



## Wenn Sie das Medikament wechseln müssen

Generika – Rundschau-Expertin beantwortet Ihre Fragen zu alternativen Arzneipräparaten

Millionen von Versicherten müssen sich nach und nach darauf einstellen, andere Arzneimittelpreparate zu bekommen als zuvor. Mit Hochdruck arbeiten die gesetzlichen Kassen daran, die Ausgaben für Medikamente zu senken; schon heute liegt bei Verschreibungen der Anteil der sogenannten Generika bei 57 Prozent, hat das Deutsche Grüne Kreuz ermittelt.

Zudem werden derzeit Rabattverträge zu Hunderten abgeschlossen; allein die AOK will ab 1. Juni beispielsweise mit mehr als 300 Rabattverträ-

gen über 500 Millionen Euro sparen. Das heißt, dass der Patient sein Medikament dann nur noch von dem Hersteller bekommt, mit dem seine Kasse einen Vertrag abgeschlossen hat.

Meist handelt es sich dabei um besagte Generika, Nachahmerpräparate von Medikamenten, die schon seit Jahren auf dem Markt sind und deren Patente abgelaufen sind. Generika müssen im Wirkstoff mit dem Original übereinstimmen und ebenso in ihrer „Bioverfügbarkeit“: Das heißt, Geschwindigkeit und Menge,

in der der Wirkstoff freigesetzt wird, sollten dem Original entsprechen.

Dennoch sorgen sich viele Menschen, ob der „billige Ja-

kob“ ebenso gut wirkt wie das alte, bewährte Präparat. „Ein billiges Medikament ist nicht automatisch schlechter“, beruhigt Irene von Majewski, Fachapothekerin und Gesund-

heitsberaterin beim Deutschen Grünen Kreuz. Allerdings sollte ein Wechsel nur nach vorheriger gründlicher Beratung mit dem behandelnden Arzt erfolgen und der Umstellungsprozess aufmerksam verfolgt werden.

Majewski: „Identisch müssen nur die Wirkstoffe sein, aber die Zusammensetzung der Arzneiform mit Hilfsstoffen kann differieren.“ Das gelte auch für die Dosierung und Darreichungsform, was normalerweise ein eher kleines Problem darstellt.

Allerdings gibt es Wirk-

stoffgruppen, die nicht ohne weiteres austauschbar sind, zum Beispiel zur Behandlung bei Bluthochdruck oder Diabetes. Als kritische Krankheitsbilder gelten auch Depressionen, Demenzerkrankungen, Störungen des Immunsystems, Schilddrüsenerkrankungen oder Krebs.

In der Regel entscheidet der Arzt, welches Medikament er seinem Patienten verschreibt. Mit dem Vermerk „aut item“ stellt er dem Apotheker anheim, das nach Preisgesichtspunkten günstigste Präparat auszuwählen. Existiert jedoch

ein Rabattvertrag der Krankenkasse, ist die Apotheke verpflichtet, das Medikament des Vertragspartners auszuhandeln – selbst wenn der Patient bereit wäre, die Preisdifferenz zum „Original“ selbst auszugleichen.

„In Zukunft wird es so sein, dass der Apotheker jedesmal vorher klären muss, welche Kasse welchen Vertrag hat“, erläutert Irene von Majewski, die dennoch insgesamt der Meinung ist: „Generika haben inzwischen eine wichtige Rolle in unserem Gesundheitssystem übernommen.“ (eck)

## Alles Käse, oder etwa nicht?

Verbraucherschützer fordern Kennzeichnung von Analogkäse – Nicht gesundheitsschädlich

Er sieht aus wie Käse, schmeckt wie Käse, ist aber kein Käse: Wie Verbraucher bei überbackenen Fertiggerichten über den Tisch gezogen werden.

Von SONJA BICK

Ob zerlaufen auf der Pizza, goldgelb auf der Lasagne oder kross auf dem Käsebrötchen vom Bäcker – sieht lecker aus, zugegeben. Schmeckt auch gar nicht so schlecht. Doch nur wer genau hinschaut, erkennt: Es handelt sich um sogenannten Analogkäse.

Die Bestandteile: Eiweißpulver, Wasser, Pflanzenöl und Geschmacksverstärker. Nicht nur die Zutaten sind billiger als bei herkömmlichem Käse, auch die Herstellung geht wesentlich schneller: Während echter Käse monatelang reifen muss, werden die Analogkäse-Bestandteile verrührt und erhitzt – in nur 20 Minuten entsteht eine cremige Masse.

Außerdem kann Analogkäse bis auf 400 Grad Celsius erhitzt werden. Echter Käse brennt schon bei 200 Grad an. Der Vorteil: Die Herstellung von Überbackenem geht doppelt so schnell. Analogkäse ist

nicht verboten und kann problemlos im Großhandel gekauft werden. Verboten ist aber, das viel billigere Pflanzenfett als Käse auszugeben. „Ein Imitat darf nicht als Käse bezeichnet werden“, sagt Wilhelm Deitermann vom NRW-Verbrauchermuseum. So regeln es die deutsche Käse-Verordnung und die EU-Verordnung „über den Schutz der Bezeichnung der Milch und Milcherzeugnisse bei ihrer Vermarktung“.

