

Kaffeetrinker sind im Bett wie aufgedreht

Eine realistische Dokumentation,

gesammelt von Volker Heigenmooser,

zusammengebastelt in der Wortmanufaktur Heigenmooser

Volker Heigenmooser betreibt die Wortmanufaktur Heigenmooser (www.wortmanufaktur-heigenmooser.de) und ist zu fast allem fähig ist, was mit Worten zu tun hat - von der klassischen tagesaktuellen Reportage über Features, Literatur-, Kunst- und Theaterkritik bis hin zum ausgewachsenen Roman oder Sachbuch.

Er war Redakteur und Reporter bei Radio Bremen, Pressesprecher der Stadt Bremerhaven, und ist seit 1994 freiberuflicher Journalist und Autor u. a. für Radio Bremen, DeutschlandRadio, Weser-Kurier, Nordsee-Zeitung, taz, Frankfurter Rundschau, die horen und andere Zeitungen und Zeitschriften vorwiegend zu kulturellen und literarischen Themen; daneben Redakteur für Fachzeitschriften wie die Krankenhauszeitschrift des Klinikums Bremerhaven;

Bücher: Verlegen im Exil (Hrsg. gemeinsam mit Johann P. Tammen), Bremerhaven - einig fürs Theater (mit Fotografien von Heiko Sandelmann), Die Leiche im Keller, Bremerhaven-Krimi.

Zur Zeit schreibt er an einem Buch über die Geschichte des Krankenhauswesens in Bremerhaven.

Bremerhaven/Unterumbach Dezember 2007

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung	S. 3
Dokumentation	S. 8
Anhang	S. 82
Literaturverzeichnis	S. 100

Kaffeetrinker sind im Bett wie aufgedreht

Es ist ein Zufall, dass diese Überschrift einer Meldung am Anfang einer Sammlung steht so wie es kein Zufall ist. Denn diese und andere Überschriften und dann auch die folgenden Artikel gaben den Anstoß, aus Tageszeitungen Artikel zu sammeln, die die menschliche Gesundheit zum Thema haben. Im Laufe eines Jahres kam so eine relativ ansehnliche Sammlung zustande, die eines schlagend zeigt: „Gesundheit“ gehört zu den „general interest“-Themen, die „immer gehen“. Ob skurril oder vermeintlich seriös, es ist zugleich verwirrend und erheiternd, was uns da täglich als Zeitungsleserinnen und -lesern geboten wird. Heute sollen wir das glauben, morgen jenes. Immer geht es um unser höchstes Gut, unsere Gesundheit. Doch statt aufzuklären, wird verunsichert. Manchmal unbewusst, manchmal bewusst. Oder, um es mit der Eigenwerbung der deutschen Tageszeitungen zu sagen:

Der Zusammenhang von gesundem Körper und gesundem Geist wurde jetzt in Deutschland wissenschaftlich eindeutig erwiesen: Mehr als die Hälfte der Bundesbürger informiert

*sich über Gesundheitsthemen in der Tageszeitung. Lesen hält gesund.
Die Zeitung. Das Qualitätsmedium.*

Ehrlich, das ist nicht aus einem Kabarettprogramm, sondern solche Eigenwerbung wird in deutschen Tageszeitungen gedruckt. Und entsprechend sind dann auch die Meldungen, Nachrichten und Berichte zum Thema Gesundheit, das so viele Menschen interessiert, weil nun mal jeder gesund sein will. Die hier vorgelegte Sammlung ist ein Lesebuch aus der Abteilung Realsatire und zeigt das, was wir eigentlich schon immer wussten: Journalisten und Mediziner sind „Experten“ ganz eigener Provenienz, sie sind oft Gaudiburschen, und zwar leichtgläubige, die den Mist, den sie verzapfen, selber auch noch glauben.

Mit angeregt zu meiner Sammlung wurde ich durch das Buch von Klaus Dörner, Das Gesundheitsdilemma (2004). Er schreibt dort: „Es gibt für jeden Menschen einen nur ihm angemessenen Lebensstil, sodass, wenn er sein Verhalten der wissenschaftlichen Verallgemeinerung anpasst, das Gegenteil

von Gesundheit herausspringt. Was für alle statistisch gilt, lässt ich auf den einzelnen Menschen nicht ohne Zwischenstufen anwenden. Der braucht möglicherweise auch seine Fehlernährung, Trink- oder Rauchgewohnheiten, um seinen Lebensstil zu verwirklichen.“ (S. 12f) Ich habe mich gefragt, ob nicht gerade durch eine undifferenzierte Berichterstattung, durch das Statistikhubern in der Berichterstattung dieses Dilemma mit entsteht. Es spricht vieles dafür, Sie werden das selbst nachlesen können. Deshalb könnte man auch mit Dörner sagen: „Etwas flapsig ausgedrückt: Wo schon Gesundheit draufsteht, kann Gesundheit nicht drin sein.“ (ebd. S. 13)

Ein Wort dazu, wie diese Sammlung zustande gekommen ist: Wie ein durchschnittlicher Zeitungsleser habe ich meine Lokalzeitung, in diesem Fall die Nordsee-Zeitung (NZ) mit ihrer Sonntagszeitung, dem Bremerhavener Sonntagsjournal (BSJ), ausgewertet. Darüber hinaus habe ich regelmäßig die Süddeutsche Zeitung (SZ) und die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) gelesen sowie die Tageszeitung (taz) und eher sporadisch die Frankfurter Rundschau (FR). Dabei hat sich ein gravierender Unterschied gezeigt. In den überregionalen

Zeitungen wie SZ und FAZ gibt es Wissensseiten mit spezialisierten Redaktionen, die die relevanten medizinischen Fachzeitschriften auswerten. In ihnen kann man durchaus fundierte Artikel zu medizinischen Themen lesen, meist in lesenswerten Zusammenfassungen der aktuellen Fachdiskussionen. Als Laie kann man sich, bis auf die Fälle sehr spezieller Themen, kompetent informieren. In der taz gibt es übrigens nahezu keine Berichterstattung zu medizinischen Themen. Das schadet offensichtlich der Gesundheit ihrer Leserinnen und Leser nicht. Ganz anders ist das bei den agenturabhängigen Blättern, die keinen Fachredakteur für medizinische oder Gesundheitsfragen haben. Dafür ist die Nordsee-Zeitung mit ihrem Sonntagsjournal exemplarisch. NZ und BSJ sind, was den sogenannten Mantel und die allgemeinen Rubriken betrifft, Zeitungen, die im wesentlichen von Agenturen wie der Deutschen Presseagentur (dpa), dem Deutschen Depeschendienst (ddp), Reuters, Agence France Press (AFP) oder Associated Press (AP) abhängig sind. Die selbstrecherchierten Geschichten sind bei der Nordsee-Zeitung im Lokalteil. Das ist bei der überwiegenden Zahl der Abonnementszeitungen in der Bundesrepublik so. Jeder kann

