

KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++

Antibiotika und Antibabypille

Früher wurde in Beipackzetteln von Antibiotika darauf hingewiesen, dass der Empfängnisschutz von Antibabypillen – hormonellen Kontrazeptiva – bei einer Antibiotikatherapie vermindert sein kann und daher zusätzliche nicht-hormonelle Verhütungsmethoden nötig sind, um eine Schwangerschaft sicher zu vermeiden. Seit einiger Zeit fehlt in Beipackzetteln von fast allen Antibiotika ein solcher Hinweis. Warum?

Das *arznei-telegramm*[®] fasst die Sachlage so zusammen:¹ Bestimmte Antibiotika zur Tuberkulosetherapie können den Empfängnisschutz der Antibabypille mindern, unter anderem, weil sie Leberenzyme beeinflussen, die den Abbau hormoneller Kontrazeptiva fördern. Für andere Antibiotika ist nicht belegt, dass eine ungünstige Wechselwirkung mit hormonellen Kontrazeptiva besteht. Unerwünschte Schwangerschaften kamen in der Vergangenheit sehr wahrscheinlich durch Anwendungsfehler bei der Antibabypille zustande. Das erklärt, warum Pharmaunternehmen in den Beipackzetteln gängiger Antibiotika jetzt diesen Hinweis gestrichen haben. Frauen sollten aber wissen, dass hormonelle Kontrazeptiva bei Erbrechen und Durchfall weniger sicher wirksam sind. Beides ist eine häufige unerwünschte Wirkung zahlreicher Antibiotika.

Vorsicht Entflammbar! Kopflausmittel Etopril[®]

Bereits vor neun Jahren machten wir darauf aufmerksam, dass

bestimmte Kopflausmittel, die auf die Kopfhare gesprüht oder eingerieben werden, leicht entflammbar sind und dadurch zu schweren Verbrennungen führen können (GPSP 2/2009, S. 10). Das kann zum Beispiel passieren, wenn das behandelte Haar – die Mittel müssen zum Teil stundenlang einwirken – in die Nähe einer Kerze kommt oder wenn eine Zigarette angezündet wird. Mehrfach ist dabei das dimeticonhaltige Mittel Etopril[®] aufgefallen. So auch jetzt, und zwar obwohl auf der Verpackung und in den Gebrauchsinformationen auf die leichte Entflammbarkeit hingewiesen wird.

Das *arznei-telegramm*[®] berichtet, dass die britische Arzneimittelbehörde MHRA Verbraucher aktuell vor schweren Verbrennungen mit dem Kopflausmittel Etopril[®] warnt.² Von Zündquellen solle man sich so lange fernhalten, bis das Mittel wieder ausgewaschen ist.

Kopflausmittel sind Arzneimittel oder – wie etwa Etopril[®] – Medizinprodukte. Geprüfte und anerkannte Mittel gibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) bekannt. Bürgernah sind diese Informationen aber nicht. Außerdem kann sich die Zusammensetzung ein-

zelner Präparate ändern. Als nicht-entflammables wirksames Mittel nennt das *arznei-telegramm*[®] das dimeticonhaltige Mittel Dimet 20[®]. Unser Tipp: Lassen Sie sich in der Apotheke gut beraten, fragen Sie nach und beachten Sie strikt die Gebrauchsinformationen.

Grünzeug Nicht keimfrei!

Frisches Grünzeug ist angesagt. Das gilt schon lange für Salate, seit einiger Zeit auch für frisches Blattgrün bei Kräutern und Tees, neuerdings auch für die beliebten Smoothies. All diese Lebensmittel werden als besonders gesund wahrgenommen. Allerdings können auf Gras- und Blattprodukten bakterielle Krankheitserreger vorkommen und sich rasch vermehren, wenn in der Küche wichtige Hygienetipps nicht beachtet werden.