Käse darf nur Käse heißen, wenn er zu 100 Prozent aus Milch hergestellt wurde. „Hier handelt es sich ganz klar um die Irreführung des Verbrauchers“, sagt Isabelle Mühleisen, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW.

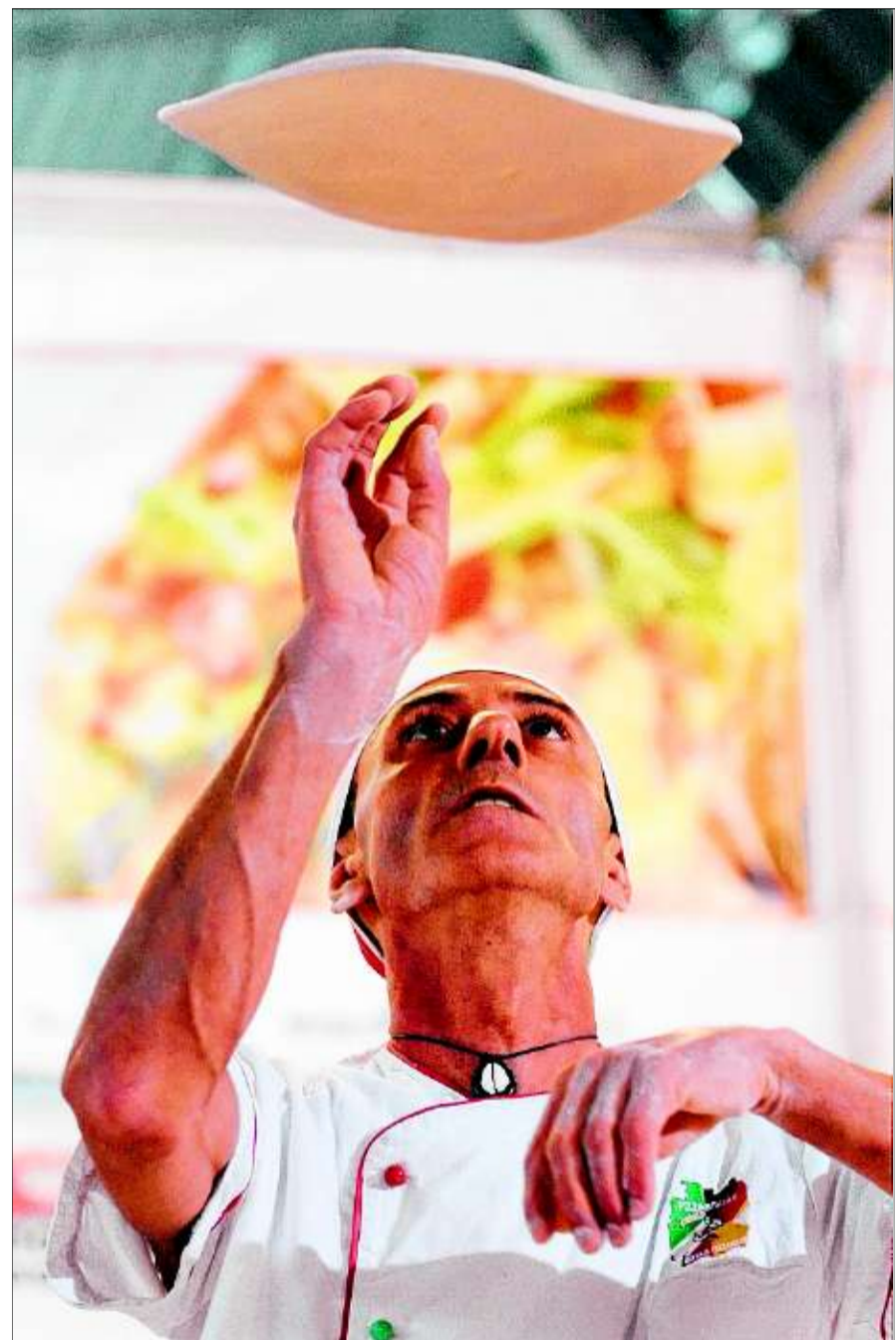
### Tiefkühlpizza meist „sauber“

Denn auf vielen Packungen, die in den Supermarktregalen stehen, finden sich Schlagwörter wie „überbacken“ oder „Pizabelag“ – „und der Verbraucher geht dann natürlich davon aus, dass es sich hierbei um Käse handelt“, sagt die Ernährungsexpertin. Tatsächlich aber müsse er sich mühsam aus der Zutatenliste die

einzelnen Bestandteile herausuchen. Findet er dort Pflanzenfett oder Milcheiweiß, müsse er davon ausgehen, dass es sich um Analogkäse handelt, sagt Isabelle Mühleisen. „Es muss aber auf den ersten Blick erkennbar sein, was es ist. Deshalb fordern wir eine klare Kennzeichnungspflicht.“

