

## IGeL A – Z

### Übersicht über die veröffentlichten Bewertungen / Beschreibungen

Der IGeL-Monitor bietet aktuell Informationen zu 63 IGeL-Leistungen, bei 55 davon mit einer Bewertung:

- positiv 0
- tendenziell positiv 2
- unklar 24
- tendenziell negativ 25
- negativ 4

Zwei IGeL-Leistungen wurden inzwischen in den Leistungskatalog der GKV übernommen. Sechs weitere IGeL wurden nicht bewertet, sondern nur beschrieben (z.B. Reise-Impfungen, Atteste und Sportchecks).

Individuelle Gesundheitsleistung	Fazit	Nutzen	Schaden
Akupunktur in der Schwangerschaft	unklar	<b>geringe Hinweise auf geringen Nutzen</b> heterogene Datenlage und kleine Effekte	<b>Hinweise auf sehr geringfügige Schäden</b> mangelhafte Datenlage zeigt geringfügige Schäden wie Schmerzen an der Einstichstelle
Akupunktur zur Migräneprophylaxe	tendenziell positiv	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zur medikamentösen Standardtherapie	<b>Hinweise auf weniger Schäden</b> weniger Nebenwirkungen und weniger Therapie-Abbrüche im Vergleich zur Standardtherapie
Akupunktur zur Spannungskopfschmerz-Prophylaxe	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Daten zum relevanten Vergleich gegen medikamentöse Standardtherapie	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Daten zum relevanten Vergleich gegen medikamentöse Standardtherapie
Atteste und Gutachten	deskriptiv, keine Bewertung	entfällt	entfällt

Individuelle Gesundheitsleistung	Fazit	Nutzen	Schaden
Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> Nutzen des Tests auf Grund unzureichender Datenlage nicht abschätzbar / diagnostische Aussagekraft der Messung eingeschränkt	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> Verunsicherung und Beängstigung der Patienten
Augenspiegelung mit Messung des Augeninnendrucks zur Glaukom-Früherkennung Aktualisiert im Dezember 2019	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> Nutzen des Tests auf Grund unzureichender Datenlage nicht abschätzbar	<b>Hinweise auf Schäden</b> unzureichende Datenlage/ nicht abschätzbar, wer richtige bzw. falsche Testergebnisse erhält
Bach-Blüthen Therapie	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zu einer Scheinintervention (möglicherweise Placebo-Effekt)	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, die auf Bach-Blüthen Therapie zurückzuführen sind
Biofeedback-Therapie bei Migräne	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zu einer Scheinintervention (möglicherweise Placebo-Effekt)	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Schäden, die auf Biofeedback zurückzuführen sind
Blutegeltherapie bei Kniearthrose	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage, Placebo-Effekt wahrscheinlich	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> unerwünschte Ereignisse wie Hautirritationen mit Juckreiz und seltene Blutungen
Botox gegen Schwitzen	unklar	<b>Hinweise auf Nutzen</b> vermutlich erhöht Botox die Lebensqualität und vermindert die Schweißproduktion	<b>Hinweise auf Schäden</b> laut Herstellerangaben etliche unerwünschte Ereignisse möglich; keine Schäden durch Giftigkeit bei sachgemäßer Anwendung
Colon-Hydro-Therapie	negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Aussagen zum Nutzen möglich auf Grund mangelnder Studien bzw. vorhandener Studien mit Mängeln in der Methodik	<b>Hinweise auf erhebliche Schäden</b> seltene aber gravierende unerwünschte Ereignisse wie Darmperforationen, Störung des Elektrolyte-Haushalts
Computertomographie (CT) zur Früherkennung schwerer Krankheiten	deskriptiv, keine Bewertung	entfällt	entfällt
Dermatoskopie zur Früherkennung von Hautkrebs	Seit April 2020 ist die Untersuchung mit dem Auflichtmikroskop Bestandteil der normalen Hautkrebsfrüherkennung, die Versicherte über 35 Jahre regelmäßig in Anspruch nehmen können.		
Dünnschichtzytologie zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs Aktualisiert im Februar 2015	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> im Vergleich zum üblichen „Pap-Test“; bisheriges Verfahren wurde als „Standard“ genommen	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> im Vergleich zum üblichen „Pap-Test“; bisheriges Verfahren wurde als „Standard“ genommen
Durchblutungsfördernde Infusionstherapie beim Hörsturz	negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> kein Nutzen von Pentoxifyllin und Dextran gezeigt	<b>Belege für Schäden</b> Nebenwirkungen belegt

