

## STRESSBEWÄLTIGUNG ZUR VERHÜTUNG VON HERZINFARKTEN?

» Stress macht krank - so sagt die Volkswisheit. Wissenschaftler haben nun untersucht, ob durch gezieltes Stressmanagement oder Bewegungstraining das Risiko für einen Herzinfarkt gesenkt werden kann. Die Anzeichen sind ermutigend, weitere Studien wünschenswert.

Man definiert Stress als das unangenehm gefühlte Missverhältnis zwischen Wünschen und Wirklichkeit – sei es im Beruf, in der Familie oder in finanziellen Angelegenheiten. Stress und die oft begleitende Unzufriedenheit lässt sich experimentell messen. So hat man festgestellt, dass in verschiedenen Ländern der Welt unterschiedlich häufig Stress empfunden wird.

Aber eines ist gleich: Überall haben Menschen mit mehr Stress häufiger Herzinfarkte als solche mit weniger Stress. Ist das Zufall, oder ist Stress wirklich eine Ursache für Herzprobleme? Das kann nur entschieden werden, wenn dafür Belege vorliegen, dass die Verminderung von Stress – also eine verbesserte Stresskontrolle – sich tatsächlich nicht nur günstig auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern speziell auch günstig aufs Herz auswirkt.

Dies wurde jetzt in einer 16-wöchigen Studie bei 134 Personen untersucht. Die Patienten waren besonders gefährdet für Herzinfarkte, da sie unter Durchblutungsstörung des Herzmuskels litten. Das Ergebnis: Ihre psychische Befindlichkeit besserte sich sowohl durch ein halb-

stündiges Bewegungstraining (dreimal pro Woche) als auch durch ein Stressmanagement-Programm (anderthalb Stunden pro Woche) deutlich gegenüber den Patienten, die nur die üblichen Herzmedikamente einnahmen. Auch dem Psychostress waren die beiden ersten Gruppen psychisch und körperlich tendenziell besser gewachsen.

Die Studie kann aber nicht direkt nachweisen, dass Stressmanagement die Wahrscheinlichkeit verringert, einen Herzinfarkt zu erleiden. Dazu war ihre Dauer zu kurz, und es sind zu wenige Patienten untersucht worden. Für umfangreichere Studien wird sich in nächster Zeit vermutlich kein Geldgeber finden. Weil weder Medikamente noch Apparate getestet werden, ist das kommerzielle Interesse an solchen Untersuchungen gering – obwohl sie wichtige Erkenntnisse liefern könnten. Immerhin zeigt die kleine Studie, dass Stressmanagement eine ganze Reihe von Faktoren günstig beeinflusst, die direkt etwas mit der Sterblichkeit an Durchblutungsstörungen des Herzens zu tun haben.

Auch Patienten, die nur körperlich trainierten, fühlten sich psychisch wohler und belastungsfähiger. Das entspricht der allgemeinen Erfahrung. Ein Manko der Untersuchung ist, dass keine Gruppe sich gleichzeitig in Stressmanagement und Bewegungstraining übte. Die langfristigen Wirkungen dieser Kombination müssten untersucht werden, zumal sie mancherorts bereits heute als feste Säule der Vorbeugung und Nachsorge gilt. ◀◀

### TIPP DER REDAKTION

» Diese und viele weitere interessante Artikel finden Sie in der Zeitschrift „Gute Pillen – schlechte Pillen“. „Gute Pillen – schlechte Pillen“ ist die erste unabhängige Verbraucherzeitschrift für Medikamente in Deutschland. Die zwölfseitige Information erscheint zweimonatlich, ist werbefrei und unabhängig von der Pharmaindustrie und anderen Interessengruppen. „Gute Pillen – schlechte Pillen“ wird ausschließlich über die verkauften Hefte und Abonnements finanziert. Getragen wird das Blatt von drei unabhängigen Arzneimittel-Fachzeitschriften.

Wenn Sie ein Probeheft lesen oder die Zeitschrift abonnieren möchten, erhalten Sie alle Informationen beim Westkreuz-Verlag unter (030) 745 20 47 und auch im Internet unter [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de) (6 Ausgaben/Jahr für 15 € inkl. Versandkosten). ◀◀



## PREISWERTE ARZNEIMITTEL: GENERIKA LOHNEN SICH!

Ratiopharm – wer kennt den Namen nicht? Kaum ein anderer Hersteller hat sich in so kurzer Zeit mit großem Werbeaufwand auf den Medikamentenmarkt gedrängt. Ratiopharm ist ein typischer Hersteller von Generika. Davon gibt es viele: Hexal, Stada und ct gehören ebenfalls zu den Marktführern. Doch was sind Generika genau? Und kann man sie bedenkenlos nehmen?