deshalb statt NZ seine Lokalzeitung einsetzen und wird damit nicht falsch liegen. Rechnet man alle Leser dieser agenturabhängigen Zeitungen zusammen (das ist die Reichweite), ist das die Mehrheit der Zeitungsleser in diesem Land. Nicht angetan habe ich mir die vielen bunten Blätter, die mit Vorliebe in Wartezimmern von Ärzten ausliegen, allgemein als Illustrierte oder Regenbogenpresse bekannt, ebenso nicht die Zeitungen mit den großen Buchstaben (Bild oder ähnliche). Ebenfalls nicht berücksichtigt habe ich die zahlreichen Supplements, die den sich als seriös verstehenden Tageszeitungen in regelmäßigen Abständen beigelegt sind, ich nenne stellvertretend das Supplement „Medizin – Das Gesundheitsmagazin in Ihrer Zeitung“, das u. a. der SZ beiliegt. Die SZ hat zudem noch eine seriöser daherkommende Beilage, die „Medical Tribune – Gesundheit & Medizin“ (die auch gerne Themen oder Seiten sponsern lässt).

Mich interessierte, wie man in den sich als seriöse Presse verstehenden Blättern über das weite Feld der Gesundheit bzw. Medizin informiert wird.

Diese Sammlung ist natürlich keine wissenschaftliche Arbeit, obwohl sie das nach den Kriterien, nach denen viele Arbeiten zu medizinischen Themen als wissenschaftlich bezeichnet werden, sein könnte. Doch ich betone, dass ich kein Wissenschaftler und kein Experte bin, sondern ein Zeitungsleser, der zufällig auch noch Journalist ist. Immerhin sind Journalisten Universaldilettanten, ich also auch. Trotzdem fand ich es schon ein bisschen peinlich bei dem Journalisten Jörg Blech in seinem Buch „Die Krankheitserfinder“ (2003) folgendes über Medizinthemen zu lesen: „Viele der lancierten Geschichten werden von den Journalisten völlig unkritisch übernommen und verbreitet. Mögliche Therapien werden vorschnell als vermeintliche Sensation in die Welt hinausposaunt – später hört man in den allermeisten Fällen nie wieder etwas davon. Der Hang zur Übertreibung ist eine Berufskrankheit vieler Medizinjournalisten: Sie bauschen die Verbreitung und das Bedrohungspotenzial bestimmter Krankheiten häufig auf, um ihre Berichte darüber wichtig und relevant erscheinen zu lassen. (...) [Eine Harvard-Analyse von Zeitungsbeiträgen über medizinische Berichte ergab:] In 40 Prozent aller Beiträge fehlten Daten und Zahlen zur

behaupteten Wirkung des Medikaments, sodass Leser und Zuschauer sich selbst keinerlei Bild vom Nutzen des Mittels machen konnten. Von den insgesamt 124 Storys, die quantitative Angaben lieferten, berichteten 83 Prozent nur über den relativen Nutzen – eine weit verbreitete Unsitte, die den Leser oder Zuschauer leicht in die Irre führen kann.

Ein Beispiel: Ein CBS-Film über Osteoporose berichtete, ein neues Medikament würde das Risiko eines Hüftbruchs um 50 Prozent verringern. Der Reporter nannte diese Zahl ‚fast wunderbar‘ – sie bezogen sich jedoch auf das *relative* Risiko. In *absoluten* Zahlen jedoch nimmt sich das Wunder ungleich bescheidener aus: Von 100 Menschen, die das Medikament bekommen hatten, erlitten *zwei* einen Knochenbruch. In der Vergleichsgruppe widerfuhr das *einem*. Das Medikament hat also das Auftreten der Frakturen unter den Probanden von zwei auf ein Prozent gesenkt.

Die zahlreichen Nebenwirkungen der drei Medikamente (Aspirin, der Cholesterinsenker Pravastatin und das Osteoporosemittel Alendonat) wurden in 53 Prozent der Storys gar nicht erst erwähnt. Und in 61 Prozent der Geschichten schließlich blieb verschwiegen, wenn die zitierten Experten

finanzielle Verbindungen zu den betreffenden Arzneimittelherstellern hatten. (...) Die vermeintlich schlechten Nachrichten der Krankheitserfinder sind die guten Nachrichten der Medien.“ (S. 54 ff)

Markus Grill, der sich in seinem Buch „Kranke Geschäfte“ (2007) mit dem, um es vorsichtig auszudrücken, nicht immer heilvollen Wirken der Pharmaindustrie beschäftigt, widmet sich in einem Kapitel den „Manipulationen der öffentlichen Meinung“ durch die Pharmaindustrie. Er schreibt: „Professoren werden dafür bezahlt, ihren Namen unter lobhudele Fachaufsätze zu setzen, die sie nie geschrieben haben. Zeitungsredaktionen werden mit gefälschten PR-Informationen beliefert, die dann ungeprüft abgedruckt werden. Gekaufte Medizinjournalisten schreiben positive Artikel über Medikamente, von denen sie dann noch zusätzlich Geld von Pharmaunternehmen kassieren. Bezahlte PR-Agenten verunglimpfen evidenzbasierte Mediziner als Sparkommissare, die den Patienten lebenswichtige Medikamente wegnehmen wollen. Fernsehzuschauer werden in der ARD-Serie ‚In aller Freundschaft‘ mit Pharma-Schleichwerbung hinters Licht geführt, um die Nachfrage nach bestimmten Arzneimitteln zu

steigern.“ Im Detail beleuchtet Grill die Machenschaften eines bedeutenden Industriezweigs, die geradezu wie zu einer der vielen Verschwörungstheorien zu passen scheinen. Man vergisst dabei vielleicht, dass es nicht nur diese Manipulationen gibt, sondern dass es vielfach einfach Unfähigkeit von Journalisten ist, sich zunftgerecht zu verhalten. Und dass es leider viel zu viele Journalisten gibt, denen es nur wichtig ist, ihr Geld zu verdienen, egal wie. Das ist zwar „nur“ moralisch argumentiert, doch bei welchem Thema sonst als bei Gesundheit hätte das nicht seine Berechtigung.

Ärzte, die ich auf die Meldungen in diesen Zeitungen angesprochen habe, winken meist müde ab und meinen, das nehme doch ohnehin niemand ernst. Dass sie sich da nur nicht täuschen. Diese Meldungen sind Teil einer Dauerberieselung mit medizinischen Themen, die Erwartungen wecken, und die nur schwer zu erfüllen sind. Man muss diese Art der Information leider ernst nehmen.

Tag verringern demnach die Anfälligkeit um 48 Prozent, bei fünf Tassen und mehr sogar um 76 Prozent.

