

ren zu gehen. Andererseits werden die Speicher in der Sommerzeit gut aufgefüllt, und etwa ein Fünftel des Bedarfs nehmen wir mit der Nahrung auf, z.B. mit Eiern und Fisch. Gefährliche Mangelzustände (unter 10 Nanogramm/ml Blut) sind in Deutschland selten und eine Nahrungsergänzung nur bei Menschen mit besonderen Risiken (ältere Menschen, die wenig in der Sonne sind, Heimbewohner, Kortisontherapie, verschleierte Frauen u.a.) sinnvoll, sagt der Endokrinologe Helmut Schatz.⁶ Trotzdem: Anbieter von Vitamin D-Präparaten werden nicht müde, den Schutz vor Knochenbrüchen und Stürzen zu propagieren. Dabei ist weder klar, welche Vitamin D-Konzentration im Blut normal beziehungsweise optimal ist, noch ist der Nutzen von Vitamin D-Präparaten gesichert. Manche Studien belegen sogar negative Folgen, vor allem bei Vitamin D in hoher Dosierung.⁷ Bei Osteoporose und echtem Mangel kann sich zwar ein Nutzen für die Knochen ergeben, allerdings fehlen Nutzenbelege für Erkrankungen, die nichts mit dem Skelett zu tun haben, wie etwa Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Infektionen. Bei einer gesunden 61jährigen Frau wird in

einem angesehenen Fachblatt nicht etwa Vitamin D empfohlen, sondern eine ausreichende Kalziumaufnahme und körperliches Training.⁸ Es ist bekannt, dass dadurch nicht nur Muskulatur und Standfestigkeit zunehmen, sondern auch die Knochen stabiler werden. (GPSP 1/2009, S. 10)

Schmerzlinderung Wie die Einstellung hilft

Es ist kein Geheimnis, dass Schmerzen in verschiedenen Situationen unterschiedlich wahrgenommen werden und jeder anders mit ihnen umgeht. Darum hängt es nicht allein vom Arzneimittel ab, wie gut sich ein Schmerz lindern lässt, sondern auch von der Psyche des Schmerzgeplagten. Eine kleine Studie⁹ mit gesunden Versuchspersonen hat nun gezeigt, dass sich unangenehme Hitzeerzeweise bei gleicher Schmerzmittelmengung unterschiedlich gut ertragen lassen. Ausschlaggebend war die eigene Erwartung: Wer nicht weiß, dass er ein stark wirksames Mittel erhält, hat mehr Schmerzen als jemand, der davon ausgeht, dass er eine gute Schmerzlinderung bekommt. Am wenigsten profitiert von einem Schmerzmittel derjenige, der damit rechnet, dass er heftige Schmerzen haben wird. Fazit: Eine positive Erwartung an die Wirksamkeit eines Arzneimittels steigert offenkundig dessen schmerzlindernde Wirkung. Die Studie erklärt nicht nur Placebowirkungen, sondern erlaubt einen Einblick in Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Zeitgleich mit den Schmerztests wurde nämlich die Aktivität verschiedener Hirnareale erfasst (mittels funktioneller Magnetresonanztomographie; fMRT). Die Untersuchung ergab, dass je nach Erwartungshaltung unterschiedliche Areale mit der Schmerzverarbeitung beschäftigt waren.

Jugendliche www.pillenchecker.de

Junge Menschen informieren sich vor allem im Internet – auch was Gesundheit und Krankheit angeht. Dazu müssen sie interessengesteuerte Informationen von zuverlässiger, unabhängiger Information unterscheiden können. Die Pharma-Kampagne¹⁰ bietet auf ihrer Webseite www.pillen-checker.de dazu eine Menge locker aufgemachtes Material an: Fotostories, Quiz- und Memory-Angebote, Anschauungsmaterial in Sachen Arzneimittelwerbung. Die Rubrik „Pillen-Info“ enthält außerdem den Leitfaden „Wie finde ich verlässliche Gesundheitsinformationen im Internet?“ mit 7 wichtigen Tipps. Sie vermitteln, wovon die Zuverlässigkeit einer Gesundheitsinformation abhängt. Zum Beispiel erklärt Tipp 4: „Trau keinem, der verkaufen will“, dass oft ein Blick ins Impressum oder in die Rubrik „Sponsoren“ lohnt, weil man dort finden kann, ob ein Arzneimittelhersteller für die aufgerufene Webseite bezahlt. Manchmal ist es allerdings schwer, finanzielle Abhängigkeiten zu durchschauen, etwa wenn ein „Selbsthilfe“-Verein sich auf Berater verlässt, die ihrerseits von Arzneimittelfirmen bezahlt werden. – Wer Zweifel an der Zuverlässigkeit einer Webseite hat, kann bei der bei den Verbraucherzentralen oder der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland nachfragen.

- 1 Der Arzneimittelbrief (2011) 45, S. 6
- 2 Auch nicht für stillende Mütter, denn die neueren Präparate sind hierfür nicht genügend geprüft.
- 3 Visintin C et al. (2010) Management of hypertensive disorders during pregnancy. *BMJ*; 341, S. c2207
- 4 Kretzer JP (2010) Pressemitteilung der Universität Heidelberg (Orthopädie) 22.12.2010
- 5 Allred DP et al. (2011) The influence of formulation and medicine delivery system. *BMJ Qual Saf*; doi: 10.1136/bmjqs.2010.046318
- 6 DGE (2011) Vitamin D-Mangel in Deutschland oft überbewertet Pressemitteilung 8.2.2011
- 7 *arznei-telegramm* (2010) 41, S. 127-129
- 8 Rosen CJ (2011) *N Eng J Med*; 364, S. 248-254
- 9 Bingel U et al. (2011) *Sci Transl Med*, 3, S. 70ra14
- 10 Die Pharma-Kampagne gibt eine unserer Mutterzeitschriften, den Pharma-Brief, heraus.