



Wer Ginkgo einnehmen möchte, sollte das unbedingt mit einem Arzt oder Apotheker besprechen

Die Kräfte der Natur



Ginseng kann das Blutungsrisiko erhöhen

Johanniskraut, Ginseng und Ginkgo werden oft als Wundermittel der Natur gepriesen. Die rezeptfreien Medikamente sind aber nicht so harmlos, wie es scheint.



Johanniskraut ist ein bekanntes Antidepressivum, darf aber nicht nach Gutdünken angewandt werden

In den Regalen von Drogeriemärkten stapeln sich Schachteln, die schier unglaubliche „Heilkräfte der Natur“ anpreisen. Die Packungen zeigen Bilder von Knoblauch, Ingwer, Rotklee, Soja, Ginkgo oder Ginseng und versprechen wahre Wunderwirkung: Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, sogar das Altern sollen dank der enthaltenen Substanzen erfolgreich bekämpft werden. Nur wer das Kleingedruckte liest, sieht, dass es auch zu gefährlichen Neben- und Wechselwirkungen kommen kann.

Die klinische Pharmazeutin der Vinzenz Gruppe in Wien, Mag. Petra Gludovatz, warnt alle Konsumenten eindringlich: „Der generelle Volksglaube sagt: Was aus Pflanzen kommt, ist harmlos. Aber das stimmt so nicht!“ Sie rät von der bedenkenlosen Einnahme von Medikamenten aus Pflanzen (Phytopharmaka) ab: „Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass pflanzliche Arzneimittel immer sanft und nebenwirkungsfrei seien. Aber immer gilt: Was wirkt, kann auch unerwünschte Wirkungen haben.“

Gludovatz nennt Johanniskraut als Beispiel: „Johanniskraut ist als Antidepressivum eines der potentesten Kräuter, das auch Nebenwirkungen und Wechselwirkungen haben kann: verstärkte Sonnenempfindlichkeit, allergische Reaktionen, die verstärkte Wirkung anderer Psychopharmaka – aber vor allem: Schulmedizinische Medikamente werden rascher abgebaut, was zu Therapieversagen führen kann.“ Bei Transplantations-Patienten kam es sogar schon zu Abstoßungsreaktionen, weil sie Johanniskraut genommen haben.

Der Begriff „pflanzlich“ wird von vielen Menschen mit „natürlich“ assoziiert. Ein gefährliches Missverständnis, wie Pharmazeutin Gludovatz meint. Sie nennt besonders gefährdete Patientengruppen: „Schwangere und stillende Mütter sollten auf keinen Fall bedenkenlos Phytopharmaka nehmen. Auch Patienten mit Gerinnungsproblemen, z. B. jemand, der Marcoumar einnimmt, müssen aufpassen.“ So können z. B. Ginseng und Ginkgo das Blutungsrisiko stark erhöhen. Viele Patienten vergessen aber vor Operationen, dem Arzt zu sagen, dass sie solche Präparate nehmen. Meist, weil sie sich nicht bewusst sind, dass das rezeptfreie Präparat möglicherweise Nebenwirkungen haben kann.

Gludovatz empfiehlt, niemals ohne Beratung durch Apotheker oder Ärzte zu solcherlei Substanzen zu greifen: „Viele bestellen nach dem freundschaftlichen Rat von Bekannten – also Laien – fragwürdige Produkte im Internet. Da ist aber allergrößte Skepsis angebracht. Wenn schon, dann nur in der Apotheke und nur mit Expertenrat kaufen und einnehmen. Auf jeden Fall sollen bei einem Krankenhausaufenthalt oder Arztbesuch auch Phytopharmaka, die eingenommen werden, wie alle anderen Medikamente angegeben werden.“



Mag. Petra Gludovatz ist klinische Pharmazeutin der Vinzenz Gruppe für die Wiener Krankenhäuser und warnt vor den Nebenwirkungen der Heilpflanzen

Von der Seele geschrieben

Diesmal von:

Sr. Cordula Kreinecker



Wir Ordensschwestern sind keine Insel in einer Gesellschaft im Wandel, sondern ihr Teil. Wie die gesamte Gesellschaft haben wir mit der Herausforderung des Alterns zu kämpfen – unsere Mitschwester werden nicht jünger. Und: Wir müssen unseren Raum in der Gesellschaft neu gestalten. Heute ist es unsere Berufung, anderen neuen Sinn zu geben. Denn: Ohne Sinn ist alles nichts – das habe ich im OP-Dienst und im Wertemanagement gelernt.

Die Orden sind mit ihren Krankenhäusern heute Vorreiter für wertebestimmte Medizin und Pflege. Unser Beitrag dazu: Wir wollen für unseren Sinn, für unsere Werte werben und begeistern. Nicht nur, aber besonders bei der Mitarbeiterschaft der Ordensspitäler: Sinn und Werte spenden und Brücken bauen zwischen der faktischen Welt des Spitals und der spirituellen Welt des Ordens – das ist eine Berufung, die der neuen Zeit gerecht wird.

Auch hier gilt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Ein Beispiel: Zum Vinzenz-Fest im Oktober haben wir Schwestern in Ried Aktionismus im Zeichen christlicher Werte gezeigt: Nach Anselm Grüns Werk „50 Engel für das Jahr“ haben wir für alle 1100 Rieder Mitarbeiter eine persönliche Rolle mit einem Engel gebastelt. Die Begeisterung in unserer Gemeinschaft bei dieser spontanen, schnellen Aktion war so stark, dass sie jeder gespürt hat. Unser Strahlen hat die Mitarbeiter gewonnen und auf den Weg der Werte mitgenommen. Unsere Gemeinschaft muss von innen heraus immer so stark strahlen. Dann spürt es auch eine neue Generation für uns. Wir haben in Ried wieder eine jüngere Mitschwester bekommen. Das ist ein Zeichen der Hoffnung.

Krankenhaus Barmherzige Schwestern Ried

Sr. Cordula Kreinecker ist Konventsoblerin im Orden der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul in Ried.