Dokumentation einer Realsatire

Weil es ungesund sein soll, zu lange auf die Folter gespannt zu werden, was hier natürlich nur im übertragenen Sinn gemeint ist, aber auch im wörtlichen Sinn wäre es ungesund, soll der Titel dieses Elaborats sogleich erklärt werden. Denn unter der Überschrift „**Kaffeetrinker sind im Bett wie aufgedreht**“ bringt die NZ am 22. 9. 05 eine Meldung der Agentur AFP, die es in sich hat:

Kaffee ist laut wissenschaftlichen Studien gesund und trägt zu einem aktiven Sexleben bei. Entgegen seinem ungesunden Ruf sei das Getränk gut für die Zähne und senke das Leberkrebsrisiko, berichtet das Magazin ‚Men’s Health‘. Demnach fanden Wissenschaftler heraus, dass die Spermien von Gewohnheitskaffeetrinkern beweglicher sind als die von Koffein-Abstinenzlern. Zudem seien Kaffeetrinker sexuell aktiver. Koffein verhindere auch die Entstehung von Karies und diene dem Schutz vor Leberkrebs: Bis zu zwei Tassen am

Nun, in dieser Meldung ist doch alles drin, was der Mensch braucht. Von „wissenschaftlichen Studien“ wird die Aussage beglaubigt. Welche „wissenschaftlichen Studien“ das sein sollen, wer hier geforscht hat, warum wer geforscht hat, wird verschwiegen. Es könnte sich ja herausstellen, dass die armen Kaffeepflanzer aus Peru die Studien finanziert haben. Dafür wird eine erstklassige Quelle für diese berauschende Erkenntnis genannt: die über alle Zweifel erhabene Fachzeitschrift „Men’s Health“. Und dann macht Kaffee nicht nur die Spermien beweglicher, er schützt außerdem vor Krebs und Karies. Und zwar deswegen, weil das einen schönen Stabreim gibt. Männer, aufgepasst, ihr könnt den Schutz vor bösen Krankheiten noch erhöhen, denn wenn ihr zwei Tassen Kaffee am Tag trinkt, dann ist eure Anfälligkeit für Krebs und Karies um 48 Prozent geringer, wenn ihr aber fünf oder mehr Tassen trinkt, dann ist euer Risiko, an Krebs und Karies zu erkranken, sogar um 76 Prozent niedriger. Und wenn ihr 10 oder mehr Tassen trinkt, dann erreicht ihr bestimmt 110 Prozent und sterbt womöglich an einem Herzkaspar bei euren

Bettaktivitäten, aber ganz sicher nicht an Krebs und Karies.
Glänzende Aussichten!

Krebs ist eine vor allem im Alter ab 60 Jahren häufig vorkommende Krankheit, man könnte auf die Idee kommen, sie sei eine typische Alterskrankheit, ein Zeichen des biologisch angelegten Verfalls, dem wir unausweichlich ausgesetzt sind. Die Chance, im höheren Alter daran zu erkranken, ist dort, wo viele Menschen deutlich älter als 60 werden, ziemlich groß. Deshalb wird auch gerne über allerlei berichtet, was mit Krebs zu tun hat. Es könnte einen ja selbst treffen. Susan Sontag schreibt am Beginn ihres großen Essays „Krankheit als Metapher“: „Die im letzten Jahrhundert (*d. i. das 19. Jahrhundert, d. Verf.*) von Tb, heute von Krebs ausgelösten Phantasien sind Reaktionen auf eine Krankheit, die als unheilbar und launisch gilt – d. h. auf eine Krankheit, die unverstanden ist in einer Zeit, in der die Grundprämisse der Medizin lautet, daß alle Krankheiten heilbar seien....Solange ihre Ursache nicht verstanden wurde und ärztliche Maßnahmen derart wirkungslos blieben, galt Tb als heimtückischer, unerbittlicher Diebstahl des Lebens. Heute ist der Krebs an der Reihe, die

Krankheit zu sein, die nicht anklopft, bevor sie eintritt, es ist der Krebs, der die Rolle einer als erbarmungslose, geheime Invasion erfahrenen Krankheit übernimmt – eine Rolle, die er so lange behalten wird, bis seine Ätiologie eines Tages so klar und seine Behandlung so wirksam sein werden, wie es die der Tb geworden sind.“ (S. 7) Das ist die Hoffnung einer Frau vor 30 Jahren, an der sich im Grunde bis heute wenig geändert hat. Es gibt Forscher, die mit heißem Bemühen daran arbeiten, diese Erwartung zu erfüllen, doch leider arbeiten diese nicht im luftleeren Raum. Denn alle Forscher sind vom Geld abhängig. Deshalb gilt: „Finanzielle Fremdbestimmung [verstärkt] ein Problem, das gerade der medizinischen Forschung ohnehin eigen ist“, schreibt Klaus Dörner (S. 165). Was dabei herauskommt, ist Verunsicherung. Verunsicherung von Patienten und Angehörigen. Ein typisches Beispiel dafür ist folgende Meldung in der NZ:

Erhöhtes Brustkrebsrisiko

***Studie: Linkshänderinnen besonders gefährdet
London (AFP). Linkshänderinnen haben einer
wissenschaftlichen Studie zufolge ein doppelt so hohes
Brustkrebsrisiko. Das geht aus einer Untersuchung
niederländischer Wissenschaftler hervor.***

Die Forscher der Universität Utrecht untersuchten mehr als 12000 Frauen, die zwischen 1932 und 1941 geboren wurden. Die Linkshänderinnen unter ihnen hatten ein 2,41-fach höheres Brustkrebsrisiko als die Rechtshänderinnen. In der Studie wurden auch andere Parameter wie Rauchen, Vererbung, Gewicht und sozialer Status berücksichtigt. Ein Grund für das erhöhte Risiko könnte nach Ansicht der Wissenschaftler sein, dass Linkshänderinnen vor der Geburt im Uterus stärker mit dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen in Berührung kommen. NZ 27. 09. 05

Nehmen wir an, dass statistisch Linkshänderinnen tatsächlich ein 2,41-fach höheres Brustkrebsrisiko als die Rechtshänderinnen hätten, dann weiß man dadurch gar nichts und kann das auch nicht ändern. Oder sollen Linkshänderinnen nun auf rechtshändig umsatteln? Verringert das das Risiko? Was soll solch eine Meldung, wenn sie denn auf Tatsachen beruht? Sollen Linkshänderinnen eher zu Krebsvorsorgeuntersuchungen? Und hat das Einfluss auf irgendetwas?

