



TELEFONBERATUNG

## «Darf ich nach der Lungenembolie auch Aspirin nehmen?»

### DEPRESSIONEN

#### Sind Antidepressiva nötig?

«Ich habe leichte Depressionen. Jetzt hat mir mein Arzt das Antidepressivum Escitalopram verschrieben. Ich möchte aber keine Medikamente schlucken. Gibt es Alternativen?»

Ja. Vielen Patienten hilft bei einer leichten Depression Johanniskrautextrakt. Wenn Sie sich damit nicht besser fühlen, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt zu einem Psychotherapeuten überweisen. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen hilft eine Psychotherapie ebenso gut wie Medikamente. Bewegen Sie sich zudem viel an der frischen Luft, und pflegen Sie Kontakt zu Familienmitgliedern und Freunden.

### EMBOLIE

#### Kann ich Aspirin statt Xarelto nehmen?

«Ich hatte eine Lungenembolie und nehme seither den Blutverdünner Xarelto. Jetzt habe ich gelesen, dass Aspirin genauso gut wirkt. Stimmt das?»

Das ist unklar. Zwar hat eine Studie gezeigt, dass Aspirin nicht schlechter wirkt - aber nur bei Patienten, die nach einer Hüft- oder



Röntgenbild: Ein Arzt prüft die Lunge

Kniegelenk-Operation Blutverdünner nehmen müssen. Ob das auch gilt, wenn jemand bereits eine Lungenembolie hatte, wurde in dieser Studie nicht untersucht. Frühere Studien zeigten, dass Xarelto für Patienten wie Sie besser wirkt als Aspirin. Am besten gehen Sie zu Ihrem Arzt. Er kann die Blutgerinnung testen und danach abschätzen, wie gross das Risiko für eine weitere Embolie ist und welche Medikamente in Frage kommen.

### RÜCKEN

#### Globuli gegen Rückenschmerzen?

«Ich habe regelmässig Rückenschmerzen zwischen den Schulterblättern. Nach Massagen geht es mir etwas besser.

Manchmal strahlen die Schmerzen bis in den Kopf aus. Eine Freundin empfahl mir Hypericum-D6-Globuli. Helfen diese gegen die Schmerzen?»

Nein, eher nicht. Die Globuli können bei Nervenschmerzen helfen. Sie sagen aber, dass Sie sich nach einer Massage besser fühlen. Das deutet darauf hin, dass Ihre Rückenschmerzen von den Muskeln ausgehen. Dagegen hilft ein gezieltes Krafttraining.

### SCHLAF

#### Alternatives Schlafmittel zu Mirtazapin?

«Gegen meine Schlafstörungen nehme ich jeden Abend eine halbe Tablette Mirtazapin 30 mg. In der Nacht habe ich davon oft sehr unruhige Beine. Gibt es auch Schlafmittel ohne diese Nebenwirkungen?»

Ja. Versuchen Sie es mit Pflanzentinkturen, zum Beispiel mit Passionsblume, Melisse, Orangenblüten, Baldrian, Lavendel oder Hopfen. Vielen Patienten hilft es auch, wenn sie drei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen nichts mehr essen und auf Kaffee verzichten. Wenn das nichts bringt, kann Ihnen Ihr Arzt ein Schlafmedikament verschreiben, das keine unruhigen Beine macht. Bevor Sie Mirtazapin absetzen, sprechen Sie am besten nochmals mit ihm.

**Gratis-Hotline**  
**jeden Mittwoch**  
**Tel. 044 253 83 23**



Dr. med.  
Martina  
Frei



Dr. med.  
Stephanie  
Wolff

**Verstehen Sie Ihre Diagnose nicht? Hat Ihnen der Arzt eine Therapie verschrieben, von der Sie nicht überzeugt sind? Oder müssen Sie sich operieren lassen? Sind Sie unsicher, ob das Medikament das richtige für Sie ist? Die Ärztinnen Dr. med. Martina Frei und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.**

#### Beratungszeiten:

Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr.

Tel. **044 253 83 23** (kostenlos)

Bitte nehmen Sie alle Medikamente, die Sie verwenden, mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.

