

Kurz und knapp

Qualität gut und sehr günstig Citalopram-Generika geprüft

Citalopram-Präparate werden gegen Depressionen verordnet und meist längerfristig eingenommen. Das Originalprodukt Cipramil® ist mit 166,54 Euro für 100 Tabletten enorm teuer. Eine Untersuchung des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker hat nun ergeben, dass alle geprüften Generika (Nachahmerprodukte mit gleichem Wirkstoff) dem teuren Originalpräparat in der pharmazeutischen Qualität keinesfalls nachstehen – obwohl die gleiche Menge nur um die 40 Euro kostet.¹ Ein Manko muss aber jeder zweite Tablettenhersteller schleunigst beheben: Die Bruchkerbe, die dafür sorgen soll, dass die Tablette gut teilbar ist, hält bei jedem zweiten Präparat nicht, was sie verspricht. Das heißt, sie teilt nicht in etwa gleiche Hälften, sondern zu ungleich. Dadurch erhält der Depressionskranke mal mehr mal weniger Wirkstoff. So lange das Halbieren bei vielen Tabletten unpräzise gelingt, ist ein routinemäßiges Teilen nicht empfehlenswert.

Schlaganfall Fußball-Gucken erlaubt!

Die Bundesliga-Saison hat begonnen und die Qualifikation für die Fußballweltmeisterschaft gewinnt an Spannung. Gibt es gesundheitliche Risiken für Fans? Eine Studie zur Zeit der Fußball-WM 2006 hatte ergeben, dass Herz-Kreislauf-Notfälle bei Spielen der deutschen Nationalmannschaft um knapp das Dreifache anstiegen und besonders aufregende Spiele als Risiko zu betrachten sind (GPSP 4/2008, S. 10). Was aber das Risiko angeht, durch dramatische Spiele einen Schlaganfall zu erleiden,

hat die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft kürzlich Entwarnung gegeben² und beruft sich dabei auf eine Auswertung des hessischen Schlaganfallregisters von 2006.³ Entlastendes Fazit: An Tagen mit deutschen WM-Spielen traten Schlaganfälle nicht häufiger auf als sonst auch.

Harnsteine Übergewichtige Kinder gefährdet

Fast Food und Softdrinks kommen, wie der Name verrät, aus den USA und mit ihnen die absehbaren Folgen: Der Nachwuchs – vor allem in den nicht-wohlhabenden Bevölkerungsschichten – wird zunehmend übergewichtig, und viele dieser Kinder werden vermutlich ein metabolisches Syndrom entwickeln: eine Kombination aus Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Alarm schlagen nun auch deutsche Urologen,⁴ denn in den USA leiden immer mehr Kinder unter Harnsteinen. Sie entstehen in Nierenbecken, Harnleiter oder Harnblase und verursachen oft erhebliche Schmerzen. Eine eiweiß- und kochsalzreiche Ernährung fördert Harnsteinbildung, warnen die Urologen. Eltern sollten auch aus diesem Grund darauf achten, dass ihre Kinder sich vielseitig ernähren, normalgewichtig sind, sich viel bewegen und genug Wasser trinken.

Nach der Geburt Hilfreiche Checkliste

Die Nationale Stillkommission⁵ setzt sich dafür ein, dass in Deutschland Frauen ihre Babys möglichst lange stillen. Denn vieles spricht für die ausschließliche Muttermilchernährung und das Saugen an der Brust im ersten Lebenshalbjahr. Damit Stillen gelingt, können Tipps von Hebammen oder stillenden Müttern hilfreich sein, aber auch weitere In-

formationen: Ein neuer kleiner Flyer hilft nun Eltern dabei, an wichtige Dinge nach der Geburt zu denken – und ihre Erledigung zu vereinfachen: „Checkliste für die Zeit nach der Geburt“. Darin geht es sowohl um die Ernährung des Neugeborenen (10-12 mal am Tag zu stillen, ist anfangs normal!), als auch um Formalitäten (Welches Amt kriegt eine Geburtsurkunde?) und Termine (Welche Vorsorgetests sind wann nötig?).

Download der Broschüre:

<http://www.bfr.bund.de/cd/30312>



Foto: Ramona Heim/ Fotolia