Auch Morbus Alzheimer ist meist eine Altererkrankung, die in einer älter werdenden Gesellschaft immer häufiger vorkommt. Also berichtet man darüber gern. Die Aussicht, auch zu den

Menschen zu gehören, die irgendwann ihr Gedächtnis bzw. Bewusstsein verlieren, ist sicher nicht angenehm. Da man immer noch nicht viel über diese Krankheit weiß, eignet sie sich natürlich auch sehr gut zur Mystifizierung. Aber müssen sich Journalisten daran beteiligen? Haben sie nicht gerade in solch einem Fall die Verantwortung aufzuklären? Eine Meldung wie die folgende genügt diesen Ansprüchen auf jeden Fall nicht, im Gegenteil:

Regelmäßiger Sport wehrt Alzheimer ab

London (dpa). Sportlich aktive Menschen erkranken einer schwedischen Studie zufolge seltener an Demenzen. Wer im mittleren Alter mindestens zwei Mal wöchentlich aktiv ist, hat ein um 60 Prozent geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken, so die Forscher vom Aging Research Centre des Karolinska Instituts. Sie hatten 1449 Menschen zwischen 65 und 79 Jahren untersucht, die vor 18 bis 23 Jahren nach ihrem Freizeitverhalten und ihrer Gesundheit befragt worden waren. 117 von ihnen litten mittlerweile an Demenz, 76 davon hatten Alzheimer. Dabei waren Menschen, die sich in den Befragungsjahren als sportlich aktiv beschrieben hatten, deutlich seltener betroffen – unabhängig von Faktoren wie Geschlecht sowie Alkoholkonsum- und Zigarettenkonsum. NZ 5. 10. 05

Mittlerweile gibt es eine ganze Industrie, die sich nur mit einem beschäftigt, mit Ernährung und Gesundheit. Dabei hat wohl Udo Pollmer recht, wenn er schlicht erklärt: „Essen macht vor allem satt.“ Zwar wird man nicht leugnen können, dass es gewisse Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt, doch umgekehrt darauf zu schließen, dass eine bestimmte Ernährungsweise der Gesundheit diene oder vor Krankheiten schütze oder gar das Leben verlängere, wäre falsch. Dabei gibt es gerade ums Essen unzählige Mythen und Erwartungen, die übers Sattmachen hinausgehen. Der Grund dafür ist einfach: das Essen gehört zu den elementaren Bedürfnissen des Menschen, der in seinem Gedächtnis gespeichert hat, dass es nicht immer einfach war, ausreichend Nahrung zu bekommen. In Überflussgesellschaften kommt die natürliche Balance zwischen notwendiger Nahrungsaufnahme und Bevorratung durcheinander. Anders ausgedrückt, der Mensch ist eigentlich nicht für Nahrung im Überfluss gebaut, die „Antiquiertheit des Menschen“ (Günter Anders) steht auch im Bereich der Ernährung im Gegensatz zur Erfahrungswelt in den Überflussregionen. Doch diese schlichte Erkenntnis reicht in einer hochtechnisierten Gesellschaft nicht aus. Deshalb muss

von interessierter Seite immer wieder für Erklärungen gesorgt werden, die die Verantwortung fürs eigene Leben delegiert, um damit auch Geschäfte zu machen. Die Medien machen dabei munter mit, wie folgende Meldung zeigt, die den Fettwanst frei von jeder Verantwortung für sein Dicksein stellt. Es sind eben die Gene, die dafür verantwortlich sind, und wenn das nur für Mäuse im Experiment gilt.

Angeborene Lust auf Currywurst

Paris (dpa). Der Appetit auf Pommes frites und Schokoladencrème kommt nicht von Ungefähr: Ein Sensor im Mund regelt den Hunger auf Fettes – und stimuliert zugleich die Verdauung fetthaltiger Speisen. Das berichtet ein französisches Forscherteam von der Universität Dijon. Zuvor hatten japanische Wissenschaftler bereits das traditionelle Geschmackskeelblatt süß, sauer, bitter und salzig um das fleischlich-herzhafte „umami“ erweitert. Dass es einen Sinn auch für Fetthaltiges geben müsse, wurde seit längerem erwartet. Die französischen Forscher konnten diese These nun mit Versuchen an Mäusen untermauern. Demnach ist das Glykoprotein CD36 verantwortlich für das Erschmecken von Fett und die Lust auf Fettes.

NZ 3. 11. 05

Die häufigste Todesursache in den Wohlstandsregionen dieser Welt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist ein Satz, den

man immer wieder lesen kann. Er sagt jedoch für sich wenig aus. Denn es fehlt schon eine wichtige Information, um diese Aussage richtig gewichten zu können, die des Alters der an Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestorbenen Menschen. Und die des Geschlechts. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind typische Alterserkrankungen, die deutlich mehr Männer als Frauen treffen, wie man der Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamts entnehmen kann. Das soll nun beileibe keine Verniedlichung des Problems sein; nur sind diese beiden ergänzenden Informationen wichtig, wenn man mit Veröffentlichungen zu diesem Thema zu tun hat, um sie richtig einordnen zu können. Für die meisten Journalisten ist jedoch offensichtlich schon diese scheinbar belanglose Information unbekannt, denn dann könnten sie nicht so unbedenklich über dieses in der Tat ernste Thema schreiben. Aber es ist ja viel leichter, davon auszugehen, dass der plötzliche Herztod immer und überall lauert, um immer und überall Schrecken zu verbreiten, um „Risikofaktoren“ zu verringern und möglichst das Leben selbst auf morgen zu verschieben. Wer als Leser so eingestimmt ist, klammert sich bestimmt gerne an alle Meldungen, die das Blaue vom Himmel versprechen oder

„Hoffnung fürs Herz“ wie in der NZ am 4. 11. 05. Immerhin wird in der Unterüberschrift der Potentialis verwendet: „Medikamentenmix könnte gegen Infarkt helfen“, um dann einen Artikel zu bringen, bei dem man gerne wüsste, von wem Herr Zhengming Chen denn für seine Erkenntnis sein Geld erhalten und auf welcher Basis er diese gewonnen hat.

Hoffnung fürs Herz

Medikamentenmix könnte gegen Infarkt helfen

London (dpa). Ein Mix aus Aspirin und einem Blutgerinnsel-Hemmer könnte jährlich tausenden Herzinfarktpatienten das Leben retten. Die Kombination von Aspirin mit dem Wirkstoff Clopidogrel löse die gefährlichen Arterienverstopfungen bei einem Infarkt besser auf und sollte daher als Routinebehandlung erwogen werden, schreibt Zhengming Chen von der Universität Oxford im britischen Medizinjournal „The Lancet“.
Der Wirkstoff Clopidogrel ist auch in Deutschland zugelassen. Weltweit erleiden jährlich rund zehn Millionen Menschen einen Herzinfarkt.

Würde sich der Journalist auch noch die Mühe machen, sich in einem öffentlich zugänglichen Informationssystem kurz kundig zu machen, dann hätte er schnell feststellen können, dass diese „**Hoffnung fürs Herz**“ zumindest trügerisch sein dürfte.