<b>Individuelle Gesundheitsleistung</b>	<b>Fazit</b>	<b>Nutzen</b>	<b>Schaden</b>
Eigenbluttherapie bei Tendinopathie Aktualisiert im September 2014	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zu alternativen Therapien, eher Hinweise auf Unterlegenheit	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> keine Hinweise auf Schäden aus den Studien ableitbar, aber bei fehlendem Nutzen mögliche Schädwirkungen nicht zu rechtfertigen
EKG zur Früherkennung einer koronaren Herzerkrankung	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> mangels Studien keine Hinweise zu Nutzen möglich	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen
Entfernung von Tätowierungen	deskriptiv, keine Bewertung	entfällt	entfällt
Früherkennung auf Vitamin-B12-Mangel und Vitamingabe	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studie weist auf Nutzen von Bestimmung Vitamin-B12-Status und nachfolgender Vitamin-B12-Gabe, auch nicht bei Vitamingabe ohne vorherige Diagnose (sog. „Vitaminkuren“)	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Hinweise auf Schäden, sehr selten allergische Reaktionen, wenn Vitamin B12 als Spritze oder Infusion verabreicht wird
Früherkennungsuntersuchung auf Vitamin-D-Mangel	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> mangels Studien keine Hinweise zu Nutzen möglich. Keine Hinweise zu Nutzen bei regelmäßiger Einnahme. Ausnahme: Menschen, die in medizinischen oder pflegerischen Einrichtungen leben	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber falsch-positive Befunde und unnötige Therapien möglich
Glukokortikoide beim Hörsturz	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> Studien zeigen keine Überlegenheit im Vergleich zu Placebo	<b>Hinweise auf Schäden</b> mögliche Nebenwirkungen bekannt, allerdings kaum bei kurzer Anwendung
HBA1c-Bestimmung zur Früherkennung eines Diabetes Aktualisiert im März 2022	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> im Vergleich zur Nüchternblutzucker-Bestimmung; bisheriges Verfahren wurde als „Standard“ genommen	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> im Vergleich zur Nüchternblutzucker-Bestimmung; bisheriges Verfahren wurde als „Standard“ genommen
Heidelberg Retina Tomographie (HRT) zur Früherkennung eines Glaukoms	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zum Nutzen / keine Hinweise für Nutzen einer Therapievorverlagerung	<b>Hinweise auf Schäden</b> unnötige Abklärungsuntersuchungen und unnötige Therapien möglich
H.E.L.P.-Apherese zur Behandlung von Long- und Post-COVID	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Keine Hinweise auf Schäden</b> keine Studien gefunden, milde bis mittlere Nebenwirkungen möglich bei dem Verfahren

