

MEDIZINKOLUMNE

Ein Drittel der verordneten Medikamente wird nicht eingenommen, heißt es. Sie landen im Müll statt im Magen. Ein Dilemma, denn wer zum Arzt geht, möchte Hilfe. Aber wenn diese lediglich in der Verschreibung von Medikamenten mündet, dann wollen viele Patienten das nicht. Sie wollen, wie sie sagen, keine „chemischen Keulen der Schulmedizin“. Hingegen reagieren Patienten auf die Frage des Arztes „Sollen wir es erst einmal mit etwas Pflanzlichem versuchen?“, oft sehr positiv.

Die Angst vor Nebenwirkungen ist dabei ein starkes Motiv, weil viele Patienten die pflanzlichen Arzneimittel für sanfter und besser verträglich halten. Da hilft es auch nicht, dass die Verfechter der Schulmedizin auf Studienergebnisse verweisen, die nach wissenschaftlichen Kriterien erhoben wurden, natürlich reproduzierbar und für alle

Patienten mit ähnlichem Krankheitsbild anwendbar sind.

Die Anhänger der sogenannten „Naturmedizin“ setzen hingegen auf langjährige, persönliche Erfahrungen und stellen die individuelle Situation jedes einzelnen ihrer Patienten in den Mittelpunkt ihrer subjektiven Behandlung. Das wird im Übrigen auch immer wieder als Argument für die fehlenden wissenschaftlichen Studien angeführt. Aber seien wir doch einmal ehrlich: Die stärksten Gifte mit ganz erheblichen Nebenwirkungen kommen aus der Natur: Schlangengifte, das Gift des Knollenblätterpilzes oder die Gifte im Ziergarten vor dem Haus – wie das der Akelei, des Fingerhuts oder der Maiglöckchen.

Warum also hat die sogenannte sanfte Medizin ein so überaus gutes Image? Im hippokratischen Verständnis, welches in der Antike und im

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz

**Ist sanfte Medizin für das Herz eine gute Alternative?**

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum eine pflanzliche Behandlung durchaus auch Nebenwirkungen haben kann.

Mittelalter die Basis der wissenschaftlichen Medizin war, wurde die Natur als Lebenskraft und als Heilkraft angesehen. Die Genesung der Patienten wurde ausschließlich durch die Natur bewirkt, der Arzt war lediglich ein Mitwirkender. Auch fand die Naturmedizin oder Heilkräutermedizin überwiegend in Klöstern statt und war von Fürsorge und Nächstenliebe geprägt. Geld wurde für die Behandlungen der Patienten nicht genommen.

Seitdem hat sich viel getan. Die Herstellung von pflanzlichen Arzneistoffen ist zu einem sehr großen Industriezweig geworden und die Hersteller wollen damit genauso Geld verdienen wie die pharmazeutische Industrie – was man dieser aber immer vorwirft.

Heilkräuter sind als Inhaltsstoffe verschiedener Arzneien nicht mehr wegzudenken. So senken zum Beispiel

Zwiebelgewächse wie Bärlauch und Knoblauch den Blutdruck. Petersilie, Kümmel, Nelken, Koriander und Majoran verbessern das LDL-Cholesterin durch eine Anregung der Verdauungsenzyme. Weißdorn hat eine gefäßerweiternde Wirkung und wird daher zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt. Ingwer, Zimt und Kurkuma haben antioxidative Eigenschaften und können so der Arterienverkalkung vorbeugen. Aber Vorsicht: Die Behandlungen von Herzinfarkt, Herzschwäche oder bedrohlichen Herzrhythmusstörungen sind die Domänen der klassischen Schulmedizin.