# Notfalltropfen mit Bachblüten nützen nichts

**Viele Leute nehmen gegen Stress oder in schwierigen Lebenssituationen Bachblüten-Notfalltropfen. Doch laut Experten wirken diese nicht besser als Scheinmedikamente.**

**D**ie Website Bachbluetenhaus.ch empfiehlt Notfalltropfen «für besondere Stresssituationen und Krisen im Alltag». Sie würden helfen, «wenn man innerlich unter Spannung steht, weil etwas Aufregendes bevorsteht»: ein Rendezvous, eine Prüfung oder ein unangenehmes Gespräch. Apotheken verkaufen diese Tropfen oft unter dem englischen Namen Rescue (Rettung). Eine Flasche mit 20 Millilitern kostet rund 20 Franken. Darin enthalten sind fünf Blütenessenzen. Dazu gehören Kirschlorbeer, Dolden Milchstern oder Gelbes Sonnenröschen.

Eine Studie der österreichischen Donau-Universität Krems mit 300 Patienten kam bereits vor Jahren zum Ergebnis: Bachblüten wirken nicht besser als Scheinmedikamente. Der Heilpflanzenexperte Martin Koradi aus Winterthur ZH sagt: «Mit traditioneller und wissenschaftlicher Pflanzenheilkunde hat das nichts zu tun.» Die Studie erschien im englischen Fachblatt «BMC Complementary and Alternative Medicine».

Der englische Arzt Edward Bach nahm in den 1930er-Jahren 38 Heilpflanzen und behauptete, man könne durch unterschiedliche Kombinationen jede Krankheit heilen. Heute

legen die Hersteller diese Heilpflanzen in Wasser ein, stellen sie an die Sonne oder kochen sie auf. Die eingedampften Extrakte verdünnen sie 240-fach mit Alkohol.

Rita Althaus, Betreiberin von Bachbluetenhaus.ch, schreibt, Bachblüten seien «für manche Personen» ein gutes Mittel, um auf den «missbräuchlichen Einsatz» von Medikamenten zu verzichten. Sie räumt ein, dass es wissenschaftlich nicht nachgewiesen sei, dass Bachblüten wirken.

Der Psychologe Henri Guttmann aus Winterthur ZH empfiehlt in stressigen Situationen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Qigong oder Tai-Chi (Gesundheitstipp 1/2018).

*Katharina Baumann*



**Wirkungslos:** Notfalltropfen mit Bachblüten

## HERZKRANKHEITEN

### Die Rechner geben ein zu hohes Risiko an

Organisationen wie die Schweizerische Atherosklerose-Gesellschaft bieten im Internet Rechner an, mit denen man das persönliche Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall berechnen kann.

Jochen Schuler, Herzspezialist und Mitherausgeber des «Arzneimittelbriefs», kritisiert, die Rechner gäben ein viel zu hohes Risiko an. Darauf weisen auch zwei neue grosse Aspirin-Studien in den Fachzeitschriften «The Lancet» und «New England Journal of Medicine» hin: Zwei Drittel der Patienten, bei denen die Ärzte aufgrund des errechneten Risikos einen Herzinfarkt erwartet hatten, blieben gesund.

Dennoch seien die Rechner wichtig, um den Lebensstil zu verbessern und zu sehen, welchen Nutzen eine Therapie bringt, sagt Schuler: «Die Patienten sollten aber daran denken, dass die Zahlen wahrscheinlich deutlich zu hoch sind.»

Die Atherosklerose-Gesellschaft entgegnet, ihre Methode der Risiko-Einschätzung sei im internationalen Vergleich «eher defensiv» und führe seltener zur Diagnose eines hohen Herzinfarkttrisikos. *ag*

## ERKÄLTUNGEN

### Hustenmittel verkürzen die Krankheitsdauer nicht

Wer Medikamente gegen normalen Husten nimmt, muss die Krankheit genauso lange erdulden wie jemand, der keine Hustenmittel nimmt. Das berichten Forscher der Universität Basel und des Unispitals Basel im Fachmagazin «British Journal of General Practice». Das Team um den Epidemiologen Lars Hemkens hatte sechs Studien zur Wirkung von Hustenmitteln mit insgesamt 724 Patienten untersucht. Die Forscher hatten Mittel mit Wirkstoffen wie Codein, Salbutamol und Gelatine geprüft. Diese stecken in vielen Erkältungsmitteln, die zum Teil ohne ärztliches Rezept erhältlich sind. Codein ist etwa enthalten im Codicalm-Sirup oder in den Vitality-Bronchialpastillen von Coop. 14 Prozent der Patienten, die solche Präparate einnahmen, berichteten über leichte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Halsschmerzen. Ein normaler Husten hält in der Regel drei bis acht Wochen an und heilt meist von selbst. *eb*