<b>Individuelle Gesundheitsleistung</b>	<b>Fazit</b>	<b>Nutzen</b>	<b>Schaden</b>
Hirnleistungs-Check zur Früherkennung einer Demenz	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Beunruhigung und Behandlungen
Hochtontherapie	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Schäden, die auf Hochtontherapie zurückzuführen sind
Hyaluronsäure-Injektion bei Kniearthrose	tendenziell negativ	<b>Belege für geringen Nutzen</b> viele Studien, Mehrzahl schlechte Qualität; kurzfristig etwas weniger Schmerzen und verbesserte Gelenkfunktion	<b>Belege für Schäden</b> mangelhafte Berichterstattung; häufige, leichte unerwünschte Ereignisse; schwerwiegende unerwünschte Ereignisse möglich
Hyperbare Sauerstofftherapie beim Hörsturz	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> unerwünschte Ereignisse wie Barotraumen, Verschlechterung der Sehschärfe nicht auszuschließen
Hyperbare Sauerstofftherapie zur Behandlung von Long- und Post-COVID	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> eine Einzelstudie mit kurzem Überprüfungszeitraum ermittelt, die keine Hinweise auf einen Nutzen gibt	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> Nebenwirkungen bei diesem Verfahren möglich, Hinweise auf Schäden lassen sich auf der Studie nicht ableiten
Immunglobulin G-Bestimmung zur Diagnose einer Nahrungsmittelallergie Aktualisiert im Dezember 2014	negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> nicht nur unzureichende Datenlage, sondern auch fehlende Rationale	<b>Hinweise auf erhebliche Schäden</b> unnötige Einschränkung der Ernährung mit ggf. negativen Auswirkungen
Kunsttherapie bei Krebserkrankungen für Betroffenen und deren Angehörige	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Schäden, die auf Kunsttherapie zurückzuführen sind/ unzureichende Datenlage
Kunsttherapie bei psychischen Erkrankungen	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zur Standard-therapie bei insgesamt unzureichender Datenlage	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Schäden, die auf Kunsttherapie zurückzuführen sind / unzureichende Datenlage
Laser-Behandlung von Blutschwämmchen beim Säugling Neu bewertet im Juni 2022	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Überlegenheit im Vergleich zu keiner Therapie	<b>Hinweise auf Schäden</b> mehr leichte Schäden als ohne Therapie
Laser-Behandlung von Krampfadern	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> im Vergleich zur Operation	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> im Vergleich zur Operation

<b>Individuelle Gesundheitsleistung</b>	<b>Fazit</b>	<b>Nutzen</b>	<b>Schaden</b>
Lichttherapie bei Akne	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> im Vergleich zu keiner Behandlung	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> im Vergleich zu keiner Behandlung
Lichttherapie bei saisonal depressiver Störung („Winterdepression“)	tendenziell positiv	<b>Hinweise auf geringen Nutzen</b> Linderung depressiver Beschwerden, Vergleich gegen Scheinintervention	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine unerwünschten Ereignisse, die auf Lichttherapie zurückzuführen sind
M2-PK-Test zur Früherkennung von Darmkrebs Neu bewertet im August 2018	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studiendaten für alternativen oder ergänzenden Einsatz zum Blutstuhl-Test	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Studiendaten für alternativen oder ergänzenden Einsatz zum Blutstuhl-Test
MRT der Brust zur Krebsfrüherkennung	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zur MRT als Ergänzung oder Alternative zum Mammographie-Screening	<b>Hinweise auf Schäden</b> mögliche Schäden durch Kontrastmittel
MRT zur Früherkennung einer Alzheimer-Demenz Aktualisiert im Mai 2019	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Treffsicherheit des MRT, kaum therapeutische Konsequenzen	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> Verunsicherung und Beängstigung der Patienten / unzureichende Datenlage
NMP22-Test zur Früherkennung von Harnblasenkrebs	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zum direkten Nutznachweis – Treffsicherheit selbst für Hochrisikogruppen mangelhaft – unzureichende Datenlage	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> Fehlalarme und unnötige invasive Abklärungsdiagnostik möglich
OCT zur Früherkennung einer feuchten, altersbedingten Makuladegeneration (nAMD)	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zum Nutzen / keine Hinweise für Nutzen einer Therapievorverlagerung	<b>Hinweise auf Schäden</b> falsch-positive Befunde und unnötige Therapien möglich
OCT zur Früherkennung eines Glaukoms	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zum Nutzen / keine Hinweise für Nutzen einer Therapievorverlagerung	<b>Hinweise auf Schäden</b> unnötige Abklärungsunter- suchungen und unnötige Therapien möglich
Operative Behandlung des Schnarchens (Rhonchopathie) Aktualisiert im Dezember 2014	tendenziell negativ	<b>Hinweise auf geringen Nutzen</b> unzureichende Datenlage / keine Erkenntnisse zu Langzeitergebnissen	<b>Belege für geringe Schäden</b> eher geringfügige aber häufige Schäden eines invasiven Verfahrens bei Fehlen eines überzeugenden Nutznachweises
Osteopathie bei unspezifischen Kreuzschmerzen	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> trotz einzelner positiver Studienergebnisse insgesamt nicht überzeugend	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Hinweise aus Studien, Schäden sind zudem unplausibel
Professionelle Zahnreinigung	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> bei Erwachsenen ohne Parodontitis; unzureichende Datenlage	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> keine Schäden, die auf PZR zurückzuführen sind