Dennoch, die sogenannte „sanfte Medizin“ als „Alternativmedizin“ abzutun ist sicher nicht gerechtfertigt. Es ist eine „Komplementärmedizin“, die sehr gut neben der Schulmedizin bestehen kann – sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

MEDIZIN ODER MYTHOS

Wir bringen Licht ins Dunkel

Pflanzenmedizin ist besonders sanft, schlechtes Licht macht die Augen krank: Ein Hausarzt wird im Alltag mit vielen Behauptungen konfrontiert. Doch was stimmt? Das haben wir Prof. Jörg Schelling aus Martinsried gefragt.

VON ANGELIKA MAYR

■ „Cholesterin per se ist böse.“

Nein, denn Cholesterin übernimmt wichtige Funktionen im Körper. „Es hilft unter anderem bei der Produktion von Steroidhormonen wie Testosteron oder Cortisol“, sagt Schelling. „Herz- und Gefäßpatienten sollten aber besonders auf die Cholesterinmenge achten, die sie zu sich nehmen.“

■ „Wer als Kind Krankheiten wie die Masern durchgemacht hat, hat später ein besseres Immunsystem.“

Das stimmt nicht. Eine Studie der Princeton University in den USA zeigte, dass eine Maserninfektion das Immunsystem schwächen kann. Das kann sogar mehrere Jahre anhalten und zu einer erhöhten Anfälligkeit für andere Infektionskrankheiten führen – und damit letztlich zu einer höheren Sterblichkeit.

■ „Der Körper muss regelmäßig entschlackt oder gereinigt werden.“

Nein, der Körper verfügt über ausgeklügelte Mechanismen, um sich selbst zu reinigen. „Wenn man sich aber wie hier bewusst mit dem eigenen Körper auseinandersetzt, ist das grundsätzlich gut“, sagt Schelling. Bei einer rheumatischen Arthritis kann eine Ernährungsumstellung aber eine medizinische Wirkung haben. So zeigten sich in Studien signifikante Verbesserungen: Bei den Patienten waren die Gelenke morgens nicht mehr so stark geschwollen und steif. „Abgesehen von solchen Einzelfällen ist aber aus wissenschaftlicher Sicht keine Entschlackung notwendig“, erklärt der Experte.

■ „Der Körper kann ‚übersäuern‘ und das ist gefährlich.“

„Fühlt man sich häufig müde oder schlapp, wird das in der Alternativmedizin häufig auf eine Übersäuerung des Körpers zurückgeführt“, sagt Schelling. Was stimmt: Eine Ernährung mit Säurebildnern wie Fleisch, Wurst, Käse oder mit phosphathaltigen Lebensmitteln führt dem Körper tat-



sächlich deutlich mehr Säuren zu. „Allerdings hat er dafür Systeme entwickelt, um dem entgegenzuwirken“, erklärt der Experte. „Trotzdem ist eine solche einseitige Ernährung auf Dauer nicht zu empfehlen.“ Eine Ernährung mit hauptsächlich Säurebildnern kann das Stresshormon Cortisol erhöhen und das kann zum Beispiel zu einem steigenden Blutdruck führen. Wichtig ist es daher, auch Gegenspieler auf den Teller zu bringen wie Obst, Gemüse und Salat.

■ „Wenn bei einer Krebs-OP Luft an den Tumor kommt, wächst er schneller.“

„Das ist eine Vorstellung, deren Ursprung zurück bis ins Altertum reicht“, erklärt der Experte. Viele Naturheilkundler vertreten sie bis ins 19. Jahrhundert und manche sogar jetzt noch. „Aber heute gilt sie als eindeutig widerlegt.“

■ „Bei Gelenksbeschwerden sollte man sich möglichst wenig bewegen.“

„Im Gegenteil – Sie sollten sich möglichst viel bewegen“, sagt Schelling. Denn die Be-



Viel Dunkles und viele unwahre Behauptungen tummeln sich rund um das Thema Gesundheit. Was ins Land der Legenden gehört, erklären Prof. Jörg Schelling (r.) vom Institut für Allgemeinmedizin am LMU-Klinikum sowie sein wissenschaftlicher Mitarbeiter Marcus van Dyck. Schelling ist auch in einer Gemeinschaftspraxis in Martinsried tätig.