Zu den möglichen krankheitsauslösenden Erregern gehören zum Beispiel bestimmte Stämme von



++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP

Escherichia coli, aber auch Salmonellen und Listerien. Grundsätzlich spielt es eine Rolle, wie stark ein Produkt mit Bakterien belastet ist. Völlig keimfrei sind Salat & Co. in der Regel nicht und müssen es auch nicht sein. Waschen, Einfrieren, Erhitzen und Trocknen können die Keimbelastung generell reduzieren.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt einige Tipps für den Umgang mit frischem Grün.³

- Frische Blattprodukte wie Salatblätter gründlich waschen und zügig verbrauchen.
- Zerkleinerte Blattprodukte wie grüne Smoothies bei höchstens 7° Celsius lagern und am Tag der Herstellung verbrauchen.
- Durch starke Säuerung von Smoothies – etwa durch Zitrusfrüchte – lässt sich die Keimvermehrung vermindern.
- Kräutertees mit sprudelnd kochendem Wasser herstellen.
- Auf vorgeschnittene und verpackte Salate sollten Schwangere

und Personen mit geschwächter Abwehr vorsichtshalber verzichten.

- Nahrungsergänzungsmittel aus getrockneten Blatt- und Grasprodukten sollten abwehrgeschwächte Menschen nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin konsumieren.⁴

Diabetes Typ 2 Übergewicht mindern!

Mithilfe von Diät und persönlicher Betreuung ist es in ganz normalen Hausarztpraxen gelungen, nicht nur das Übergewicht von zuckerkranken Patienten zu verringern, sondern auch den wichtigen Messwert HbA1c und den Bedarf an Arzneimitteln gegen Diabetes (Antidiabetika) zu senken. Das geht aus einer Studie mit nordenglischen und schottischen Hausarztpraxen hervor, von denen 26 die übliche leitliniengerechte Therapie durchführten, während 23 Arztpraxen den Patienten und Patientinnen ein neues Interventionsprogramm anboten.

Daran teilnehmen konnten nur übergewichtige Diabetiker, die nicht länger als 6 Jahre und nicht zu stark zuckerkrank waren. Der Anspruch an die Selbstdisziplin war hoch: Sie mussten in den ersten 3 bis 5 Monaten völlig auf normale Mahlzeiten verzichten und ernährten sich ausschließlich mit einer flüssigen Fertigdät. In den folgenden 2

bis 8 Wochen wurden sie allmählich an eine normale Kost mit täglich drei Mahlzeiten herangeführt, begleitet von einer intensiven Ernährungsschulung. Danach wurden die Patienten weiter hausärztlich betreut – auch mit Verhaltenstherapie, um Rückfälle zu vermeiden.

Zu Beginn der Studie wogen Männer im Mittel 106 kg, Frauen 98 kg. Nach einem Jahr brachten die Teilnehmer der Interventionsgruppe rund 10 kg weniger auf die Waage als zuvor, während in der Kontrollgruppe das Gewicht im Schnitt nur um 1 kg sank. Erfreulich: In der Interventionsgruppe brauchten drei von vier Patienten dank Gewichtsreduktion und Ernährungsschulung keine Antidiabetika mehr, auch benötigten sie weniger Bluthochdruckmittel. Diese positiven Effekte waren umso ausgeprägter, je stärker die Gewichtsreduktion war. DER ARZNEIMITTELBRIEF weist allerdings darauf hin, dass die guten Ergebnisse nicht ohne weiteres auf Deutschland übertragbar sind, weil Patienten in Großbritannien einer bestimmten Hausarztpraxis zugeordnet sind – was etwa die Kontinuität der Behandlung gewährleistet.⁵

- 1 *arznei-telegramm*[®] (2018) S. 28
- 2 *arznei-telegramm*[®] (2018) S. 31.
In Großbritannien wird das Mittel unter dem Namen Hedrin[®] verkauft.
- 3 BfR (2017) Lebensmittel aus Blättern und Gräsern können Krankheitserreger enthalten. Presseinformation 10.7.
- 4 Über den geringen Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln hat GPSP wiederholt berichtet.
- 5 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2018) S. 6

