolomo, Thomapyrin oder Titralkan), bei denen der Name nicht direkt auf ASS hindeutet
- Insbesondere bei Operationen oder Zahnarztbehandlungen kommt es daher immer wieder zu Zwischenfällen durch auftretende verstärkte Blutungen, weil diese Mittel nicht in der Anamnese angegeben wurden.



Nicht-rezeptpflichtige topische Schmerzpräparate (33 Mio. Packungen (+1%), 205 Mio. € Industrieumsatz (+5%)) 2016

Name	Wirkstoff(e)	Verkaufte Packungen in Mio.	Industrieumsatz in Mio. €	Bewertung
Voltaren Schmerzgel	Diclofenac	12,5 Mio.	96,7 Mio.	Fraglich bei tiefer liegenden Schmerzen, z.B. Bei Fingerarthrosen denkbar
Diclo-ratiopharm	Diclofenac	2,4 Mio.	9,6 Mio.	Siehe Voltaren
Hansaplast ABC Pflaster	Capsaicin	2,1 Mio.	9,4 Mio.	Zur unterstützenden Behandlung bei Rücken-schmerzen
Kytta Schmerzsalbe	Beinwellwurzelextrakt	1,5 Mio.	8,5 Mio.	Keine allgemein nachgewiesene Wirkung, evtl. bei Sprunggelenksverstauchungen
Doc Ibuprofen	Ibuprofen	1,5 Mio.	8,1 Mio.	Evtl. bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen. Nutzen unklar
<p>Bei rheumatischen Beschwerden und Schmerzen sind entsprechende Tabletten oder Kapseln zuverlässiger wirksam als Salben oder Gele</p>				

Erkältungspräparate (2015 21,2 Mio. Packg (+16%), Industrie 111,9 Mio. € (+21%))

Name	Wirkstoffe	Verkaufte Packungen in Mio.	Industrieumsatz in Mio. €	Bewertung
Grippostad C	Paracetamol, Chlorphenamin, Koffein, Vit. C	6,3 Mio.	31,5 Mio.	Wenig geeignet, macht müde, Vit. C und Koffein überflüssig
Aspirin complex	Azetylsalicylsäure, Pseudoephedrin	5,2 Mio.	27,1 Mio.	Weniger geeignet, am ehesten in den ersten Tagen
Wick Medinait	Paracetamol, Doxylamin, Dextromethorphan, Ephedrin, 18% Alkohol	3,7 Mio.	22,1 Mio.	Wenig geeignet. Die Mischung ist nicht sinnvoll – „Schrotschusstherapie“ und dann auch noch Alkohol mit Schmerzmittel
Boxagrippal	Ibuprofen, Pseudoephedrin	1,3 Mio.	7,2 Mio.	Wenig geeignet – Sonst wie Aspirin complex, aber weniger gut untersucht
Contramutan	Homöopathisches Mittel	1,0 Mio.	5,6 Mio.	Homöopathika haben ihre Wirksamkeit nie ausreichen zeigen können



Alternative für die wichtigen Wirkungen bei Grippe/Schnupfen: Antientzündlich, abschwellend und schmerzlindernd: Topische Nasensprays ohne Konservierungsstoffe, ASS oder Ibuprofen



Stiftung Warentest
test

MEDIKAMENTE IM TEST

9000 Arzneimittel geprüft und bewertet



Glaeskes Pillen-Ampel für die Kollegen

Deniz Cicek-Görkem, 09.10.2017 17:33 Uhr



Stiftung Warentest präsentiert das neue Nachschlagewerk „Medikamente im Test“: Mehr als 9.000 wertet.