wegung hilft den Knorpelzellen, die nicht von den Blutgefäßen versorgt werden, sich zu regenerieren. Durch den Druck werden sie wie ein Schwamm ausgepresst und können sich später wieder mit Blut vollsaugen. Schont man sich dagegen dauerhaft, wird Muskelmasse abgebaut und der Knorpel verliert seine schützende Umgebung. „Vor allem Frauen im mittleren Alter, die sich regelmäßig bewegen, haben zehn Jahre später ein geringeres Risiko für Gelenkschmerzen“, erklärt der Experte. Dabei sollte man jedoch nicht übertreiben.

■ „Wer einen Organspendeausweis hat, wird eher für

tot erklärt, damit man seine Organe verwenden kann.“ Nein, denn für die Entnahme muss der Hirntod des Organ spenders von zwei Medizinern unabhängig voneinander festgestellt werden. Außerdem würden sich Chirurgen strafbar machen, wenn sie Organe entnehmen, ohne dass der Tod offiziell festgestellt wurde. „Und Fälle, in denen Menschen fälschlicherweise für tot befunden wurden, sind äußerst selten“, sagt Schelling.

■ „Ab einem bestimmten Alter muss man sich nicht mehr impfen lassen.“ „Das hängt von der Krankheit ab, gegen die geimpft werden

soll, und vom eigenen Gesundheitszustand“, sagt Schelling. So sollten die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Der Grund: Die Menge der schützenden Antikörper nimmt mit den Jahren ab. Für über 60-Jährige wird zudem eine jährliche Impfung gegen die Grippe und alle sechs Jahre eine gegen Pneumokokken empfohlen.

■ „Kälte macht krank.“ „Kälte selbst macht nicht krank, denn dafür sind Viren verantwortlich“, erklärt der Experte. „Aber Kälte kann einen Infekt begünstigen.“ Das hat mehrere Gründe: Zum ei-

nen wachsen Rhinoviren, die verantwortlich für eine Erkältung sind, bei Kälte besser – wie es bei einer kalten Nase zum Beispiel der Fall ist. Außerdem ist die Ansteckungsgefahr in den kalten Monaten höher, weil sich dann mehr Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten und so das Risiko einer Tröpfcheninfektion steigt.

■ „Placebos wirken nicht.“

„Placebos sind Scheinarzneimittel, die keine pharmakologisch wirksamen Bestandteile enthalten“, sagt Schelling. „Aber sie wirken tatsächlich!“ So zeigten sich in einigen Studien bei Patienten, die diese bekommen hatten, ebenfalls Verbesserungen der Symptome. Aber warum wirken Placebos bei einigen und bei anderen nicht? „Dafür sind psychische Faktoren ursächlich“, erklärt der Experte. Eine entscheidende Rolle spielt die positive Erwartung des Patienten und das empathische Vorgehen des Arztes. „So wirkungsvoll dieser Effekt auch ist, ein echtes Medikament ersetzt er nicht.“

■ „Lesen bei schwachem Licht schadet den Augen.“

„Nein, es lässt sie nur schneller ermüden“, sagt Schelling. Bis heute gibt es keine Studien für eine schädigende Wirkung. Dagegen liegt dann eine Ermüdung der Muskeln vor: Der Ziliarmuskel – ein ringförmiger Muskel im Auge – muss die Linse bei schwachem Licht ständig straffen, das ist anstrengend.

■ „Pflanzliche Mittel haben praktisch keine Nebenwirkungen.“

Auch pflanzliche Mittel können zum Teil gravierende Nebenwirkungen haben. „Johanniskraut wirkt beispielsweise gegen Depressionen“, sagt Schelling. „Gleichzeitig erhöht es aber die UV-Empfindlichkeit.“ Auch ist der gefleckte Schierling zwar ein gängiges Mittel nach Stoßverletzungen, Schwindel oder einer Sehstörung. Er ist aber auch ein sehr starkes Nervengift.

