

Diese müssen Sie daher mit reichlich Wasser bei aufrechtem Oberkörper einnehmen, damit sie schnell die Speiseröhre passieren.⁶ Auch Ihre Nierenfunktion muss regelmäßig überprüft werden.

Andere Medikamente

Gute Alternativen zu Bisphosphonaten fehlen leider. Die Möglichkeiten einer Anschluss-therapie werden da durch eingeschränkt, dass sich andere Medikamente zur Behandlung der Osteoporose wegen ihres geringen Nutzens, unerwünschter Wirkungen oder wegen der schwierigen Anwendung nicht bewährt haben.⁷ Dazu gehören Östrogene und so genannte Hormonmodulatoren wie Bazedoxifen (Conbriza[®]), Nebenschilddrüsenhormone wie Teriparatid (Forsteo[®]) sowie Strontiumranelat (Protelos[®]) und spezielle Antikörper wie das vor einem Jahr in den Handel gebrachte Denosumab (Prolia[®]). Etliche dieser Medikamente können erheblichen Schaden anrichten.

Insgesamt kann jeder durch Ernährung und körperliche Aktivität eine Menge für die Gesunderhaltung seiner Knochen tun. Ist dennoch eine Osteoporose aufgetreten, stehen Medikamente zur Verfügung, die den weiteren Knochenschwund bremsen können. Eine Heilung in dem Sinne, dass durch neuen Knochenaufbau und Wiederherstellung der anatomischen Feinstruktur eine normale Stabilität erreicht wird, ist bisher jedoch nicht möglich.

- 1 www.dv-osteologie.org/uploads/leitlinien/DVO-Leitlinie%202009%20Langfassung_Druck.pdf; www.sign.ac.uk/guidelines/fulltext/71/index.html; ARZNEIMITTELBRIEF (2004) 38, S. 33
- 2 Wärensjö et al. (2011) BMJ;342, S d1473
- 3 ARZNEIMITTELBRIEF (2010) 44, S. 10
- 4 The DIPART group (2010) BMJ; 340, S. b5463
- 5 arznei-telegramm (2009) 40, S. 92
- 6 ARZNEIMITTELBRIEF (2007) 41, S. 81
- 7 Schwabe U, Paffrath D (2010) Arzneiverordnungs-Report 2010, Berlin Heidelberg New York: Springer Verlag



Sinn und Unsinn nah beieinander

Kölner Liste[®] für Sportler

Firmen, die Eiweißpräparate und andere Nahrungsergänzungsmittel für Sportler anbieten, werben gerne damit, dass ihre Produkte in der Kölner Liste[®] stehen – eine zweischneidige Angelegenheit.

Die Liste hat in der Tat eine gute Seite: Nur Produkte, die nach einer Analyse am Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln (ZePräDo) frei von anabolen Steroide waren, kommen in diese Liste. Wer meint, für Nahrungsergänzungsmittel Geld ausgeben zu müssen (siehe Interview S. 12), hat bei den gelisteten ein geringes Risiko, sich durch Anabolika in gepanschten oder verunreinigten Produkten zu gefährden oder bei einer Dopingkontrolle positiv getestet zu werden. Eine 100% Sicherheit gibt es jedoch nicht, denn geprüft werden immer nur einzelne Chargen.

Die andere Seite der Medaille ist, dass Firmen mit einer Art Qualitätssiegel für ihre Produkte werben können, ohne dass deren Sinn und Wirk-

samkeit überhaupt zuverlässig belegt sind.¹ Immerhin schreibt die Firma HEIMSPIELE Sport – Strategie – Marketing, die die Liste herausgibt: „Die Kölner Liste[®] ist keine Empfehlung an Sportler, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.“ Die Herausgeber lassen sich den Eintrag pro Produkt mit rund 300 Euro jährlich bezahlen, wobei die Laboranalysen im ZePräDo, die zum Teil auch Stimulanzien einschließen, extra kosten. Die Palette der Firmen, die in der Kölner Datenbank vorkommen, ist so bunt wie das schillernde Angebot an Nahrungsergänzungen. Vertreten sind Discounter wie Aldi, Arzneimittelhersteller wie Bayer und Boehringer Ingelheim ebenso wie Anbieter von so genannter Sportlernahrung wie Dr. Loges.

1 Interview in GPSP 6/2011, S. 12