Medikamente im Test

Inhaltsverzeichnis

- 6 Wie das Buch zu lesen ist
- 15 Haar, Haare**
 - 16 Akne
 - 27 Aktinische Keratose
 - 30 Bakterielle Hautinfektion
 - 32 Fußpilz
 - 39 Gürtelrose
 - 42 Haarausfall
 - 46 Hühneraugen
 - 48 Krätze
 - 51 Läusebefall
 - 55 Lippenherpes
 - 60 Nagelpilz
 - 65 Neurodermitis und andere Ekzeme
 - 74 Rosacea
 - 77 Schuppenflechte
 - 86 Sonnenbrand
 - 88 Warzen
 - 92 Wunden
- 99 Augen**
 - 100 Bakterielle Infektionen der Augen
 - 104 Entzündungen am Auge, Nachbehandlung von Operationen, Verletzung der Hornhaut
 - 111 Erkrankungen der Makula
 - 114 Grüner Star
 - 122 Herpesinfektion am Auge
 - 124 Trockene Augen
- 131 Ohren**
 - 132 Entzündung des äußeren Gehörganges
 - 135 Meniere-Krankheit
 - 139 Mittelohrentzündung
- 145 Mund, Hals, Atemwege**
 - 146 Asthma
 - 154 Chronisch obstruktive Bronchitis
 - 163 Entzündungen von Mundschleimhaut und Zahnfleisch, Aphthen
 - 169 Erkältung
 - 179 Halserkrankung
 - 185 Husten
 - 195 Nebenohrläusenentzündung
 - 198 Pilzinfektionen im Mund
 - 200 Schnupfen
- 209 Magen, Darm**
 - 210 Chronisch-entzündliche Darmerkrankung
 - 216 Durchfall
 - 226 Hämorrhoiden
 - 230 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
 - 235 Reizdarm, Reizdarmsyndrom
 - 239 Sodbrennen, Speiseröhrenentzündung
 - 246 Übelkeit, Erbrechen
 - 253 Verdauungsbeschwerden
 - 260 Verstopfung
 - 266 Würmerkrankungen
- 271 Leber, Galle**
 - 272 Gallenbeschwerden, Gallensteine
 - 275 Leberentzündung
- 281 Harndwege, Nieren**
 - 282 Harnwegsinfektionen
 - 295 Infektionen
- 303 Geschlechtsorgane, Sexualhormon-system**
 - 304 Bakterielle Infektion der Scheide
 - 308 Empfängnisverhütung

Warer L auf d Gelb un laeske hanism tellt Inf ten ber

Die bewerteten Medikamente und Wirkstoffe

Rezeptfreie Medikamente			Rezeptpflichtige Medikamente		
Medikament, Wirkstoff	BEWERTUNG	FAZIT	Medikament, Wirkstoff	BEWERTUNG	FAZIT
Aufhängel HEXAL, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Infektospor Zinksalz, Miconazol + Zinkoxid	10	GEKÜRGT
Aufhängel HEXAL Herpato, Oxibromol + Zinkoxid	8	GEKÜRGT	Lamisl Creme / Spray, Terbinafin	10	GEKÜRGT
Bilon, Eribromol	10	GEKÜRGT	Lamisl Onca, Terbinafin	10	AUCH GEKÜRGT
Biotinal, Nystatin	10	GEKÜRGT	Ledefind, Nystatin	10	GEKÜRGT
Candio-Hermal, Nystatin	10	GEKÜRGT	Loceeryl Creme, Amoxicillin	8	GEKÜRGT
Canestan, Clotrimazol	10	GEKÜRGT	Monstar, Miconazol	10	GEKÜRGT
Canestan Extra, Eribromol	10	GEKÜRGT	Monoral, Nystatin	10	GEKÜRGT
Canfig, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Myko CORDES, Oxibromol	10	GEKÜRGT
Colover, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Mykohaug G, Oxibromol	10	GEKÜRGT
Clotrimazol AL/Neumom, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Nystatin, Sertaconazol	10	GEKÜRGT
Clotidol, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Nizoral, Ketoconazol	10	GEKÜRGT
Daktar, Miconazol	10	GEKÜRGT	Nystaderm, Nystatin	10	GEKÜRGT
Epi-Pevaryl, Erimazol	10	GEKÜRGT	Nystatin Lederle, Nystatin	10	GEKÜRGT
Exodermil, Mifflin	10	GEKÜRGT	Fungilid antiopharm, Oxibromol	10	GEKÜRGT
Fungilid antiopharm, Oxibromol	10	GEKÜRGT	Gil, Oxibromol	10	GEKÜRGT
Gil, Oxibromol	10	GEKÜRGT			

Weißdorn (Crataegus)



Aber: Herzinsuffizienz – kein Thema für Weißdorn

- Präparate mit **Weißdornextrakt** wie z.B. Crataegutt, Faros, Korodin, Ky-Cor f, Protecort u.a. – die therapeutische Wirksamkeit dieser Mittel ist nicht ausreichend nachgewiesen
- Das gleiche gilt für **Weißdorntee** – ein Nutzen ist nicht zu erwarten
- Allenfalls bei **NYHA 0** – aber in diesem Stadium ist gar keine Therapie erforderlich
- Es können Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel und Kopfschmerzen sowie Allergien auftreten.



