

## Kurz und knapp

### Erlaubt:

#### **Cannabis als Arzneimittel**

In Deutschland waren bisher cannabis-haltige Arzneimittel nicht zugelassen, anders als etwa in Großbritannien, Spanien oder den USA. Seit Mai 2011 können durch eine Änderung des Betäubungsmittelgesetzes<sup>1</sup> Fertigarzneimittel – also keinesfalls Produkte aus dem Internet oder dem Szeneladen – auch hierzulande vom Arzt verordnet werden. Zuvor müssen sie allerdings vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen sein. Als erstes Arzneimittel erhielt Sativex<sup>®</sup>, das als Mundspray gegen die schmerzhaften Muskelspasmen bei Multipler Sklerose helfen soll, diese Zulassung. Cannabis-haltige Medikamente werden auch bei chronischen Schmerzen, zur Linderung von Nebenwirkungen einer Chemotherapie und gegen Beschwerden bei Aids erprobt.

### Fettpolster:

#### **Fruchtbarkeit bei Männern sinkt**

Wenn ein Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht, kann das manchmal an übermäßigen Fettreserven der Frau liegen und Abnehmen sinnvoll sein (GPSP 1/2008, S. 8). Manchmal liegt es aber auch an der Leibesfülle des Mannes. Außer dem Alter und Chemikalien, die in die Umwelt gelangen und eine östrogenartige Wirkung entfalten können, scheint vor allem Übergewicht eine Rolle zu spielen, wenn die Menge der Spermienzellen – und damit die Zeugungsfähigkeit – verringert ist. Diesen Zusammenhang hebt eine Studie der Universität Leipzig hervor, bei der 2.100 Männer zwischen 17 und 67 eine Samenprobe überprüfen lie-

ßen.<sup>2</sup> Die Untersuchung bestätigt, dass vor allem das Alter des Mannes für die Spermienqualität bedeutsam ist. Aber es ist auffällig, dass fettleibige Männer zwischen 20 und 30 Jahren viel weniger Spermien im Ejakulat haben als normalgewichtige. Biologisch lässt sich die verminderte Fruchtbarkeit erklären: Fettgewebe arbeitet wie eine kleine Östrogenfabrik. Das weibliche Hormon, von dem Männer normalerweise nur wenig produzieren, könnte bei Fettleibigkeit die Spermienproduktion behindern.

### Nützlich:

#### **Krafttraining im Alter**

Mit den Jahren nimmt die Knochendichte (siehe auch Seite 4) wie auch die Muskelmasse ab, und es sinkt die Elastizität des Muskelgewebes und der Sehnen. Vor allem bei über 60-Jährigen lässt die Kraft in der Arm- und Rückenmuskulatur stark nach. Nicht jeder kann im Garten arbeiten, regelmäßig schwimmen oder Rad fahren. Eine Übersichtsarbeit zeigt nun, dass Krafttraining Menschen über 60 Jahren dabei unterstützt, dem körperlichen Alterungsprozess gegenzusteuern.<sup>3</sup> Wer mehrmals die Woche ein Krafttraining absolviert, bei dem werden die Muskeln kräftiger. Mit gezielten Übungen lassen sich auch die Abstimmungsprozesse in und zwischen Muskelgruppen stimulieren. Dabei ist wichtig, dass der Gleichgewichtssinn mit trainiert wird. Das schützt auch vor Stürzen. Ein positiver Effekt auf die Knochendichte oder das Sehngewebe ist bisher nicht erwiesen, ebenso wenig ist klar, welche Trainingsintensität optimal ist, bemerken die Autoren der Literaturlauswertung. Sie fanden, dass nur wenige Studien über Nachteile des Krafttrainings im Alter wie Verletzungen berichten. Wenn das

Training dem körperlichen Zustand angepasst ist, scheinen die aber selten zu sein.

### Malaria:

#### **Mefloquin (Lariam<sup>®</sup>) abgewertet**

Seit 1987 gibt es das Anti-Malaria-mittel Lariam<sup>®</sup> mit dem Wirkstoff Mefloquin. Viele, die in Regionen wie Indien oder Thailand Urlaub machen, haben es im Gepäck und nutzen es nur zur Selbstbehandlung im Notfall (Stand-by-Therapie). Die notwendige Dosis ist dann höher, als wenn Mefloquin vorbeugend während eines Aufenthalts in den Tropen eingenommen wird. Bekannt ist, dass der Wirkstoff sich auf Gehirnleistungen und die Psyche negativ auswirken und zum Beispiel Schwindel, Depression, Angst, Aggression und Suizid fördern kann.<sup>4</sup> Obwohl das Arzneimittel seine Zulassung als Notfallmedikament nicht verliert und auch die Weltgesundheitsorganisation WHO es weiterhin als Stand-by-Therapie empfiehlt, hat die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (DTG) jetzt einen Kurswechsel