

### Vitamin-C-Präparate Fördern Nierensteine

Vitamin C ist ein wichtiger Nahrungsbestandteil. Aber Vitamin-C-Präparate sind fast immer überflüssig und können sogar schaden. Schwedische Männer, die zehn Jahre lang Vitamin-C-Pillen schluckten, hatten ein doppelt so hohes Risiko an Nierensteinen zu erkranken wie die Kontrollgruppe.<sup>5</sup> Der Grund ist die Bildung von Oxalsäure, die aus Vitamin C (= Ascorbinsäure) entsteht, wenn zu viel davon aufgenommen wird. In der epidemiologischen Studie (Definition siehe GPSP 2/2013, S. 24) waren Männer, die täglich etwa 1000 mg Vitamin C einnahmen, mit Männern ohne die zusätzliche Vitamin C-Ration verglichen

worden. Das Resultat dieser Studie stützt bereits bestehende Vorbehalte gegen unnötige Einnahme von Vitamin-C-Präparaten.<sup>6</sup>

### IGeL-Monitor als App Zum Mitnehmen in die Arztpraxis

In vielen Arztpraxen liegen Flyer mit Angeboten zu Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) aus. Häufig flimmert über das Wartezimmer-Fernsehen sogar Werbung für IGeL und nicht selten spricht einen der Arzt oder die Ärztin auf das bisschen Mehr an, dass zur Behandlung oder Diagnose möglich ist, aber von den gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet wird. Patienten müssen es selbst zahlen. Ob eine IGeL nützlich und die Geldaus-

gabe sinnvoll ist, bewertet seit über einem Jahr der IGeL-Monitor (GPSP berichtete online<sup>7</sup>), der vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbands (MDS) der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) bereit gestellt wird.

Neuerdings kann man die Bewertungen nicht nur im Internet aufrufen, sondern als App herunterladen (auf iPhone, iPad und Android-basierte Geräte). Unter IGeL A-Z stehen alle bisher bewerteten IGeL-Angebote. Wer mag, kann sie auch anders suchen, z.B. ausgehend von bestimmten Organen. Die IGeL-App ist kostenfrei, und ist sie einmal installiert, lassen sich die Informationen ohne Internetzugang abrufen, etwa im Wartezimmer. Besteht Verbindung zum Internet, wird die App automatisch aktualisiert. (Installation: im App-Store für iPhone, iPad oder unter [www.igel-monitor.de/app.htm](http://www.igel-monitor.de/app.htm)).

- 1 ARZNEIMITTELBRIEF (2013) 4, S. 28
- 2 Wenn Kortikoide injiziert werden, sollten die Patienten einen Kortikoidausweis erhalten, der die gespritzte Menge dokumentiert.
- 3 Küster M u.a. (2013) BMJ Open 3e002090
- 4 Deutschlandfunk 30.4.2013 [www.dradio.de/dkultur/sendungen/thema/2092140/](http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/thema/2092140/)
- 5 JAMA (2013) Internal Medicine, online 4.2.
- 6 arznei-telegramm (2013) e a-t 4/2013 S. 13
- 7 <http://gutepillen-schlechtpillen.de/pages/topics/26.1.2012-igel-monitor.php>