PatientenLeitlinie Herzschwäche – wäre gut, sie zu kennen!



Quelle:

<http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-hi-patienten.pdf>
(letzter Zugriff: 31.10.2013)

Wichtig: Mehr öffentliche Aufmerksamkeit schaffen!

„Herzschwäche ist weit verbreitet“

Bremer Kardiologe warnt davor, Beschwerden wie Atemnot und Leistungsschwäche zu verharmlosen

Zwei bis drei Millionen Menschen haben eine Herzschwäche, fast 50 000 sterben im Jahr an den Folgen. Die Deutsche Herzstiftung beklagt, dass die Erkrankung häufig verharmlost wird: Patienten neigten dazu, Atemnot und Leistungsschwäche nicht wahrzunehmen oder auf das Alter zu schieben. Auch manche Ärzte widmeten der Krankheit zu wenig Aufmerksamkeit. Sabine Doll hat mit Prof. Dr. Karl-Christian Koch, Herzspezialist in der Praxis Kardio Bremen am Roten Kreuz Krankenhaus (RKK), darüber gesprochen.

Welche Rolle spielt die Herzschwäche im Krankheitsgeschehen der Bevölkerung?

Karl-Christian Koch: Herzschwäche ist als Erkrankung sehr relevant und weit verbreitet. Bei Männern steht sie beispielsweise an zweiter Stelle bei den Todesursachen, ganz oben rangiert übrigens Alkoholmissbrauch. Bei den Frauen kommt die Herzschwäche an erster Stelle.

Wie kommt es dazu, dass das Herz immer schwächer wird?

Die Herzschwäche ist erst einmal definitionsgemäß das Unvermögen des Herzens den Organismus mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. In den westlichen Ländern sind die Ursachen die Koronare Herzkrankung – also die Verengung der Herzkranzgefäße –, Infarkte und ganz wichtig, der hohe Blutdruck. Daneben gibt es noch Klappen- oder auch Herzmuskelerkrankungen, entzündliche Herzerkrankungen wie eine Myokarditis die eine Herzschwäche auslösen können.

Was passiert bei einer Herzinsuffizienz?

Das Herz erfüllt seine Pumpleistung nicht mehr im ursprünglichen Maß. Das kann etwa dadurch passieren, dass ein Teil des Herzmuskels durch einen Infarkt abstirbt. Und auch die anderen Abschnitte werden dann durch einen Umbau des Herzens in Mitleidenschaft gezogen. Das führt dazu, dass das Herz nicht mehr ausreichend pumpen kann. Beim Bluthochdruck ist der Mechanismus anders: Er führt dazu, dass das Herz hypertrophiert, es wächst, der Herz-

muskel verdickt sich. Und wenn der Muskel zu dick ist, wird das Herz steifer und kann deshalb nicht mehr so viel Blut aufnehmen und pumpen.

Wie erleben die Patienten die Herzschwäche – was sind die Symptome?

Die Symptome sind Müdigkeit und Leistungsschwäche, die allerdings auch bei anderen Erkrankungen vorkommen. Ein ganz klassisches und wichtiges Anzeichen ist Luftnot bei Belastung, in unterschiedlicher Ausprägung. Manche Patienten haben das schon bei sehr leichten Belastungen, etwa beim Gehen auf geraden Flächen. Andere spüren das erst bei sportlicher Belastung. Darüber hinaus kommt es auch zu Wassereinlagerungen, sogenannten Ödemen an den Knöcheln oder Beinen. Grund für die Ödeme ist, dass der Körper Wasser zurückhält, wenn das Herz zu schwach pumpt.

Wie wird eine Herzschwäche festgestellt?

Die wichtigste Untersuchung zu Diagnose oder Ausschluss einer Insuffizienz ist neben der Patientengeschichte, der Anamnese, die Ultraschalluntersuchung des Herzens. Das ist eine Echokardiografie.

Wie wird sie behandelt?

