

Mittel der Komplementärmedizin können bei leichten Depressionen und prämenstruellem Syndrom helfen.

Nicht alle "alternativen" Produkte und Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch unschädlich / Deutsches Institut rät Verbrauchern, kritischer zu sein.

Köln, den 25. Juni 2008. Verbraucher greifen häufig zu sogenannten "alternativen" oder "komplementären" Medizinprodukten, denn viele sehen diese Produkte als vermeintlich "sanfte Medizin". Ihre Wirksamkeit ist allerdings sehr unterschiedlich. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat jetzt einige der neuesten Forschungsergebnisse zu bestimmten Produkten analysiert und zusammen mit einem Leitfaden für Verbraucherinnen und Verbraucher veröffentlicht.

Johanniskraut kann zum Beispiel leichte Depressionen mildern, hilft jedoch nicht bei einer ernsthaften depressiven Erkrankung. Es wirkt auch nicht gegen Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS). Vermutlich können aber Kalzium und Vitamin B6 (Pyridoxin) betroffenen Frauen Erleichterung verschaffen. Ob Nachtkerzenöl PMS-Beschwerden lindern kann, ist dagegen nicht belegt.

Auch pflanzliche Stoffe oder Nahrungsergänzungsmittel können Risiken haben

Laut IQWiG haben widersprüchliche Forschungsergebnisse, zum Beispiel bei Johanniskrautprodukten, in den letzten Jahren zu Verwirrung und Diskussionen geführt. Ein Grund sei, dass die Wirkung des Mittels von Präparat zu Präparat unterschiedlich ist und auch von der Schwere der Depression abhängt, so das Institut. Die wissenschaftliche Debatte um Johanniskraut unterstreicht, wie wichtig es ist, möglichst alle relevanten Studienergebnisse zu betrachten, um medizinische Behandlungen besser beurteilen zu können.

"Verbraucher sollten gegenüber Gesundheitsversprechen kritischer sein", rät der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki. "Dies gilt für Nahrungsergänzungsmittel und Komplementärmedizin ebenso wie für verschreibungspflichtige Arzneimittel. Nur weil ein Medikament aus pflanzlichen Stoffen oder Vitaminen besteht, ist es nicht auch in hoher Dosierung oder bei sehr häufiger Anwendung in jedem Fall sicher. Außerdem wirken nicht alle medizinischen Produkte so, wie es sich die Patienten erhoffen." Dies unterstreicht eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Belege dafür, dass hohe Dosen einiger Vitamine und Antioxidantien Krebs auslösen oder die Lebenserwartung senken können.

Alle Behandlungen und Produkte an denselben wissenschaftlichen Maßstäben messen

Vor der Entscheidung für eine bestimmte Behandlung oder ein Nahrungsergänzungsmittel sind viele Fragen zu bedenken. Professor Sawicki: "Ärzte und Patienten sollten wissen, ob Therapien aufgrund genügend guter wissenschaftlicher Studien als so wirksam gelten, dass ihr Einsatz für die Anwender eine entscheidende Verbesserung bedeutet. Egal, ob ein Mittel aus Pflanzen oder chemischen Substanzen hergestellt ist: Wenn man herausfinden will, welche Behandlung die beste ist, müssen dieselben wissenschaftlichen Standards gelten."

Das Institut hat daher einen neuen Leitfaden für Verbraucherinnen und Verbraucher veröffentlicht, die komplementärmedizinische Behandlungsmethoden und Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren möchten. Das allgemeinverständliche Merkblatt enthält eine Liste wichtiger Kriterien, die bei der Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung helfen können. Es ist seit heute auf www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) zugänglich, zusammen mit Forschungsergebnissen zu verschiedenen Therapiemethoden.

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Die heute veröffentlichten Informationen berichten über Depression, prämenstruelles Syndrom und Übelkeit nach Operationen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)-Newsletter (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.196.69.ru.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen:
www.gesundheitsinformation.de
<http://www.gesundheitsinformation.de> (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>)

Glossar

Antioxidantien

Antioxidantien sind Substanzen, die Körperzellen vor Schäden schützen sollen, die durch bestimmte aggressive Atome oder Moleküle, sogenannte freie Radikale, entstehen. Antioxidantien machen sie unschädlich, indem sie sich mit ihnen verbinden. Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamine.

Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Komplementärmedizin

Komplementär bedeutet „ergänzend“, das heißt, diese Art von Heilkunde wird häufig zusätzlich zur medizinischen Versorgung („Schulmedizin“) angewendet. In Deutschland versteht man unter Komplementärmedizin vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren wie Homöopathie und Naturheilverfahren, aber auch Akupunktur. Die traditionelle chinesische Medizin, bestimmte Ernährungstheorien, Bachblütentherapie und bioenergetische Verfahren werden ebenfalls zur Komplementärmedizin gerechnet.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: Zur Website des BfR

Vitamine

Vitamine sind Stoffe, die der Körper mit wenigen Ausnahmen nicht selbst bilden kann, die wir aber zum Leben benötigen. Sie müssen daher zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Die Vitamine werden in zwei Gruppen eingeteilt: Fettlösliche Vitamine wie zum Beispiel Vitamin K oder E können im Körper gespeichert werden. Man kann sie also „auf Vorrat“ zu sich nehmen. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C müssen dagegen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden, da der Körper die überschüssige Menge direkt wieder ausscheidet. Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselabläufen im Körper, zum Beispiel der Bildung neuer Zellen oder bestimmter Faktoren der Blutgerinnung.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.