■ „Gerade zu sitzen ist ‚das Beste‘ für den Rücken, sagt die Oma immer.“

Ja, das stimmt – zumindest wenn man die Haltung zwischen Schenkel immer wieder mal verändert. „Die beste Position ist die natürliche Stellung der Wirbelsäule, denn hier kann sie optimal dämpfen“, erklärt der Experte. Bleibt man aber dauerhaft in dieser Haltung, würden die Muskeln trotzdem ermüden. Daher ist eine Abwechslung wichtig. Zappeln ist also erlaubt!

MEDIZIN-TIPPS FÜR SENIOREN

Bei Kortison-Therapie braucht Haut Pflege

Wer regelmäßig kortisonhaltige Tabletten nehmen muss – etwa bei Rheuma –, sollte auf seine Haut achten. Das Medikament kann die Zellteilung in der obersten Hautschicht hemmen, erklärt die Zeitschrift „Senioren Ratgeber“. Dadurch wird die Haut dünner und reißt leichter ein. Betroffene sollten nicht heiß baden, sondern mit lauwarmem Wasser duschen. Dabei kommen am besten seifenfreie Duschgels zum Einsatz. Danach helfen Wasser-in-Öl-Emulsionen.

Verschüttete Hobbys wieder hervorkramen

Hat jemand das Berufsleben hinter sich und die Kinder sind aus dem Haus, können die Tage lang werden. Dann hilft es, sich zu erinnern, was man früher gern gemacht hat, sagt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. „Warum nicht ein altes Hobby wieder aufnehmen?“ Viele ältere Menschen fühlen sich mit einer in Vergessenheit geratenen Leidenschaft wie Sport, Singen oder Tanzen wohler als mit „klassischen“ Seniorenangeboten, sagt Sowinski.

Großzügige leben glücklicher

Wer anderen etwas gönnt statt sich selber, lebt glücklicher. Dabei ist es zweitrangig, wie großzügig man sich verhält. Bereits das Versprechen, freigiebig zu sein, löst eine Veränderung im Gehirn aus. Dies belegen Neuroökonominnen der Uni Zürich, wie das „Ärztblatt“ schreibt. Die Wissenschaftler berichten, dass wenn sich Studienteilnehmer in Experimenten großzügig verhielten, sie glücklicher waren als egoistischere Teilnehmer. Ersterer hatten sich vor den Experimenten dazu verpflichtet, sich generös zu verhalten, und waren bereit, höhere Kosten in Kauf zu nehmen, um jemandem etwas Gutes zu tun. Die Kontrollgruppe wollte sich im Gegensatz dazu selbst etwas Gutes tun. „Man braucht nicht gleich aufopfernd selbstlos zu werden, um sich glücklicher zu fühlen. Ein bisschen reicht bereits aus“, sagt Prof. Philippe Tobler. Wie ein Blick auf die Aktivität in verschiedenen Gehirnarealen zeigte, aktivierte bereits das Versprechen einen Hirnbereich, in dem prosoziales Verhalten verarbeitet wird. Gleichzeitig verstärkte sich das Zusammenspiel zwischen dem selbstlosen Bereich und einem Hirnareal, das für Glücksempfinden zuständig ist.

Beim Schminken zu Mineralpulver greifen

Mineral Powder Foundation ist besonders gut für das Schminken älterer Haut. „Im Alter kann die Haut körpereigene Hyaluronsäure-Depots nicht mehr vollständig auffüllen, kann Feuchtigkeit schlechter binden und verliert dadurch den zarten Glanz“, erklärt Peter Schmidinger, Make-up-Experte des VKE-Kosmetikverbandes in Berlin. Die Mineral Powder Foundation gleiche dies aus, indem sie Unstimmigkeiten mit lichtreflektierenden Pigmenten verdeckt und die Haut frischer aussehen lässt.