Bei vielen Formen kann man die Herzschwäche über die Ursachen behandeln. Das heißt: Wenn man beispielsweise Engstellen an den Kranzgefäßen hat, dann

kann man diese entweder mit einer Bypass-Operation versorgen oder sie aufdehnen. Oder man behandelt den Blutdruck effektiv. Ist der Prozess bereits fortgeschritten, gibt es Medikamente, die man geben kann. Dazu gehört fast immer ein Betablocker, ein ACE-Hemmer und oft noch eine Wassertablette, ein Diuretikum. Dank dieser medikamentösen Therapie ist die Überlebensrate deutlich besser geworden.

Sind Medikamente immer ausreichend?

Bei einer bestimmten Ausprägung der Herzschwäche besteht das Risiko lebensbedrohlicher Rhythmusstörungen. Davor kann ein Defibrillator schützen. Dieses Gerät, das implantiert wird, erkennt bösartige Rhythmusstörungen und kann diese durch eine elektrische Therapie beenden. Für Patienten, bei denen eine Störung der Erregungsleitung im Herzen festgestellt wurde, gibt es die sogenannte Resynchronisationstherapie mit speziellen Schrittmachern. Als weitere Therapieoption gibt es dann die Transplantation, das betrifft nur einen Bruchteil.

Können Patienten selbst auch etwas tun?

Neben der Einstellung der Risikofaktoren wie Therapie des Bluthochdrucks, Gewichtsreduktion, Rauchverzicht, gesunde Ernährung spielt Bewegung eine Rolle. Früher galt: Bei Herzschwäche muss man sich schonen. Heute weiß man, dass körperliche Bewegung hilft. Die Leistungsfähigkeit lässt sich dadurch steigern. Geeignet sind Radfahren, Schwimmen oder Walken.



Der Bremer Herzspezialist Karl-Christian Koch. FOTO: KUHAUPT

Herz-Forum

Das Rote Kreuz Krankenhaus (RKK) in der Neustadt, St.-Pauli-Deich 24, lädt am morgigen Dienstag, von 18 bis 20 Uhr zu einem Herzforum ein. Thema ist die Herzschwäche. Um eine Anmeldung unter Telefon 0421/5599-371 (Anrufbeantworter) oder per Mail herzforum@roteskreuzkrankenhaus.de wird gebeten.

Quelle: Weser Kurier (28.10.2013, 12)

Blutdruckkontrolle, Ernährung, Rauchverzicht, Bewegung

Können Patienten selbst auch etwas tun?

Neben der Einstellung der Risikofaktoren wie Therapie des Bluthochdrucks, Gewichtsreduktion, Rauchverzicht, gesunde Ernährung spielt Bewegung eine Rolle. Früher galt: Bei Herzschwäche muss man sich schonen. Heute weiß man, dass körperliche Bewegung hilft. Die Leistungsfähigkeit lässt sich dadurch steigern. Geeignet sind Radfahren, Schwimmen oder Walken.

...und den Alkoholkonsum einschränken, größere Mengen können den Herzmuskel direkt schädigen: Männer maximal 24 g reinen Alkohol (1/2 l Bier, 1/4 l Wein)
Frauen maximal 12 g reinen Alkohol (1/4 l Bier, 1/8 l Wein)

...so ist es richtig, Bewegung als eine Maßnahme...



Quelle: <http://www.transplantation-verstehen.de/organe/herz/herzschwaecher/> 31.10.2013

Mariendistel (Silybum marianum)



Silymarin wird traditionell bei Leberproblemen eingesetzt

- Mariendistelextrakt kann im Tierversuch die Regeneration von Leberzellen anregen, daher die Anwendung z.B. nach einer Pilzvergiftung (z.B. Knollenblätterpilze)
- Daher werden die Mittel häufig als „Leberschutzmittel“ bezeichnet, auch im Zusammenhang mit Alkoholkonsum
- Es gibt allerdings keine „belastbaren“ Studien, die einen Nutzen für Menschen mit Leberproblemen zeigen
- Daher sind solche Mittel auch wenig geeignet, um als Leberschutzmittel angewendet zu werden – wichtig ist in diesem Zusammenhang vielmehr, den Alkoholkonsum einzustellen bzw. einen mäßigen Konsum zu pflegen.
- Kaffee kann evtl. bei Leberentzündungen hilfreich sein, Fettleber vermeiden, Fructose als Problem....

Sonnenhut (Echinacea)



Lebensbaum (Thuja occidentalis), Färberhülse (Fabaceae), Sonnenhut (Echinacea)



Zur Stärkung des Immunsystems...

