



GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

ISSN 1861-6046 3 €

Liebe Leserinnen
und Leser,



Patienten
mit Bluthochdruck,
Diabetes, erhöhtem
Cholesterin im Blut

und Raucher sind besonders gefährdet, Arteriosklerose zu bekommen. Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Durchblutungsstörungen können die Folge sein. Was ist zu tun, wenn das Cholesterin erhöht ist? In unserem Artikel auf Seite 3 finden Sie Tabellen, mit denen sich Ihr Risiko abschätzen lässt. Mit Ihrem Arzt können Sie dann leichter entscheiden, ob neben einer Änderung des Lebensstils eine medikamentöse Behandlung sinnvoll ist.

„Anti-Aging“ mit Medikamenten? Ein lukratives Geschäft. Wachstumshormon sieht dabei alt aus (Seite 1).

Bei langen Reisen mit Bewegungsmangel drohen Thrombosen (Seite 2). Bewegen Sie gezielt Ihre Beine!

Eine angenehme Lektüre der bunten Themen-Palette wünscht Ihnen Ihr

D. von Herrath

Dr. Dietrich von Herrath

„Anti-Aging“: Versprochen, nicht gehalten

Wachstumshormon ist kein Jungbrunnen

Der Jungbrunnen als Quelle ewiger Jugend ist ein alter Menschheitstraum. „Anti-Aging“-Behandler, die versuchen, Alterungsprozesse aufzuhalten oder sogar rückgängig zu machen, knüpfen an diesen Traum an. Häufig empfehlen sie die Verwendung des Wachstumshormons.



Ein alter Traum: Der Jungbrunnen

Lukas Cranach d.Ä. (1546), Abbildung: akg-images

Das Wachstumshormon wird bisweilen auch als Jugendhormon bezeichnet, da es vor allem in der Kindheit gebildet wird. Mit zunehmendem Alter produziert die Hirnanhangdrüse jedoch immer weniger. Diese Abnahme soll angeblich für Alterungsprozesse verantwortlich sein. 1990 erschien eine Studie mit der Behauptung, Wachstumshormon könne bei sonst gesunden älteren Männern altersbedingte körperliche Veränderungen um Jahrzehnte zurückdrehen. Diese Studie war allerdings von miserabler Qualität. Behördenlich zugelassen ist das verschreibungspflichtige Hor-

mon als „Anti-Aging“-Mittel konsequenterweise bis heute nicht. Dennoch werden inzwischen weltweit Wachstumshormon-Präparate im Wert von 1,5 Milliarden Dollar verkauft, ein Drittel davon wahrscheinlich für Personen, die gar keinen Mangel an diesem Hormon haben.¹ Dass mit dem Alter die Konzentration von Hormonen wie Wachstumshormon, Testosteron oder Östrogenen abnimmt, ist lange bekannt. Die Hoffnung, dass sich Alterserscheinungen verhindern oder gar umkehren

weiter auf Seite 2

Inhalt

Anti-Aging	1
Thrombosegefahr nicht nur im Flugzeug	2
Gepanschte Produkte	2
Hohes Cholesterin - Was nun? ..	3
Kurz und knapp	7
Nebenwirkung Schlafwandeln ..	9
Riskantes OP-Bestech	9
Preisvergleich: Mittel gegen Akne	10
Hilft Glukosamin bei Arthrose? ..	10
Nebenwirkung Demenz	11
Erbgut-Check am Embryo	11
Werbung - Aufgepasst!	12
Impressum	6

lassen, wenn die Hormonspiegel wieder auf ein jugendliches Niveau gehoben werden, ist jedoch unrealistisch. Im Hinblick auf die vielfältigen Regelkreise, in die Hormone eingreifen, ist das sogar bedenklich. Dies hat sich beispielsweise bestätigt, als die Risiken der Einnahme von Östrogenen in und nach den Wechseljahren bekannt wurden (GPS 1/2005, S. 7). Dennoch empfehlen ärztliche Berufsverbände wie der Berufsverband der Frauenärzte auch noch im Jahr 2007 unkritisch die „Hormonsubstitution“ als „Möglichkeit, die biologische Alterung zu verlangsamen“². Dabei wird neben Östrogenen auch das Wachstumshormon erwähnt.

Starke Nebenwirkungen

Das Hormon muss gespritzt werden. Jetzt wurden 31 Veröffentlichungen, die unter den vorhandenen am besten über Nutzen und Risiken von Wachstumshormon informieren, systematisch ausgewertet.¹ Die Datenbasis ist allerdings mit insgesamt 220 Teilnehmern sehr klein. Im Durchschnitt sind diese 69 Jahre alt. Die Ergebnisse: Einerseits hatte sich unter Einfluss des Wachstumshormons bei Männern das Körperfett verringert, fettfreie Körperteile wie Muskelmasse nahmen im gleichen Ausmaß zu. Das Körpergewicht blieb dabei nahezu unverändert. Die Cholesterinwerte waren etwas gesunken, andere Blutfettwerte und die Knochendichte blieben gleich. Solche Effekte sind messbar, lassen aber nicht darauf schließen, dass Alterungsprozesse aufgehalten werden. Andererseits litten die mit Wachstumshormon behandelten Personen unter deutlich mehr Nebenwirkungen als diejenigen, die nur ein Scheinmedikament erhal-

