

Dagegen ist kein Kraut gewachsen

Wechsel. Konsumentenschützer und Apotheker uneins über Wirkung pflanzlicher Präparate

BERICHT

Noch immer viel Nachholbedarf in der Kinder- und Jugendgesundheit



PMS



Nachtkerze:
fördert psychisches Gleichgewicht



Yamswurzel:
harmonisiert zyklische Hormonschwankungen

Pflanzliche Präparate gegen Frauen-Beschwerden



Traubensilberkerze:
beruhigt und stärkt die Psyche



Rotklee:
gleicht Östrogenmangel aus



Mönchspfeffer:
fördert die Bildung des Gelbkörperhormons



Soja:
gegen Hitzewallungen

KURIER Grafik: Eber, FOTOS: FOTOLIA: SHARIFF CHE'LAH, MINDY WM CHUNG, MANFRED RUCKSZIO (2x), TH.KLIMMECK, ANDREAS KLEIN, CHRISTOPH HÄHNEL

VON UWE MAUCH

Jede fünfte Frau in der Menopause leidet an Schwankungen des Hormonspiegels. Dies geht aus einer aktuellen Umfrage der Stiftung Waren-test hervor. Die Symptome reichen von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Angstzuständen bis hin zu Depression.

Mitarbeiter der deutschen Stiftung und des österreichischen Vereins für Konsumenteninformation (VKI) haben jetzt die Wirkungen von alternativen Behandlungsmethoden überprüft. „Wir haben 36 Präparate analysiert“, erklärt Angela Tichy vom VKI. „Wir können kein einziges Mittel zur Behand-

lung von Wechselbeschwerden empfehlen. Sie sind alle wenig geeignet.“ Nachzulesen ist der Test im Mai-Heft des Magazins *konsumant* und auf dem Online-Portal des VKI. Dem KURIER liegen die Ergebnisse vorab vor.

Die Präparate wurden unter anderem auf Basis des „Handbuchs Rezeptfreie Medikamente“ der Stiftung Waren-test bewertet. „Zusätzlich haben wir die jüngsten klinischen Studien sowie Erkenntnisse des Bundesinstituts für Risikobewertung sowie der Cochrane Collaboration herangezogen“, erklärt Testleiterin Tichy. Hier die Ergebnisse: – **Traubensilberkerze** Die Extrakte aus der in Nordamerika wachsenden Wurzel (Ci-

micifuga) sollen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche lindern. Wird Frauen in Apotheken und auf Beipackzetteln erklärt. Konsumentenschützerin Angela Tichy hält dagegen: „Die Studienlage ist zu dürrig, um tatsächlich auf eine therapeutische Wirksamkeit schließen zu können.“

– **Johanniskraut** In Apotheken sind auch Kombipräparate aus Traubensilberkerze und Johanniskraut erhältlich. Tichy gesteht zu: „Es gilt heute als erwiesen, dass Trockenextrakte des Johanniskrauts gegen Depression wirken. Es gibt allerdings keine kontrollierten Studien, die zeigen, dass Kombinationspräparate wirksamer sind als die jewei-

ligen Monopräparate.“ Es sei auch zu bedenken, dass eine längerfristige Anwendung dieser Arznei Beschwerden hervorrufen kann.

– **Mönchspfeffer und Co.** Klinische Studien fehlen laut VKI zur Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln. Das Spektrum reicht von Soja, Rotklee, Yamswurzel, Nachtkerzenöl, Magnolie, Salbeipräparate, Mönchspfeffer und Pflanzenpollen. Unklar ist zudem, wie die zugesetzten Spurenelemente und Vitamine auf Wechselbeschwerden wirken, so Tichy: „Die Einnahme kann auch zu unerwünschten Folgen führen.“

Die bei solchen Tests obligatorische Stellungnahme der Apothekerkammer zielt

in eine andere Richtung. Die Stellvertreterin in der Pharmazeutischen Abteilung, Monika Wolfram, führt aus: „Die in Österreich rezeptfrei zugelassenen Arzneispezialitäten zur Behandlung von Wechselbeschwerden haben sehr wohl eine dokumentierte Wirkung, ansonsten würden sie keine Zulassung als Arzneimittel erhalten. Aus unserer Sicht sind daher die Schlussfolgerungen zur mangelhaften Datenlage nicht nachvollziehbar und decken sich nicht mit unserer Expertise.“

Einig sind sich Konsumentenschützer und Apotheker in einem Punkt: Bei starken Wechselbeschwerden soll ein Facharzt konsultiert werden.