- Extrakte aus dem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) sollen die Schleimhäute gegenüber Krankheitserregern unempfindlicher machen.
- Sie sollen auch das Immunsystem anregen und auf diese Weise Infekten, vor allem Erkältungen vorbeugen
- Wenn Menschen noch nicht durch Krankheitsprozesse geschwächt sind, könnte dies auch möglicherweise gelingen.
- Die Erkenntnisse zum Nutzen sind aber uneinheitlich, außerdem sind allergische Reaktionen möglich, z.T. sehr schwerer und lebensbedrohlicher Art.
- Bei Kindern verliefen die Studien negativ, die Mittel waren nicht besser als Placebo

Was kann denn das Immunsystem stärken?

- Vor allem Gemüse, Obst und Gewürze
 - Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten Chicorré, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat
- Letztlich also rote, gelbe, orange und tiefgrüne Gemüse („Ampel“)
- Daneben Früchte wie Zitronen, Grapefruit, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen, Brombeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, dunkle Trauben
- Auch Mandeln, Ingwer, Kümmel, Cayenne-Pfeffer und Zimt
- Daneben viel Ruhe, Entspannung, guter Schlaf, Bewegung, Sauna, Wechselduschen, gute Ernährung

Multivitaminpräparate



Nahrungsergänzungsmittel



Wenn keine Prävention, sondern Therapie erforderlich ist...

- ...dann müssen einzelne Vitamine in hoher Dosierung eingenommen werden, z.B. Vitamin A bei Nachtblindheit, Vitamin B 12 bei perniziöser Anämie, Vitamin C bei Skorbut, Folsäure bei Schäden der Magenschleimhaut usw.
- Und Achtung: Vitamine können überdosiert werden: Vitamin A führt dann zu Kopfschmerzen, Hautveränderungen und Gelbsucht, Vitamin B 6 zu Nervenstörungen an Beinen und Armen, Vitamin C evtl. zu Nierensteinen, Vitamin D zu Erbrechen, Schwindel und Muskelschwäche sowie Verkalkung der inneren Organe, Vitamin E Verlängerung der Blutgerinnungszeit

Vitamin D (Cholecalciferol)



Ein Sonderfall und viel diskutiert: Vitamin D

- Vitamin D wird vom Körper selbst aus Vitaminvorstufen in der Haut produziert.
- UVB-Strahlung muss zu diesem Zweck die Haut erreichen – ausreichend ist ein halbstündiger Aufenthalt im Freien, bei dem Gesicht und Hände dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.
- Bei Säuglingen und Kleinkindern zur Rachitisvorbeugung 500 I.E. (12,5 mg)
- Bei älteren Menschen evtl. in den sonnenarmen Monaten kritisch, wenn sie nicht ausreichend nach draußen gehen. Dann täglich 400 I.E. (10 mg), bei Osteoporose 800 mg (20 mg)

Multivitamin- und Mineralpräparate sowie Nahrungsergänzungsmittel? Warum und für wen?

- Bei einer ausgewogenen und gemischten Ernährung sind solche (Ovo-Lacto-Vegetabilische Mischkost) sind keine solcher Produkte erforderlich
- Trotzdem kaufen etwa 28 von 100 Personen solche Mittel, 2/3 Frauen, 1/3 Männer
- Allenfalls bei Menschen mit krankhaften Ernährungsproblemen (Darmerkrankungen), Essstörungen, Langzeitkranke
- Es gibt einige Defizite: Kalzium oft ungenügend, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen (Milchprodukte), die Jodversorgung ist nicht immer ausreichend (Fisch, Jodsalz, Eisen ist oft grenzwertig, Ballaststoffe zu wenig und Fett und Zucker zu viel...

Raucher Vitamine



Rauchervitamine – typischerweise Beta-Carotin, Vitamin C und E

- Prophylaxe von Lungenkrebs – Erkenntnisse aus „ökologischen“ Studien
- Gezielt eingesetzt – allerdings mit dem Ergebnis, dass die Einnahme der Vitamine von Rauchern zu mehr Lungenkrebsen führte als bei den Rauchern ohne Vitamineinnahme
- Daher Vorsicht bei Aussagen aufgrund von Bevölkerungsstudien. Auch bei Vitaminpräparaten sind Studien notwendig, die den Nutzen unter Beweis stellen.
- Die „Vitaminomanie“ ist weitgehend ein Milliarden-geschäft, nur selten, nämlich bei nachgewiesenem Mangel, sind Vitamine in Pillenform notwendig!