» Wenn ein neues Medikament auf den Markt kommt, ist es normalerweise durch ein Patent geschützt. Der „Erstanbieter“ verkauft das „Original“-Arzneimittel, das mit einem Fantasienamen versehen und beworben wird. Läuft der Patentschutz nach einigen Jahren aus, darf das Medikament auch von anderen Herstellern angeboten werden. Diese Mittel werden dann als Generika bezeichnet. Sie enthalten den gleichen Wirkstoff und die gleiche Wirkstoffmenge wie das Original und werden daher auch als Nachahmerarzneimittel oder salopp als Kopien bezeichnet.

### Kein Patent hält ewig

Generika sind fast immer preiswerter als das Medikament des Erstanbieters (s. auch „Der aktuelle Preisvergleich“, Seite 3). Im Gegensatz zu den Fantasienamen der Erstprodukte wie z.B. Aspirin® (Wirkstoff Acetylsalicylsäure) oder Benuron® (Wirkstoff Paracetamol) besteht die Bezeichnung eines Generikums üblicherweise nur aus dem Namen des Wirkstoffes und der Angabe des Herstellers, z.B. „Paracetamol Hexal®“. Bisweilen werden auch Abkürzungen verwendet, z.B. „ASS AL®“, ASS steht für den Wirkstoff Acetylsalicylsäure und

AL für die Firma Aliud. Die größten und bekanntesten Hersteller von Generika sind die Firmen Ratiopharm, Hexal und Stada. Diese haben in Deutschland innerhalb weniger Jahrzehnte erhebliche wirtschaftliche Bedeutung erlangt. So rangierten Ratiopharm und Hexal im Jahr 2004 hinter den multinationalen Konzernen Sanofi-Aventis und Pfizer auf Rang drei und vier der umsatzstärksten Pharmahersteller. Stada lag auf Rang 15.

### Der Name ist Schall und Rauch

Es gibt eine große Zahl von Generika-Anbietern. Das täuscht jedoch, denn oft befinden sich verschiedene Firmen unter einem Dach. So gehört nicht nur Ratiopharm zum Merckle-Konzern, sondern auch AbZ Pharma, ct-Arzneimittel, Diabetylin und Ribosepharm. Die großen Generika-Anbieter haben ihrerseits „Ableger“ gegründet, die ebenfalls Generika anbieten: Bei Ratiopharm ist dies AbZ Pharma. Bei der Hexal AG, die Anfang 2005 an den Schweizer Konzern Novartis verkauft worden ist, heißt der Ableger 1A-Pharma, und bei der Stada AG ist es die Aliud GmbH.

Aus den Firmenbezeichnungen lassen sich solche Zusammenhänge nicht entnehmen. Im

Gegenteil: Den Konzernen ist es offensichtlich lieb, wenn die Tochterfirmen nicht der Mutter zugeordnet werden können. Die Firmen zielen dabei auf unterschiedliche Kunden: Die einen wählen beispielsweise Präparate von Hexal oder Ratiopharm, weil deren Produkte durch permanente Werbung gut bekannt sind. Andere entscheiden sich für Präparate der Tochterfirmen 1A oder AbZ, weil diese noch etwas preiswerter sind. Nichts spricht dagegen, solche preiswerten Produkte zu kaufen, da identisch zusammengesetzte Präparate eines Konzerns in der Regel aus der gleichen Produktionsstätte stammen, unabhängig davon, welcher Handelsname und welcher Firmenname schließlich auf der Packung stehen. Mitunter lassen sogar Markenhersteller ihre Medikamente von Generikaherstellern produzieren.

In Deutschland muss der tatsächliche Produzent eines Arzneimittels leider nicht auf der Packung angegeben werden. Wäre eine solche Kennzeichnung Pflicht, könnte man sofort erkennen, dass viele Präparate in Wirklichkeit vom selben Hersteller stammen. Dies würde die Entscheidung für ein preiswertes Produkt erleichtern. ◀◀



### NAMEN SIND SCHALL UND RAUCH

» Der Markenname sagt nichts über die Qualität aus. Generika sind gleichwertig mit den Originalpräparaten. Bedingung für die Zulassung durch die Behörden sind:

- ▶ Identische Wirkstoffe
- ▶ Identische Wirkstoffmenge
- ▶ Gleiches Verhalten im Körper

Oft stammt der Wirkstoff verschiedener Präparate vom gleichen Hersteller. Bisweilen wird sogar das Original („Markenprodukt“) und das Generikum in der gleichen Fabrik hergestellt. Deshalb können Sie Generika statt Markenprodukten einnehmen – und dabei Geld sparen. ◀◀

