

Cranberries Verhindern Harnwegsinfekte nicht

Cranberries werden in Form von Saft oder Konzentrat, als Pillen oder Kapseln gegen Harnwegsinfekte angeboten. Denn angeblich können die roten nordamerikanischen Preiselbeeren Bakterien davon abhalten, sich an den Wänden der Harnwege festzuhalten und derart Entzündungen auszulösen. Wirklich überzeugend war die Datenlage für eine vorbeugende Wirkung bislang nicht (GPSP 2/2011). Seit der letzten umfassenden Bewertung¹ 2008 sind mehrere neue Studien hinzugekommen, die nun eine Neubewertung erforderten. Das Ergebnis einer aktuellen Cochrane-Studie (siehe auch Interview S. 19) ist deutlich: Wird die Wirksamkeit von Cranberry-Produkten mit Placebo, Wasser oder keiner Behandlung verglichen, dann schneidet die Beere nicht besser ab – Harnwegsinfektionen verhindern sie demnach nicht. Sowohl der leicht bittere Saft ist ineffektiv als auch Tabletten und Kapseln, resümiert die Autorin. Das gilt generell, aber auch für besonders gefährdete Personengruppen wie ältere Menschen, schwangere Frauen, Kinder oder Frauen mit immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Das Negativurteil entspricht der Einschätzung durch die europäische Lebensmittelbehörde EFSA, die neuerdings darüber entscheidet, ob ein Nahrungsergänzungsmittel mit bestimmten Gesundheitsversprechungen (Health Claims) beworben werden darf (GPSP 1/2011 S. 8). Fehlen die Belege für eine Behauptung, sind die

„Claims“ in der Werbung verboten: Keine der 8 beantragten Versprechungen zu Cranberries, die sich auf Harnwegsinfektionen bezogen, hat die EFSA zugelassen. Übrigens hat die Europäische Behörde auch alle anderen Versprechungen für die roten Beeren nicht erlaubt²

Helmpflicht? Elektromotor macht Räder gefährlicher

Auf deutschen Straßen sind bereits über 900.000 Fahrräder mit Elektromotor unterwegs. Pedelecs (bis 25 km/h) erfordern weder Führerschein noch Zulassung, Fahrer der schnelleren E-Bikes (bis 45 km/h) benötigen beides. Mediziner von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie vermuten, dass die steigende Zahl von schweren und tödlichen Verletzungen bei Radfah-

ern auch mit dem neuen Trend zu tun hat.³ Schließlich erreichen die flotten Zweiräder je nach Typ Geschwindigkeiten von bis zu 45 km/h. Crashtests mit Elektrorädern zeigen, dass es bei Unfällen zu lebensgefährlichen Verletzungen kommen kann. Vor allem am Kopf. Ärzte fordern nun erneut eine Helmpflicht für alle Fahrradfahrer.

Medikamentenabhängigkeit Auch bei älteren Menschen

Wer ein erhöhtes Risiko für Medikamentenmissbrauch hat und welche Präparate dabei eine Rolle spielen, haben Ärzte in Berlin überprüft.⁴ Dazu ermittelten sie bei rund 1.200 Aufnahmen in die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik ihres Krankenhauses, ob eine Abhängigkeit von bestimmten Wirkstoffen bestand. Das war bei 68 Patienten der Fall. Die