Es gibt in der Berichterstattung seriöse und lächerliche Meldungen, als Laie kann man das nicht immer leicht unterscheiden. So eine schwer zu bewertende ist die Meldung über einen Krebs-Impfstoff, worüber die NZ vom 4. 11. 05 berichtete. Ein halbes Jahr später wurde sie neu aufgenommen (NZ v. 10. 6. 06):

“Krebs-Impfstoff“ erfolgreich getestet

Paris (dpa). Ein experimenteller Impfstoff gegen Gebärmutterhalskrebs hat sich in einer Studie mit 20541 Frauen als „100-prozentig wirksam“ erwiesen. Davon berichtete Prof. Kevin Ault von der Universität in Iowa auf der Europäischen Krebskonferenz in Paris. Die große Mehrheit der Fälle von Gebärmutterhalskrebs wird durch die sexuell übertragbaren Humanen Papillomviren (HPV) ausgelöst. Der Impfstoff sei „absolut wirksam“, um die Infektion mit den vier wichtigsten HPV-Typen 6, 11, 16 und 18 zu verhindern.

Als Laie fragt man sich angesichts dieser Meldung schon, ob man hier nicht doch gepflegt veräppelt wird. Denn es fällt bei dieser Meldung auf, dass der Professor, dessen „conflict of interest“ natürlich nicht gemeldet wird, sagt, „die große Mehrheit der Fälle von Gebärmutterhalskrebs“ werde von

Viren ausgelöst. Also gibt es auch Fälle von Gebärmutterhalskrebs, die nicht von Viren ausgelöst werden. Und dann fällt auf, dass der Impfstoff die Infektion mit „den vier wichtigsten HPV-Typen“ verhindere. Folglich gibt es auch noch unwichtige HPV-Typen, bei denen der Impfstoff offensichtlich nicht den Ausbruch dieser Krebsart verhindert. Da passt, was Jörg Blech in seinem Buch „Die Krankheitserfinder“ geschrieben hat: „Viele der medizinischen Experten und Patientengruppen mögen hehren Motiven gefolgt sein – gerade deshalb offenbart der Aktionsplan, wie subtil das Vermarkten von Krankheiten abläuft: Unabhängig erscheinende Ärzte und Organisationen, die in Wahrheit von einer Pharmafirma finanziert werden, beeinflussen die öffentliche Meinung über einen körperlichen oder seelischen Zustand – und zwar genau dann, wenn das neue Medikament auf den Markt kommt.“ (S. 27)

Wenn man sich unter diesen Umständen vorstellt, dass alle Mädchen nun präventiv gegen eine Krebsart geimpft werden sollen, von der hier nicht zu lesen ist, wie häufig sie eigentlich vorkommt und in welchem Alter, dann hat das schon etwas von Horrorszenarium, das übrigens wunderbar zu dem passt,

dass es in den USA tatsächlich Überlegungen gibt, die gesamte Bevölkerung regelmäßig durch den Computertomografen zu jagen, um eventuell verborgene Krankheiten rechtzeitig zu entdecken. Dahinter steckt zum einen eine ausgesprochen technizistische Haltung zur Krankheit, zum andern natürlich das Geschäft. Es ist bedenkenswert, was Klaus Dörner zu diesem Komplex schreibt: „Der amerikanische Medizinethiker Warren T. Reich hat in einem unveröffentlichten Vortrag in Freiburg am 12. Oktober 1997 aus Anlass des 50. Jahrestags des Nürnberger Ärzteprozesses unter dem Titel ‚Verrat an der Fürsorge‘ nachgewiesen, dass die Nazi-Mediziner die Ersten waren, die eine leidenfreie Gesundheitsgesellschaft verwirklichen wollten, indem sie das, was zu ihrer Zeit wissenschaftlich als Gesundheit galt, standardisierten und über geeignete Programme für die gesamte Bevölkerung verbindlich machten. Reich klagt uns alle, nicht zuletzt die Ärzte, an, dass wir bis heute nicht hinreichend bereit waren, aus dem totalitären Verfahren der Nazi-Medizin zu lernen, dass man vielmehr heute in den USA und auf der ganzen Welt weiterhin von diesem Verfahren begeistert sei, wobei heute nur das, was

wissenschaftlich als Gesundheit gilt, teilweise anders standardisiert wird.“ (S. 18 f)

Kommen wir auf die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs zurück. Ein halbes Jahr, nachdem das Thema erstmals in der Tagespresse aufgetaucht ist, wird es wieder aufgenommen mit folgender Meldung:

Impfstoff gegen Gebärmutterkrebs

Rockville (dpa). In den USA können sich junge Frauen weltweit erstmals durch Impfung vor Gebärmutterhalskrebs schützen. Der Tumor wird meist von Viren ausgelöst, die beim Sex übertragen werden, und ist nach Brustkrebs weltweit das zweithäufigste Karzinom bei Frauen. Der Impfstoff Gardasil des US-Pharmaunternehmens Merck & Co soll nach der offiziellen Zulassung durch die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA in wenigen Wochen im Handel sein. Er ist für Mädchen und Frauen zwischen 9 und 26 Jahren bestimmt.

Ein zweites Vakzin gegen dieselben Krebs auslösenden Viren, Cervarix von Glaxo-Smith-Kline, wird Ende 2006 erwartet. Für beide Impfstoffe ist auch die EU-Zulassung beantragt. Der Impfstoff war bei sechsmonatigen klinischen Tests an 21 000 Frauen weltweit erprobt worden. Demnach wehrt das Mittel die entscheidenden Typen der sexuell übertragenen Humanen Papillomaviren (HPV) fast 100-prozentig ab. Die Viren erzeugen Warzen im Genitalbereich. NZ 10. 6. 06

Da wird man unwillkürlich an den bösen Satz in Jörg Blechs „Krankheitserfinder“ erinnert: „Für jede Krankheit gibt es eine Pille – und immer häufiger für jede neue Pille auch eine neue Krankheit. Im Englischen hat das Phänomen schon einen Namen bekommen: ‚disease mongering‘ – das Handeln mit Krankheiten.“ (S. 14) Da ist man als Laie wirklich aufgeschmissen.

Ein Mysterium, auf das ich immer wieder beim Sammeln gestoßen bin, ist das des Risikos, eine bestimmte Krankheit zu bekommen. Munter werden dann Risikofaktoren benannt, die man tunlichst vermeiden sollte. Manchmal sind sogar Prozentsätze angegeben, um die man das Risiko zu erkranken, reduzieren kann. Wüsste man nicht, dass dies rein statistische Bedeutung hat, müsste man in Versuchung geraten, so viele Risikofaktoren auszuschließen, dass man am Schluss täglich gesünder bzw. jünger würde. Das ist natürlich Unsinn, der einem jedoch durch die Berichterstattung nahe gelegt wird. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob den Journalisten, die dies rapportieren, klar ist, dass es sich hier nur um Statistik handelt, die für den einzelnen Menschen keinerlei Bedeutung haben

muss. Aber Angst kann sie dem Leser schon einjagen, vielleicht soll sie das ja auch, was dann eine ziemlich verschrobene Art der Therapie wäre, der – wie man hin und wieder hören kann – auch Ärzte anhängen. Dabei sollte selbst in diese Kreise vorgedrungen sein, dass Angst meist ein schlechter Ratgeber ist. Es sei denn, man könnte fliehen... Aber lassen wir das und glauben erst einmal folgender Schlagzeile:

Schmerzmittel senken das Hautkrebsrisiko

Sydney (AFP). Regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln wie Aspirin könnten nach einer australischen Studie das Hautkrebsrisiko senken. Medikamente wie Aspirin blockieren das für Entzündungsreaktionen wichtige und für einige Hautkrebsformen verantwortliche COX-Enzym, wie Forscher David Whiteman vom Queensland Institute of Medical Research sagte.