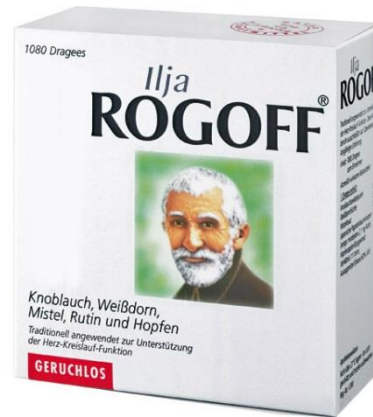
Ginkgo (Ginkgo biloba)



Ginkgo – wozu?

- Ginkgoextrakte werden zur Durchblutungsförderung und für das bessere Funktionieren des Denkens, des Erinnerungsvermögens und zur Verbesserung der Lebensqualität angeboten
- Bei diesen Indikationen gibt es keine Belege aus Studien, die solche Effekte bestätigen.
- Die Mittel sind allenfalls bei Demenz einen Versuch wert.
- Kommunikation mit anderen, soziale Kompetenz, Interesse am Lesen und aktivem Hören, Beschäftigung im Alltag – das alles inklusive der richtigen Ernährung und Bewegung hält uns fit und führt zu immerwährender neuer Vernetzung von Neuronen im Gehirn – Ginkgo kann da wenig helfen!

Knoblauch (*Allium sativum*)



Knoblauch – ein gutes Gewürz...

- Knoblauch soll den Cholesterinspiegel senken, Blutgerinnseln vorbeugen oder sie auflösen und das Blut „dünnflüssiger“ machen.
- Die Ergebnisse hierzu sind immer noch uneinheitlich.
- Noch weniger bestätigt sind die Wirkungen der Knoblauchpräparate als Mittel zur Verzögerung des Alterns oder der Verringerung von Alterskrankheiten.
- Außerdem kann Knoblauch die Wirkung anderer gerinnungshemmender Mittel (z.B. Marcumar) verstärken, Blutungen können also schwerer ausfallen.
- Insgesamt ist Knoblauch für viele ein wunderbares Gewürz, als Arzneimittel ist es wenig geeignet.

Trauben-Silberkerze (Actaea racemosa)



Bei Wechseljahrsbeschwerden – immer Arzneimittel?

- Es gibt Hinweise darauf, dass Extrakte aus der Traubensilberkerze (auch Schlangenwurzel oder Wanzenkraut) in den hormonellen Regelkreis eingreift.
- Es kann möglicherweise auch bei Wechseljahrsbeschwerden unterstützend helfen, allerdings sind die Befunde widersprüchlich
- Denkbar zur „Behandlung“ sind auch Soja-basierte Nahrungsmittel, Bewegung, Entspannungsübungen und insgesamt ein „entschleunigtes“ Leben
- Nur bei 1/3 aller Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden sind offenbar Arzneimittel erforderlich

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen

- Johanniskraut wird schon lange als Mittel gegen Depressionen eingesetzt – es bringt „Licht“ ins Innere und soll daher die dunkle Melancholie bekämpfen.
- Präparate mit 900 mg Extrakt haben in Studien eine antidepressive Wirkung gezeigt.
- Es gibt aber auch unerwünschte Wirkungen: Es kann bei einer Behandlung leichter zu einem Sonnenbrand kommen, es kann auch dazu beitragen, dass Arzneimittel, die nach einer Organtransplantation notwendig sind, weniger gut wirken.
- Auch bestimmte Mittel zur Behandlung von HIV wirken weniger gut neben Johanniskraut (auch als Tee)

Was ist insgesamt das Fazit?

- Bei vielen „Alltagsbeschwerden“ werden allzu oft und allzu schnell Arzneimittel, Medizinprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, obwohl ein Nutzen zweifelhaft ist.
- Das typische „Präventionsquartett“: Ernährung, Bewegung, Rauchen aufgeben, Alkohol nur noch in Maßen ist grundsätzlich die gesündere und selbstbestimmtere Lösung – das „Länger besser leben.“-Programm der BKK 24 kann dabei helfen.
- Prävention ist nicht auf Verzicht aufgebaut, sondern auf einem gesunden Lebensstil – und der lässt sich nur selber herstellen und wirkt, auf Körper und Geist!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

gklaeske@uni-bremen.de