Folgekosten. Um die Gesundheit von Österreichs Kindern und Jugendlichen ist es nach wie vor nicht gut bestellt. „Wir sahen vor einigen Jahren viel Aufbruchstimmung. In letzter Zeit haben wir das Gefühl, dass dieser Wind und die politische Energie deutlich im Schwingen begriffen ist“, sagt Klaus Vavrik, Präsident der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. Die Liga fordert nun einmal mehr, die Bedürfnisse von kranken Kindern ernst zu nehmen. „Die unversorgten Jugendlichen von heute sind die chronisch kranken Erwachsenen von morgen. Dennoch decken die Versorgungskapazitäten weiterhin nicht den Bedarf ab.“ Auf die Kinder werde immer wieder vergessen, etwa in der aktuellen Diskussion über „Primary Health-Care-Zentren“, die die überfüllten Ambulanzen entlasten sollen.

Das alles trifft Jugendliche aus prekären Verhältnissen noch härter. Schon jetzt ist Armut in Industrieländern die größte Gesundheitsgefährdung für Kinder und Jugendliche. Mit jugendlichen, oft traumatisierten Flüchtlingen kommt nun eine Gruppe dazu, die ganz besondere Bedürfnisse hat. Mangelnde Hilfe im Moment bringe enorme Folgekosten, betont Vavrik: „Wir produzieren sonst eine verlorene Generation.“ Jugendanwältin Monika Pinterits nimmt dafür die Politik in die Pflicht. „Im Vorjahr war die Situation unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge ein Thema, wo die Politik relativ wenig gemacht hat.“

Das Problem: Es gibt viel zu wenige Therapieplätze und die Wartezeiten betragen oft über ein Jahr. „Werden Traumata nicht sofort behandelt, chronifizieren sie sich“, sagt Psychotherapeutin Sonja Brauner. Es sei hier eine viel bessere Vernetzungsarbeit aller Institutionen nötig. Aber auch den Therapeuten müsse noch viel mehr an Weiterbildung und transkultureller Kompetenz ermöglicht werden. – **I. TEUFL**

BODY BLOG

Einmal Hölle und zurück

Wie ich in der „Construction Zone“ auseinandergefallen bin, um mich zu stählen.

Immer wenn ich glaube, ich habe die härtesten Trainings schon hinter mir, kommt wieder etwas Neues daher: American Football, diverse Bootcamps, Crossfit sind allesamt nichts für Zartbesaitete. Doch Aleks und ihre Trillerpfeife (www.ingoodshape.at, Probestunde 10 €) haben einen neuen Maßstab gesetzt.

Das „Construction Zone“-Training beginnt mit Spinning. Indoor-Radeln habe ich bisher erfolgreich vermieden, Strampeln ist einfach nicht meins. Doch hier gibt es *eh nur* kurze Einheiten mit Spinning, dazwischen machen wir was anderes. Gut, ich trete in gefühlter Licht-

geschwindigkeit in die Pedale, während Aleks uns vorzeigt, was wir machen müssen, sobald sie mit ihrer Pfeife das Signal gibt: Strecksprünge, Hanteln, Handstand, Boxen. Ich glaub', ich spinn'. Dann bleibe ich lieber beim Spinning.

Aber: mitgegangen, mit gefangen. Aleks trillert, wir sprinten

Fazit:

Für Grenzgänger und alle, die gerne alles aus sich herausholen. Ein intensives Work-out für Fitness-Junkies, das Ausdauer und Kraft trainiert. Das verbrennt Kalorien und bringt den Körper in Höchstform.

Schweiß-Effekt: ★★★★★

gen von den Rädern – meine Knie wissen noch gar nicht, was los ist – und ich quäle mich schon durch die Übungsrunde und büße in dieser Hölle sämtliche Schoko-Sünden der letzten Tage ab. Trillililililililii!!!

Es geht wieder aufs Spinning-Rad. Ich weiß nicht, ob ich froh bin, dass ich eine Pause von den Zirkelübungen habe, oder ob meine Beine gleich abfallen. Wir radeln im Sitzen, im Stehen, meine Muskeln sind kurz davor, sich zu verabschieden – Trillililililililii!!! Wir hüpfen wieder von den Rädern, jetzt geht's hinaus zum Donaukanal. Wir sprinten,



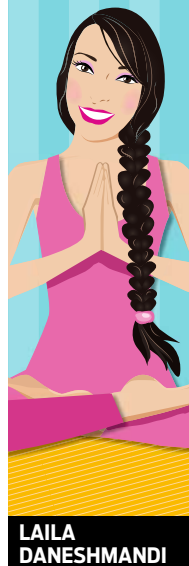
hüpfen Treppen rauf und laufensie wieder runter, zwischendurch gibt's ein paar Liegestütz – am liebsten würde ich mich zur Abkühlung in den Donaukanal vertschüssen. Aber es ist noch nicht vorbei.

Aleks pfeift fröhlich weiter und beordert uns zurück auf die

Räder. Endspurt. Fast. Bevor es vorbei ist, gibt es noch eine Runde Bauchübungen. Auf dem Heimweg kann ich kaum noch gehen – aber genau das liebe ich am Sport: Ich bin himmlisch ausgepowert.

laila.daneshmandi@kurier.at

Das Action-Video zum Test: kurier.at/bodyblog



LAILA DANESHMANDI

JEFF MANGONE (2)