Mit Hilfe des COX-Enzyms stimulieren Krebszellen etwa Blutzellen. Über einen Zeitraum von 15 Jahren wurden 1600 Australier untersucht. Die Forscher stellten fest, dass Menschen, die mindestens zwei Tabletten pro Woche über einen Zeitraum von fünf Jahren nehmen, ein 63 Prozent niedrigeres Krebsrisiko hätten. Noch sei es aber zu früh, Aspirin als die Lösung für Hautkrebs zu sehen, warnte der Wissenschaftler. Klinische Tests stünden noch aus. NZ 8. 11. 05

Wahrscheinlich gab es Ende 2005 eine Absatzkrise bei Aspirin, die durch diese Meldung sicher wirksam bekämpft werden konnte. Bedenkenswert ist in diesem Zusammenhang, was Jacky Law in ihrem Buch „Big Pharma“ beschreibt: „Das Grundproblem der Medikamentenmedizin ist möglicherweise ganz simpel. Es besteht vielleicht gar nicht in den zig Milliarden, die mit einzelnen Produkten wie dem Cholesterinsenker Lipitor Jahr für Jahr umgesetzt werden, oder in der unseligen Dynamik, die derartige Erträge unweigerlich in Gang setzen. Das Grundproblem unseres Umgangs mit Medikamenten könnte einfach sein, dass wir lieber nicht so viel über sie nachdenken wollen.“

Es gibt wohl kaum eine gesundheitliche Maßnahme, die derart wenig Mitwirkung und Beteiligung von uns verlangt wie das Schlucken einer Pille. Die Einnahme von Arzneien soll sich so nahtlos wie möglich in das ‚normale Leben‘ einfügen. Wir selbst bleiben dabei mehr oder weniger passiv, ob wir das Medikament nun schlucken, injiziert bekommen, inhalieren, kauen oder uns in Form eines Pflasters auf den Po kleben. Ein Medikament ist gut, wenn wir kaum registrieren, dass wir es einnehmen. Schließlich ist es nur allzu menschlich, dass wir uns

nicht lange mit der Frage aufhalten wollen, ob und warum wir überhaupt Medikamente brauchen.“ (Law, S. 13)

Gesundheit hat in unserer Gesellschaft fast schon religiöse Züge angenommen, die die traditionellen Religionen zu verdrängen scheint. Manchmal verbindet sich jedoch die klassische Religiosität mit der neuen, wenn der Segen des Papstes hilft, wie folgende dpa-Meldung nahe legt:

Köln (dpa). Die Bilder gingen um die Welt: Beim Weltjugendtag (WJT) in Köln vor rund drei Monaten segnete Papst Benedikt XVI. den krebserkrankten sechsjährigen Victor. Heute ist das aus Düsseldorf stammende Kind laut Zeitungsberichten krebserfrei. Ein Herzenswunsch des Jungen lautete im Sommer: einmal den Papst treffen. Als der Pontifex beim WJT überraschend für die Öffentlichkeit ein Bad in der Menge nahm, segnete er den Jungen. Nach dieser Begegnung und einer Chemotherapie habe eine Untersuchung jetzt gezeigt, dass Victor krebserfrei sei. Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe können heute rund 75 Prozent aller krebserkrankten Kinder geheilt werden. Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 1800 Kinder unter 15 Jahren an Krebs. NZ 30. 11. 05

Aber vielleicht war es doch nicht der Segen des Papstes, der welchen Krebs auch immer bei dem Jungen heilte, sondern die

klassische Chemotherapie. Sicher sein kann man sich nur: geschadet hat der Segen des Papstes nicht. Schaden kann dagegen der regelmäßige Konsum von Bier und Schnaps, wer hätte das nicht gedacht. Trotzdem wird aus einer Binsenweisheit eine Meldung, abgesichert durch ein Apothekenmagazin und gesponsert von der örtlichen Winzergenossenschaft. Nur leider hat die Redaktion versäumt, die segensreiche Wirkung des Weins an vordere Stelle zu setzen, sondern das Negative hervorgehoben, weswegen die Überschrift in der NZ vom 9. 12. 05 lautet: **„Lütje Lage“ ist ein echter Darm-Killer - Schnaps und Bier erhöhen das Krebsrisiko**“. Danach sind Bier und Schnaps Risikofaktoren für Darmkrebs.

Wer wöchentlich mehr als acht Bier und acht Schnäpse („Lütje Lage“) trinkt, verdoppelt sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, berichtet das Apothekenmagazin „Diabetiker Ratgeber“ unter Berufung auf US-Forscher aus New York. Die Wissenschaftler hatten rund 2300 Patienten per Darmspiegelung untersucht und nach ihren Trinkgewohnheiten befragt. Weintrinker, die ein bis acht Glas Wein pro Woche konsumierten, hatten gegenüber Abstinenzlern und Studienteilnehmern, die mehr als acht Bier und acht Schnäpse tranken, das geringste Risiko.

Die Vogelgrippe – war da mal was? Ja, Ende 2005 wurde das Schreckgespenst der Vogelgrippe, die Millionen Menschenleben bedrohe, an die Wand gemalt. Mit Hilfe der Presse, wem sonst? Wer kritische Nachfragen bei den dabei aufgestellten Behauptungen erwartete, wurde selbstverständlich (?) enttäuscht. Aber das war doch keine Panikmache, denn immerhin hat eine UN-Organisation wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Gefahren bestätigt. Dabei verhielten sich die meisten Journalisten so, als ob die WHO nicht ein politisches, sondern ein wissenschaftliches Gremium wäre.