Individuelle Gesundheitsleistung	Fazit	Nutzen	Schaden
Protein C-Bestimmung zur Einschätzung des Thrombose-Risikos	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage / keinerlei Hinweise auf positive Auswirkungen	<b>Hinweise auf geringe Schäden</b> unzureichende Datenlage, aber Beunruhigung und Ängste der Patienten
PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs Aktualisiert im April 2017	tendenziell negativ	<b>Hinweise auf geringen Nutzen</b> widersprüchliche Studienergebnisse – daher nur Hinweise	<b>Belege für geringe Schäden</b> wenn sie auftreten, erhebliche Schädwirkungen, da aber insgesamt eher selten, nur als „gering“ eingestuft
Reisemedizinische Vorsorge	deskriptiv, keine Bewertung	entfällt	entfällt
Spirometrie zur Überprüfung der Lungenfunktion	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen
Sport-Check	deskriptiv, keine Bewertung	entfällt	entfällt
Statische Magnetfeldtherapie beim Kreuzschmerz	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> unzureichende Datenlage, keine direkten Schäden erfasst
Stoßwellentherapie bei der Kalkschulter Aktualisiert im September 2014	unklar	<b>Hinweise auf erheblichen Nutzen</b> unzureichende Datenlage, daher nur Hinweise	<b>Belege für geringe Schäden</b> übereinstimmende Ergebnisse hinsichtlich geringer Schädwirkungen
Stoßwellentherapie beim Fersenschmerz	tendenziell positiv,	angestoßen durch die „tendenziell positiv“-Bewertung des IGeL-Monitors im Gemeinsamen Bundesausschuss neu beraten. Seit 1. Januar 2019 Kassen-Leistung.	
Stoßwellentherapie beim Tennisarm Aktualisiert im September 2014	tendenziell negativ	<b>Hinweise auf geringen Nutzen</b> widersprüchliche Ergebnisse der Studien, daher nur Hinweise	<b>Belege für geringe Schäden</b> übereinstimmende Ergebnisse hinsichtlich geringer Schädwirkungen
Streptokokken-Test in der Schwangerschaft	unklar	<b>Hinweise auf Nutzen</b> leichte Vorteile gegenüber der Risiko-Strategie	<b>Hinweise auf Schaden</b> leichte Nachteile gegenüber der Risiko-Strategie
Toxoplasma-Test bei Schwangeren (Früherkennung) Aktualisiert im Oktober 2021	unklar	<b>Keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage Bei Erstinfektion: Anhaltspunkte auf Nutzen medikamentöser Therapie	<b>Hinweise auf Schäden</b> falsch-positive Befunde und unnötige Therapien möglich
TSH-Bestimmung zum Schilddrüsen-Check	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> unzureichende Datenlage	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen

<b>Individuelle Gesundheitsleistung</b>	<b>Fazit</b>	<b>Nutzen</b>	<b>Schaden</b>
Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung Aktualisiert im Juni 2018	unklar	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien zum Nutznachweis; indirekte Hinweise aus anderen Studien nicht ausreichend	<b>keine Hinweise auf Schäden</b> Fehlalarme und unnötig entdeckte und behandelte Brustkrebsherde möglich, aber nicht quantifizierbar
Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung Aktualisiert im November 2020	negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> Treffsicherheit des Ultraschalls ist gering, kein Überlebensvorteil	<b>Belege für geringe Schäden</b> viele falsch-positive Befunde; indirekte Schäden durch unnötige Operationen mit möglichen gravierenden Nebenwirkungen
Ultraschall der Halsschlagader zur Schlaganfallvorsorge Aktualisiert im Juli 2021	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen
Ultraschall in der Schwangerschaft (ergänzende Untersuchung)	deskriptiv, keine Bewertung	-	-
Ultraschall zur Früherkennung von Gebärmutterkörperkrebs	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen
Ultraschall zur Früherkennung von Prostatakrebs	tendenziell negativ	<b>keine Hinweise auf Nutzen</b> keine Studien gefunden	<b>Hinweise auf Schäden</b> keine direkten Schäden, aber indirekte Schäden durch unnötige Untersuchungen und Behandlungen