ten hatten. Sehr häufig kam es beispielsweise zu Wassereinlagerungen im Gewebe, zu Schmerzen durch Einengung eines Nervs am Handgelenk (Karpaltunnelsyndrom) sowie zu Gelenkschmerzen. Männer müssen zudem damit rechnen, dass sich ihre Brüste vergrößern (Gynäkomastie). Bei „Anti-Aging“-Experimenten mit Wachstumshormon kommt auch Diabetes mellitus häufiger vor. Solche krankmachenden Auswirkungen bei an sich gesunden Menschen sind schlimm und nicht zu akzeptieren.

Langzeitfolgen – positive wie negative – lassen sich den Studien ohnehin nicht entnehmen, da sie mit durchschnittlich einem halben Jahr Dauer hierfür viel zu kurz waren. In so wenigen Monaten kann kein Einfluss auf Alterungsprozesse ermittelt werden.

Auf der Basis von unbelegten Behauptungen und kleinen Studien schlechter Qualität werden Behandlungen mit Wachstumshormonen bisweilen schon für 35- bis 40-Jährige empfohlen.

Wir raten von „Anti-Aging“-Experimenten mit den teuren Hormonpräparaten ab: Sie können Alterungsprozesse weder verzögern noch verhindern. Stattdessen werden beträchtliche Risiken in Kauf genommen. Die Langzeitverträglichkeit ist unklar.

Die Suchenach einem „Jungbrunnen“ wird sicher weitergehen. Wachstumshormon liefert jedoch nicht das erhoffte Wunderwasser.

Quellen

- 1 LIU, H. u.a.: Ann. Intern. Med. 2007; 146: 104-15
- 2 Berufsverband der Frauenärzte e.V., Pressemitteilung Nr. 260, März 2007

PATIENTENBRIEFE

Zu Schwerpunktthemen können Sie Artikel als Sonderdruck beziehen.

Bisher erschienene PATIENTENBRIEFE:

- Erkältungskrankheiten
- Gut vorbereitet zum Arzt
- Arzneimittel in der Schwangerschaft
- Herzschwäche (inkl. Herzpass)
- Hörprobleme
- Hyposensibilisierung
- Reisen mit Arzneimitteln
- Durchfall
- Zeckenbiss

Sie erhalten die PATIENTENBRIEFE beim Westkreuz-Verlag gegen einen mit 55 ct frankierten Rückumschlag. (Ärzte: 50 Exemplare 25 € zzgl. Porto)



Bestellung an:

Westkreuz-Verlag,
Töpchiner Weg 198/200
12309 Berlin
Tel. 030-7452047,
Fax 030-7453066
gpsp@westkreuz.de

Thromboserisiko in Bus und Bahn

Wer lange sitzt, sollte von Zeit zu Zeit mit den Fersen auf- und abwippen, damit die Wadenmuskeln das Blut in den Venen auf Trab bringen. Dass das nicht nur für Flugreisende gilt, meldet jetzt die Weltgesundheitsorganisation WHO.

Auch wer länger als vier Stunden per Auto, Zug oder Bus unterwegs ist, sollte seine Beine bewegen. Denn Stillsitzen vermindert den Blutfluss und fördert das Entstehen von Blutgerinnseln in den Beinen. Symptome einer solchen tiefen Venenthrombose sind Schmerzen und Schwellungen in dem betroffenen Gebiet. Gefährlich wird es, wenn sich ein Gerinnsel löst, mit dem Blut in die Lunge transportiert wird und dort ein Gefäß verstopft. Eine lebensbedrohliche

Lungenembolie kann die Folge sein. Auf Bewegung und locker sitzende Kleidung sollten Sie achten. Auch Kompressionsstrümpfe sind grundsätzlich zu empfehlen. Das gilt besonders für übergewichtige, mehr als 1,90 m große und unter 1,60 m kleine Menschen. Gefährdet sind auch Frauen, die die Pille nehmen, und Personen, die bereits einmal eine Thrombose hatten. Ob gerinnungshemmende Medikamente nötig sind, sollten Sie mit dem Arzt besprechen.

Vorsicht: Gepanschte Produkte aus dem Internet

Wir warnen auch in dieser Ausgabe vor so genannten Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Internet, die als pflanzliche Präparate beworben werden, aber mit verschreibungspflichtigen chemischen Stoffen gepanscht sind (siehe auch GPS 3/2007, Seite 9):

Ceedra, Encore Tabs, PerfeX-men

Diese Produkte enthalten verbotene und verheimlichte Beimischungen von verschreibungspflichtigen erektionsfördernden Mitteln, die chemische Varianten von Sildenafil (Viagra®) bzw. Tadalafil (Cialis®) sind.