

Bazaar

Harper's

08/24 harpersbazaar.de

HARPER'S BAZAAR
ZEHN
JAHRE

DIE NEUE
MODE-
SEHNSUCHT
IN
33 LOOKS

NOSTALGIE

LUST
AUF SELF CARE
SEXUAL
WELLNESS

EMILIA SCHÜLE
ALS MARIE
ANTOINETTE

BRAW SIGHTS
DIE MAGISCHEN
HIGHLANDS

PLUM SYKES
ÜBER DIE
HIGH SOCIETY

Deutschland 7,50 €
Österreich 7,50 €
Schweiz 12,20 CHF

0 8

*Dr.
Zp*



*Dr.
Zp*

M

it einer Infusion gelangen Wirkstoffe intravenös auf direktem Weg in die Blutbahn – und so überall dorthin, wo sie im Körper benötigt werden. Drip Spas, die nach ihrem Hype in den USA jetzt nach und nach immer mehr deutsche Städte erobern, werben mit Schönheits- und Energie-Boostern, Drips mit Anti-Aging- und Detox-Wirkung, oder mit Mixturen gegen Schlafstörungen und Stress. Als großer Vorteil der Drip Spas gilt ihr zeitsparendes To-Go-Konzept in entspannendem Ambiente. Denn gelegt werden kann der Tropf oft ohne Termin – etwa zwischen zwei Meetings oder in der Mittagspause. Vitamine on the run, sozusagen. In der Medizin sind Infusionen selbstverständlich unabdingbar. Doch wie wirksam – und sicher – sind die Wellness-Drips mit rezeptfreien Stoffen wie hochdosierten Vitaminen oder anderen Nährstoffen?

SPA VS. PRAXIS „In den Vereinigten Staaten werden Infusionen in Drip Spas häufig von examinierten Krankenpfleger*innen und sogenannten ausgebildeten Gesundheitsexpert*innen verabreicht“, so Maja Henke, Fachärztin für Chirurgie und Expertin für präventive Medizin und Anti-Aging, und gibt zu bedenken: „Auch eine Infusion kann Nebenwirkungen haben. So besteht zum Beispiel das Risiko allergischer Reaktionen, die sofort medizinisch behandelt werden müssen. Je nach Wirkstoff können auch Nebenwirkungen wie Übelkeit, Herzrasen oder Abgeschlagenheit auftreten.“ Bei einer Überdosierung sogar Leber- und Nierenschäden. In Deutschland dürfen neben Ärzt*innen auch Heilpraktiker*innen Drips mit Vitaminen in geringer Konzentration legen. Das Dilemma: Ihnen ist es untersagt, Arzneimittel zu verabreichen. Bei Komplikationen können sie deshalb nicht intervenieren. „Ich empfehle darum dringend, Infusionen nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen zu lassen“, so Henke. Vor der Behandlung sollte man sich genau erklären lassen, welche Wirk-

Infusionen in der Mittagspause: Drip Spas schießen wie Pilze aus dem Boden und locken mit schnellen Vitamin-Boostern für zwischendurch, die vermeintlich jedes Problem lösen. Doch wie wirksam ist die Wellness-Therapie wirklich? Eine Expertin spricht Klartext

stoffe injiziert werden, was sie versprechen und wie viele Sitzungen für ein spürbares Ergebnis nötig sind. Beachtet man diese Punkte, können Drips tatsächlich Gutes für Körper und Gesundheit tun. Ein Bluttest vorab ist in der Regel nur bei medizinischen Indikationen notwendig. „Für allgemeine Wellness-Zwecke weiß ein erfahrener Facharzt, welche Dosierung nötig ist.“

DRIPS TO TRY Neben klassischen Vitamin-Cocktails etwa für das Immunsystem (bestehend aus hochdosiertem Vitamin C, Zink, Selen und Glutathion) oder zur Stärkung von Haaren und Nägeln (zum Beispiel aus Zink, Vitamin C und Biotin), gibt es auch Wirkstoffe, die noch relativ unbekannt sind – obwohl sie eine hohe Studienlage aufweisen. So unter anderem Phosphatidylcholin: „Phosphatidylcholin ist ein Bestandteil der Zellmembran, der einen stabilisierenden und damit verzögernden Effekt hat“, erklärt die Ärztin. „Gleichzeitig wirkt er entgiftend auf die Leber und senkt den Cholesterinspiegel, wodurch er als Prävention gegen Arteriosklerose dient.“ Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bringt Phosphatidylcholin auch für Patient*innen mit Gelenkbeschwerden und rheumatischen Erkrankungen Vorteile mit sich. Vom zeitweise extrem gehypten Wirkstoff NAD+, rät Maja Henke jedoch ab. „Aufgrund von potenziell starken kurzfristigen Nebenwirkungen und langfristigen Begleiterscheinungen wie Leberschäden kann ich die Infusion, die die Energieproduktion der Zellen unterstützen soll, nicht empfehlen.“ Wer sich ausgewogen ernährt und einen gesunden Lebensstil führt, hat die Drip-Unterstützung in den meisten Fällen nicht nötig. Aber: „In der Realität erfüllen nur sehr wenige Menschen dieses Kriterium. Die heutige industrielle Welt macht es zusätzlich schwer. Hier bieten Infusionen eine gute Möglichkeit, Defizite auszugleichen.“

Text: Franziska Frank