



Foto: ewok200/Fotolia

Kapseln statt Rotwein?

Rotwein scheint ein Genussmittel mit besonderen Pluspunkten zu sein. In Maßen genossen wird ihm eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugesprochen. Manche möchten aber keinen Alkohol trinken und schlucken lieber Rotweinkapseln. Doch was bringen die Kapseln?

Eine Reihe von epidemiologischen Studien lässt vermuten, dass maßvoller Alkoholenuss (ein bis zwei Glas pro Tag) die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern könnte.¹ Diese Ergebnisse gelten aber nur für Menschen mittleren Alters. Beim Rotwein sollen möglicherweise zusätzlich die roten Farbstoffe der Trauben, die Anthozyane, nützlich sein. Was die Wirksamkeit von Rotweinkapseln angeht, fehlen Nachweise des Nutzens durch geeignete Studien.

Wenn Rotwein eine schützende Wirkung hat, ist das also vermutlich die kombinierte Folge der Farbstoffe, des Alkohols und eventuell anderer Inhaltsstoffe. Das Argument „lieber Rotweinkapseln statt Rotwein“ macht deshalb wenig Sinn. Man

kann sich die bis zu 60 Cent pro Kapsel sparen. Übrigens enthält bereits ein Glas roter Traubensaft mehr Anthozyane und ist billiger.

Es gibt etliche gut geprüfte, wirksame Möglichkeiten, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren: Mehr Bewegung, nicht rauchen, Senkung des Blutdrucks und, falls nötig, des Cholesterinspiegels.

Ein entspannter Abend mit einem Glas Rotwein kann Ihnen nicht schaden – wenn Ihre Leber in Ordnung ist und Sie kein Alkoholiker sind. Aber Trinken für die Gesundheit, das können wir Ihnen genauso wenig empfehlen wie Rotweinkapseln.

Quelle

¹ Smitko, P.E. Verma, S.: Am J Physiol Heart Circ Physiol 2005; 288:2023-30,

Weniger Hormone – weniger Brustkrebs?

Hormonpräparate gegen Beschwerden in den Wechseljahren erhöhen das Risiko, an Brustkrebs sowie an Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Zu diesem Ergebnis kam 2002 eine Studie mit mehr als 16.000 Frauen. Aus diesem Grund haben zwei Drittel der Frauen in den USA Hormone abgesetzt. Möglicherweise eine gute Entscheidung: 2003 gab es gegenüber dem Vorjahr schon 7% weniger Brustkrebs-Neuerkrankungen.

In den USA hat die Häufigkeit von Brustkrebs 2003 zum ersten Mal seit 1990 deutlich abgenommen. Der stärkste Rückgang mit etwa 12% betrifft Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die an einem Tumor erkrankt sind, der unter dem Einfluss von Hormonen wächst.¹ Es scheint wahrscheinlich, dass dieser Rückgang mit dem Absetzen der Hormontherapie zusammenhängt.

Auch in Deutschland ist ein zeitlicher Zusammenhang zwischen einem Sinken der Brustkrebsrate und dem Abbruch der Hormontherapie zu erkennen. Daten aus dem Saarland und aus Schleswig-Holstein zeigen, dass Brustkrebs seit 1970 zugenommen hat, aber dann von 2003 auf 2004 um 9% zurückgegangen ist.² In Deutschland wurden die Ergebnisse der großen amerikanischen Studie (siehe Kasten) vor allem durch kritische Mediziner und die Tagespresse bekannt.³ Danach

hat auch hierzulande zwischen 2002 und 2003 jede zweite Frau die Einnahme von Östrogen-Gestagen-Kombinationen in den Wechseljahren abgebrochen.⁴

Das Absetzen von Hormonpräparaten und der Rückgang von Brustkrebs fallen zeitlich zusammen. Dies erlaubt aber keinen zuverlässigen Rückschluss auf einen ursächlichen Zusammenhang. Einiges spricht zwar für die Folgerung „weniger Hormone gleich weniger Krebs“, der endgültige wissenschaftliche Beleg für diese Annahme fehlt allerdings noch.

Quellen

- ¹ Gandey, Allison: Sudden Decline in Breast Cancer Could be Linked to HRT. Medscape; 14. Dezember 2006 www.medscape.com/viewarticle/549425
- ² mit 13% wiederum am stärksten bei 50- bis 69-jährigen Frauen
- ³ arznei-telegramm 2002; 33: 81-83; DER ARZNEIMITTELBRIEF 2002; 36: 68; AkdÄ: Hormontherapie im Klimakterium. Arzneiverordnung in der Praxis (Sonderheft) 1. Auflage 2003
- ⁴ Zylka-Menhorn, Vera: Deutsches Ärzteblatt 2007; 104: A18-19 www.aerzteblatt.de/v4/archiv/pdf.asp?id=54011

Die Women's-Health-Initiative (WHI)-Studie

An der WHI-Studie haben mehr als 16.000 Frauen teilgenommen. Die Studie sollte den Einfluss von Hormonpräparaten in den Wechseljahren prüfen. Sie wurde nach etwas mehr als fünf Jahren abgebrochen, weil schon während der Auswertung nicht vertretbare Risiken deutlich wurden. So erlitten jene Frauen, die eine Kombination aus einem Östrogen und einem Gestagen einnahmen, deutlich häufiger Venenthrombosen, Herz- und Kreislaufschäden wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Brustkrebs. Auch zwei weitere Großstudien bestätigten den Verdacht, dass die Einnahme von Östrogen-Gestagen-Kombinationen in den Wechseljahren mehr Schaden anrichten kann als sie Frauen in dieser Phase der biologischen Umstellung nützt.⁴