Experte: Vogelgrippe wird auf Menschen übergehen

WHO rechnet mit weltweiter Virus-Ausbreitung

Genf (dpa). Das aggressive Vogelgrippevirus H5N1 wird nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eines Tages eine Grippe Pandemie unter den Menschen auslösen. Das erklärte WHO-Generaldirektor Jong Wook Lee zu Beginn einer dreitägigen internationalen Konferenz über die Vogelgrippe in Genf. Experten befürchten eine genetische Veränderung des Virus, so dass es dann auch leicht von Mensch zu Mensch übertragbar ist. „Wir wissen nicht, wann es geschehen wird. Wir wissen aber, dass es passieren wird“,

sagte Lee, der die Zahl der bisher an der Seuche gestorbenen Menschen mit 63 angab. Eine Übertragung des Virus von Mensch zu Mensch ist bisher laut WHO noch nicht nachgewiesen. „Alle Hinweise sind klar, dass es auch eine (Grippe-)Pandemie geben wird“, sagte der WHO-Chef. Ziel der Konferenz sei es, sich darauf vorzubereiten. Der Brüsseler EU-Kommission zufolge unterstützt die Europäische Union den Kampf gegen die Vogelgrippe in Asien mit 30 Millionen Euro. Die Verteilung des Geldes soll auf der Genfer Konferenz beraten werden. Derweil ist in Russland gestern erneut ein Fall der für Menschen gefährlichen Vogelgrippe bestätigt worden. Das H5N1-Virus wurde bei einem toten Vogel festgestellt.
 NZ 8. 11. 05

Ernst Peter Fischer zählt in seinem Buch „Die andere Bildung“ interessanterweise Mediziner ganz offensichtlich nicht zu Naturwissenschaftlern, die alleine für ihn richtige Wissenschaftler sind. Das scheint mir zwar auch ein wenig beschränkt zu sein, aber es ist eine Meinung, die man vertreten darf. Ja, die man nachgerade vertreten muss, wenn man sich ansieht, was manche medizinische „Forscher“ so alles von sich geben. Vielleicht kommt das Abgedrehte auch daher, weil die meisten Ärzte der Meinung sind, dass sie promoviert werden müssen, damit zwischen ihnen und ihren Patienten eine ausreichende Distanz vorhanden ist. In Bayern, wo ich zur

Schule gegangen bin, war es bis in die 60er Jahre noch üblich, die Gymnasiallehrer mit Herr Professor anzureden, es gab da auch noch den Titel „Gymnasialprofessor“. Als ich in die erste Klasse des Gymnasiums kam, gab es in den ersten Tagen meines Aufenthalts dort ein Rundschreiben, das darauf hinwies. Das atmete einen pädagogischen Eros, der einem schon den Atem verschlagen kann. Wenigstens dieser Titel ist heute abgeschafft. So weit sind die meisten Ärzte noch nicht. Ich kenne genügend von ihnen, die nicht als Herr Doktor oder Doktor X anzureden, einer Majestätsbeleidigung gleichkommt. Und die will man als Patient auf keinen Fall riskieren, weil man als Kranker ja auf die Hilfe und das Wohlwollen des behandelnden Arztes angewiesen ist. Dabei möchte man hin und wieder gerade solche eitlen Gockel schon fragen, worüber sie denn promoviert wurden. Dann würden viele von ihnen sicher rot werden aus Scham über den Schmarrn, den sie für ihren Dokortitel zusammenschreiben mussten. So soll man ja für einige Seiten mäanderndes Philosophieren über die Vor- und Nachteile der gebogenen Zahnbürste so ein Namensdreppchen bekommen haben. Es sind einfach manchmal absurde Fleißarbeiten, die den begehrten Titel

erreichen lassen, mitnichten richtige wissenschaftliche Arbeiten, wie man vermuten könnte. Vielleicht sollte man einfach wieder dazu kommen, den Ärzten nach bestandenen Examen ihren Dr. med. zu verleihen, damit die liebe Seele ihre Ruh hätte und den wissenschaftlichen medizinischen Dissertationen ein Dr. rer. medic. oder ähnliches vorbehalten. Denn was sagt schon so ein auf dem Ramschtisch erworbener Dokortitel aus? Über die Qualität als Kliniker gar nichts. Doch weil der Drang nach dem medizinischen Dokortitel so groß ist, muss jeder noch so absurde Unsinn einer vorgeblich wissenschaftlichen Untersuchung unterzogen werden. Und dann kommen solche Dinge heraus wie:

Bessere Noten für Frühlingkinder

Oslo (AFP). Kinder, die in den ersten drei Monaten des Jahres geboren wurden, haben einer norwegischen Studie zufolge bessere Schulnoten. Im Januar, Februar und März geborene Schüler erzielten bessere Ergebnisse als in den letzten drei Monaten des Jahres geborene Kinder. Zudem hätten in den späten Jahresmonaten geborene Jungen größere Schwierigkeiten Freundschaften zu schließen.

NZ 14. 11. 05

Ob das nun tatsächlich eine Doktorarbeit war, die diesen offensichtlichen Unsinn produzierte oder eine Studie, die aus mehreren Doktorarbeiten besteht, oder auch gar keiner, weiß ich nicht. Dass das absurd ist, zeigt sich gleich auf den ersten Blick. Nur, weder die Verfasser der „Studie“ noch Journalist scheinen das bemerkt zu haben.

Alles, was Spaß macht, ist selbstredend mit Gefahren verbunden, zum Beispiel die Nutzung von Handys oder iPods. Auch dafür sind „Wissenschaftler“ schnell zu haben, denn: „Das ist wirklich gefährlich. Das Rad mit dem Daumen zu bewegen ist eine absolut unnatürliche Bewegung und kann das Gelenk beschädigen“, sagt Carl Irwin von der britischen Chiropraktiker-Vereinigung laut einer dpa-Meldung in der NZ vom 14. 11. 05:

iPod-Daumen: Ärzte warnen vor Gelenkschäden

London (dpa). Nach dem Tennisarm kommt jetzt der iPod-Daumen – denn wer unterwegs gern und viel Musik hört, der lebt gefährlich: der millionenfach verkaufte MP3-Player iPod von Apple und seine zahlreichen Nachahmermodelle bedrohen die Daumen junger Musikfans, warnen britische Mediziner. Zum Auswählen der Songs auf dem Player muss man eine Art Steuerrad drehen.

„Das ist wirklich gefährlich. Das Rad mit dem Daumen zu bewegen ist eine absolut unnatürliche Bewegung und kann das Gelenk beschädigen“, sagt Carl Irwin von der britischen Chiropraktiker-Vereinigung. Man sollte den Player, wie auch Mobiltelefone, immer mit beiden Händen bedienen, empfehlen die Mediziner.

NZ 14. 11. 05

Ganz übel wird es, wenn Hoffnung geweckt wird, ohne auch nur eine einigermaßen identifizierbare Quelle anzugeben und dann auch noch zu schreiben, eine Studie habe etwas „zweifelsfrei bewiesen“. Da sind dann sofort schwere Zweifel angebracht wie in der ddp-Meldung am 15. 11. 05 in der Nordsee-Zeitung:

Infarkt-Patienten: Heilmittel entdeckt

Frankfurt (ddp). Bei der Behandlung von Herzinfarkt-Patienten gibt es nach Angaben von Medizinerinnen einen „bahnbrechenden Erfolg“. Eine Studie an 17 deutschen und schweizerischen Herzkliniken habe zweifelsfrei bewiesen, dass körpereigene Stammzellen aus dem Knochenmark infarktgeschädigte Herzen reparieren können.