Während im Supermarkt eine Zutatenliste hilft, ist es für den Verbraucher in Imbissbuden, Restaurants oder beim Bäcker fast unmöglich, den falschen Käse zu entlarven. Immerhin scheint der Analogkäse nicht die Gesundheit zu gefährden. „In diesem Punkt kann man nicht meckern“, sagt die Ernährungsexpertin. „Der Gesundheit wird nur dann geschadet, wenn der Verbraucher bestimmte Zusatzstoffe nicht verträgt.“

Max Wiedemann, Chef des deutschen Unternehmens Jeneil – weltweit führender Hersteller von natürlichen Käsearomen – erklärt: Da Analogkäse keine tierischen Milchfette enthalte, sondern nur Milcheiweißpulver und Pflanzenfett, sei er cholesterinverträglich und laktosefrei. Eine weitere positive Nachricht: „In unserem Pizzatest haben wir keinen Analogkäse



Teig-Jongleur bei der Pizza-Weltmeisterschaft. Hier geht garantiert alles mit (r)echten Dingen zu. Doch im Billigsegment wird gern auch mal gemogelt, denn Kunstkäse ist billiger als echter. (Foto: dpa)

gefunden“, berichtet Heike van Laak, Sprecherin der Stiftung Warentest. „Käseimitate finden Sie eher in der Pizzeria an der Ecke“, sagt Martin Müller, Vorsitzender des Bundesver-

bandes der Lebensmittelkontrolleure. Um jedoch alle zu erwischen, müssten mehr Kontrolleure unterwegs sein. „In Deutschland gibt es 1200 Lebensmittelkontrolleure zu we-

nig“, sagt Müller. Derzeit arbeiten hierzulande 2300. Und so werden wahrscheinlich immer mehr Verbraucher Analogkäse essen, ohne es zu wissen.

### IN KÜRZE

#### NATURHEILKUNDE

### Heilsamer Knoblauch

Knoblauch ist wegen seines Geruchs nicht jedermanns Sache. Aber: Seine Inhaltsstoffe wirken gegen Bakterien und Pilze, verdünnen das Blut (bei Hochdruck sinnvoll). Außerdem wird ihnen eine fett- und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben, was wiederum zur Vorbeugung gegen altersbedingte Arterienverkalkung dient. Hauptwirkstoffe der Knoblauchzehe sind Saponine, die schwefelhaltige Aminosäure Alliin, Vitamine und Selen. Die tägliche Dosis beträgt vier Gramm – etwa zwei bis drei Zehen, die nur erwärmt, nicht aber erhitzt werden sollen. (tmn)



#### GEBÄRMUTTERHALSKREBS

**Schon Kleinkinder infiziert**  
Mädchen können schon als Kleinkinder mit Viren infiziert sein, die Gebärmutterhalskrebs auslösen – lange vor einer möglichen Übertragung beim Sex. Es müsse deshalb darüber nachgedacht werden, Mädchen schon als Babys gegen Gebärmutterhalskrebs zu impfen, zitiert das Nachrichtenmagazin „Focus“ Daniela Dörfler von der Medizinischen Universität Wien. Sie und ihr Team hatten 110 Mädchen von vier bis 15 Jahren auf Papillomaviren ge-

testet. 20 der Kinder – knapp ein Fünftel – trugen solche Erreger. Die Mediziner vermuten, dass die Viren während der Geburt auf die Babys übertragen werden könnten. Eine weitere Möglichkeit seien Schmierinfektionen – etwa über das Handtuch der Mutter.

#### HERZRASEN STOPPEN

**Schnell Wasser trinken**  
Plötzliches Herzrasen lässt sich manchmal durch schnelles Trinken eines kalten, kohlen-säurehaltigen Getränks bekämpfen. Ziel sei es, Druck im

Brust- und Bauchbereich aufzubauen und dadurch aufzustoßen, erläutert der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI). Das reize verschiedene Druckrezeptoren und normalisiere den Herzschlag wieder. Eine weitere Möglichkeit ist der Vasalva-Versuch. Dazu hält sich der Betroffene wie zum Druckausgleich beim Tauchen die Nase zu, presst bei geschlossenem Mund Luft in die Nase und hält den Druck einige Sekunden aufrecht. Bleibt der Puls trotzdem längere Zeit erhöht oder kommen Schwäche

und Schwindel hinzu, muss dieses dann krankhafte Herzrasen allerdings rasch von einem Arzt behandelt werden.

#### GEGEN MÜCKEN

**Zedernöl soll helfen**  
Eine Zedernöl-Mischung soll gegen Stechmücken helfen, rät die Zeitschrift „Naturarzt“. Dazu wird ein Esslöffel Mandel- oder Speiseöl mit sechs Tropfen echtem Zedernöl verrührt. Anschließend reibt man die Haut damit ein. Das ätherische Öl wird aus Holzspänen der Zeder destilliert. (EB/tmn)