

Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmitteln

„Johanniskraut und Grapefruit können richtig giftig sein“

(24. November 2015) Viel hilft viel, denkt so mancher während der kalten Jahreszeit. Und kompensiert mangelnde Sonnenstunden und Bewegung mit Vitamin-Tabletten oder einer Extraportion Obst und Gemüse. Klingt gesund – kann sich aber ins Gegenteil verkehren, falls gleichzeitig Medikamente eingenommen werden. Denn die Ernährung kann die Wirkung von Arzneimitteln stark verändern, warnt Prof. Dr. Martin Wehling vom Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie und Toxikologie an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg. Die Folgen können erheblich, wenn nicht sogar tödlich sein.

Altersmediziner wissen es schon lange: Nehmen betagte Patienten zu viele Medikamente gleichzeitig ein, steigt durch diese Polymedikation (auch Multimedikation oder Polypharmazie genannt) die Wahrscheinlichkeit von unerwünschten Wechsel- und Nebenwirkungen. Aber auch als gesund geltende Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkung von Arzneimitteln verändern – und das ganz unabhängig vom Alter der Person.

„Es gibt nicht ohne Grund immer den Hinweis in Beipackzetteln, ob ein Medikament vor, beim oder nach dem Essen eingenommen werden soll“, sagt Prof. Dr. Martin Wehling. „Das muss beachtet werden, sonst kommt vom Wirkstoff im Blut entweder zu wenig oder zu viel an. So muss beispielsweise das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin eine halbe Stunde vorher eingenommen werden, sonst interagiert es mit dem Essen und wird nicht richtig freigesetzt.“

Hierbei geht es Prof. Dr. Wehling weniger um Nahrungsergänzungsmittel oder Immunpräparate – „die sind oft komplett wirkungslos“ –, sondern um natürliche, unveränderte Lebensmittel. „Das Problem ist, dass die Leute glauben: Alles Pflanzliche ist gut, alles Chemische ist schlecht“, bringt es der Pharmakologe auf den Punkt. „Dabei kann auch Pflanzliches wie Johanniskraut und Grapefruit richtig giftig sein.“

Eine Warnung, die überrascht. Gilt doch Johanniskraut als Hausmittel mit stimmungsaufhellendem, stabilisierendem und angstlösendem Effekt. „Je nach Menge verursacht Johanniskraut drastische Wechselwirkungen“, sagt Prof. Dr. Wehling. Die Wirksamkeit von Statinen sei herabgesetzt, die Wahrscheinlichkeit für eine Digoxinvergiftung steige, ebenso das Risiko für eine Herz- oder Nierenabstoßung nach einer Transplantation. Außerdem gelte: „Vor einer Operation sollte Johanniskraut mindestens für fünf Tage abgesetzt werden, sonst kann es zu verstärkten Blutungen kommen.“

Ähnlich vernichtend auch das Urteil zur Grapefruit. „Sie ist ein Beispiel dafür, dass ein Nahrungsmittel keinen Ergänzungsstoff braucht, um richtig giftig zu werden“, stellt der Mannheimer Universitätsprofessor klar. Demnach führt der Stoff, der die Frucht bitter macht, zu massiven Interaktionen bei der Aufnahme von Arzneimitteln: Neben der Bioverfügbarkeit verändert sich die Wirksamkeit von Immunsuppressiva, Statinen und Kalziumantagonisten, was besonders für Herz- und Krebspatienten schwerwiegende Folgen haben kann. Prof. Dr. Wehlings Rat lautet daher knapp: „Esst keine Grapefruit wenn Ihr Arzneimittel einnehmt. Der Nutzen ist zu gering, die Gefahren sind zu groß. Schmecken tut sie (mir) sowieso nicht.“

Als fast genauso überflüssig stuft Prof. Dr. Wehling die Einnahme von Ginkgo-Präparaten ein. Diese erfreuen sich aufgrund ihrer angeblich positiven Wirkung bei Gedächtnis-

Konzentrations- und Durchblutungsstörungen sowie bei Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen großer Beliebtheit – was der Experte deutlich anders sieht: „Es ist ein völlig überflüssiges Mittel mit nur einer bekannten Wirkung, nämlich dass es Blutungen auslösen beziehungsweise die Wirkung von blutverdünnenden Arzneien verstärken kann.“

Auch für Naschkatzen und Koffein-Junkies hat Prof. Dr. Wehling schlechte Nachrichten: Wer eine Tüte Lakritz am Tag isst, riskiert Bluthochdruck. Dies wird verursacht durchs Glycyrrhizin, das in der Wurzel der Süßholzpflanze vorkommt. Koffein wiederum kann bei Personen, die an einer Herzmuskel- oder Herzkranzgefäßerkrankung leiden, ganz erhebliche Herzrhythmusstörungen auslösen. Noch gravierender sei das dem Experten zufolge bei Energydrinks. „Das Zeug ist wirklich giftig, weil es extreme Mengen an Koffein und anderen Stoffen enthält“, sagt er. „Es sind Fälle beschrieben, bei denen Jugendliche – die eigentlich keine Herzprobleme haben – einen Liter getrunken haben und gestorben sind.“

Für Prof. Dr. Martin Wehling ist das Problem auf einen Punkt zurück zu führen: „Koffein ist von seinen ganzen Charakteristika ein hochwirksames Medikament. Nur weil es in der Nahrung natürlich vorkommt, wird es nicht als solches untersucht und mit entsprechenden Gefahrenhinweisen versehen.“

Doch Koffein hat auch einen positiven, überraschenden Effekt speziell für alte Menschen. „Wenn man Patienten mit prädementiellen Syndrom, die an Schlaflosigkeit leiden, abends Kaffee gibt, dann werden sie ruhiger. Das sorgt für eine sogenannte paradoxe Schlafförderung. Abhängig von der individuellen Konstitution kann Koffein also ganz unterschiedliche Wirkungen haben.“

Pressekontakt der DGG

Nina Meckel
medXmedia Consulting
Nymphenburger Str. 19
80335 München
Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 69
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 60
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Wichtige Schwerpunkte ihrer Arbeit sind neben vielen anderen Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen im Alter. Häufig befassen Geriater sich auch mit Fragen der Arzneimitteltherapie von alten Menschen und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente haben. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 2000 Mitglieder.