



Des einen zu viel, vom anderen zu wenig

Was Popeye längst wusste, ist jetzt auch wissenschaftlich bewiesen: Spinat gibt Kraft. Sogar so viel, dass dieses Gemüse eigentlich auf die Dopingliste gehört. Der darin enthaltene Stoff Ecdysteron, ein pflanzliches Phytosteroid, wirkt in der Pflanze als Teil der Abwehr gegen Frassfeinde. Unter Sportlern, in Russland laut Berichten beliebt, wird die Substanz wegen ihrer nachgesagter anaboler Effekte zur Leistungssteigerung eingesetzt, die aber nie ganz schlüssig bewiesen wurden. Das hat nun eine Berliner Studie nachgeholt. Darin erhielten 46 Sportler doppelblind randomisiert während zehn Wochen Spinatextrakt in unterschiedlichen Dosierungen oder Placebo. Endpunkte waren die Veränderung von Muskelmasse und Kraft, Letztere gemessen im Armdrücken. Die Muskelmasse nahm gegenüber Placebo mit allen Ecdysterondosierungen zu, relevant für die Sportler war die zum Erstaunen der Autoren deutliche Zunahme der Leistungssteigerung. Die Substanz solle nun in die Dopingliste aufgenommen werden, so die Empfehlung der Studienautoren. Spinatliebhaber sind davon vorerst nicht betroffen, denn für den beobachteten Effekt bräuchte es je nach Sorte mindestens 0,25 bis 4 Kilo täglich (1).

Anwendung wieder Privatsache?

Nicht wegen zu starker, sondern eher zu schwacher Wirkung sind andere «natürliche» Substanzen ins Visier der französischen obersten Gesundheitsbehörde geraten. Phytopharmaka haben wie Homöopathika in der Arzneimitteltherapie eine lange Tradition, die Diskussion um die Wirkung Letzterer ist aber fast ebenso lang. Die französische Haute Autorité de Santé (HAS) hat nun beschlossen, dass die Allgemeinheit eine Therapie mit nicht wissenschaftlich bewiesener Wirkung nicht bezahlen soll, und hat daher die Empfehlung an das zuständige Ministerium abgegeben, die populäre Homöopathie aus der Krankenkassenleistungspflicht zu streichen. Jeder zehnte Franzose verwendete 2018 homöopathische Mittel, was die französischen Kassen über 126 Millionen Euro kostete.

Zu dieser Empfehlung kam die Behörde aufgrund einer umfangreichen Überprüfung von über 1000 wissenschaftlichen Publikationen über etwa 1200 Homöopathika im Zeitraum der letzten 20 Jahre. Für 24 definierte Symptome oder Erkrankungen konnte die Kommission keinen Wirkungsnachweis finden. Das betraf beispielsweise traumatisch bedingte Schmerzen, Warzen an Fußsohlen, Vaginalpilze, Kopfschmerzen, Angst, Depression, Schlafstörungen, ADHS, Arthrose, Fatigue, akute Atemwegsinfektionen, Mittelohrentzündungen etc. Eine robuste Studie, die Homöopathika eine bessere Wirkung auf die Lebensqualität im Vergleich zu herkömmlichen Medikamenten bescheinigt, fand die Kommission auch nicht. Ebenso wenig einen Beweis, dass die Einnahme von Homöopathika zu einer Dosisreduktion von herkömmlichen Arzneimitteln oder von Hospitalisationen beiträgt (2). Weil weder die direkte noch die indirekte Wirkung dieser Therapieform belegbar ist, ist die Schlussfolgerung der Behörde aus wissenschaftlicher Sicht nachvollziehbar. Hat sie Signalwirkung?

Valérie Herzog

Quellen:

1. Isenmann E et al.: Ecdysteroids as non-conventional anabolic agent: performance enhancement by ecdysterone supplementation in humans. Arch Toxicol 2019; 93: 1807–1816.
2. Haute Autorité de Santé: Première évaluation scientifique des médicaments homéopathiques en France. Medienmitteilung 28.7.2019.