An der Studie hatten über 200 Patienten mit gerade erst erlittenem Infarkt teilgenommen. Um den Effekt der Stammzellabgabe nachweisen zu können, war einem Teil ein Scheinpräparat verabreicht worden. Im Ergebnis zeigte sich den Angaben zufolge, dass die Stammzellen eine bis zu drei

Mal stärkere Erholung der Pumpfunktion eines infarktgeschädigten Herzens bewirken. Der Herzinfarkt und seine Folgen sind noch immer Todesursache Nummer eins in Deutschland.

Was von dieser großartigen Meldung zu halten ist, darüber konnte man in einem durchaus nachdenklichen Artikel drei Tage später in der Süddeutschen Zeitung lesen (aber wer von den Lesern agenturabhängiger Zeitungen liest nebenbei auch noch eine Qualitätszeitung?), dass der „bahnbrechende Erfolg“ doch eher ein Rohrkrepiierer war.

Als Kurt Georg Kiesinger Bundeskanzler war, warnte er mit seiner berühmt gewordenen Rede („China, China, China“) vor der „gelben Gefahr“. Damals, in den 1960er Jahren war noch alles verpönt, was aus dem ehemaligen Reich der Mitte kam. Auch die Medizin. Das hat sich gewandelt. Chinesische Medizin als Teil der alternativen Medizin erlebt im Westen einen Boom. Akupunktur gehört dazu. Nachdem sie die gesetzlichen Krankenkassen in der Schmerztherapie auch noch bezahlen, wird sie zum Allheilmittel, das auch bei Depression helfe, wie irgendwelche Fachärzte sagen. Welche, teilt uns die

folgende Meldung nicht mit, man geht selbstverständlich von Psychiatern aus, was wahrscheinlich falsch ist.

Nadeln gegen Depression

Düren (dpa). Akupunktur hilft nach Angaben von Fachärzten auch bei Depression. „Die Patienten sind entspannter, haben weniger Angst, fühlen sich ausgeglichener, der Schlaf verbessert sich“, sagte der stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Helmut Rüdinger. Während die Behandlung mit den Nadeln in der Schmerztherapie zunehmend von den Kassen bezahlt werde, müsse der psychisch kranke Patient die Behandlung jedoch weitgehend selbst tragen. Beim Setzen der Nadeln schütze der Körper das Glückshormon Endorphin aus.

NZ 21. 11. 05

Nachdem schon behauptet wurde (NZ, 22. 9. 05), dass Kaffeetrinken zu sexuellen Leistungen anrege, kann man auch eine Meldung bringen, die dem Kaffee eine schützende Wirkung vor Bluthochdruck andichtet. Dabei ist interessant, unabhängig von den fehlenden Angaben über Sample, Urheber etc., dass diese angebliche Wirkung nur „für Menschen bis zum mittleren Alter“ gut sei. Bis zu diesem Alter gibt es auch kaum Herz-Kreislaufkrankungen, wie ein Blick in die öffentlich

zugänglichen Statistiken zeigen würde. Aber eine schöne Überschrift ist es doch, wenn es heißt:

Kaffee schützt vor Bluthochdruck

Tokio (AFP). Gute Nachricht für Kaffeetrinker: Japanische Forscher haben jetzt herausgefunden, dass täglich mehrere Tassen des Getränks vor hohem Blutdruck schützen können. Das höchste Risiko für Bluthochdruck haben Menschen, die gar keinen Kaffee zu sich nehmen. Für Menschen bis zum mittleren Alter sei es gut, ein bis zwei Tassen pro Tag zu trinken. Für den risikomindernden Effekt sei eine bestimmte Art von Polyphenolen verantwortlich. Gleichzeitig warnten die Forscher, dass Kaffeegenuss bei älteren Menschen zu Schäden an den Blutgefäßen im Gehirn führen könne. NZ 21.

11. 05

Nicht viel besser ist die Meldung, die einem gepflegten Rassismus frönt:

Vernachlässigte Babys werden öfter kontaktscheu

Washington (dpa). US-Forschern zufolge können Babys, die nicht genug Zuwendung bekommen, später Schwierigkeiten haben, liebevolle Bindungen zu anderen Menschen aufzubauen. Schuld daran sei eine dauerhafte Veränderung des Hormonhaushalts in den Gehirnen. Nach Angaben der Wissenschaftler ist es der erste Nachweis eines neurobiologischen Effekts mangelnder Zuwendung.

Die Forscher untersuchten 18 Kinder im Alter von vier Jahren, die von amerikanischen Ehepaaren aus osteuropäischen Waisenhäusern adoptiert worden waren. Dort hatten sie nur wenig Zuwendung bekommen. Diese Adoptivkinder wurden mit Kindern verglichen, die von Anfang an bei ihren leiblichen Eltern gelebt hatten. Die Wissenschaftler maßen jeweils den Gehalt zweier Hormone im Gehirn, die das Knüpfen sozialer Kontakte und den Umgang mit Stress erleichtern.

NZ 22. 11. 05

Einmal abgesehen davon, dass hier 18 Kinder untersucht wurden, was als Sample wirklich lachhaft ist, ist es doch schön zu lesen, dass die geborenen Amerikaner einfach besser sind. Diesen Schluss könnte man ziehen, wenn man nur diese dpa-Meldung liest. Dass man das auch ganz anders machen kann, zeigt ein Blick in eine Qualitätszeitung wie die Süddeutsche:

Die Chemie der Waisen

Fehlende Zuwendung ändert das Hormonsystem von Kindern

Wenn Kleinkinder vernachlässigt werden, hinterlässt das in ihrem Gehirn dauerhafte Spuren. Das berichten Psychologen von der University of Wisconsin, die den Hormonspiegel von Kindern gemessen haben (Proceedings of the National Academy of Sciences, Bd. 102, S. 17237, 2005). Die Forscher verglichen Vierjährige, die in intakten Elternhäusern aufgewachsen waren, mit gleichaltrigen Adoptivkindern, die ihre ersten Lebensmonate in rumänischen oder russischen Waisenhäusern verbracht hatten. Sein Augenmerk richtete das

Team um Seth Pollak auf die Hormone Vasopressin und Pxytocin, die dem Wissensstand zufolge am Aufbau von sozialen Bindungen und Gefühlen im Gehirn beteiligt sind. Obwohl die 18 Adoptivkinder im Durchschnitt schon seit drei Jahren in ihren neuen amerikanischen Familien lebten, fanden sich auffällige Unterschiede zu den anderen Kindern. So bildeten die Adoptivkinder deutlich weniger Vasopressin. In einem anderen Test zeigte sich, dass die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin bei jenen Kindern höher war, die bei leiblichen Eltern aufwuchsen. Oxytocin gehört zum Belohnungssystem des Gehirns. Sein Spiegel steigt in Situationen, die als angenehm empfunden werden. Im Text spielten die Kinder ein Computerspiel, das zu Streicheln oder Kitzeln aufforderte. Die Kinder saßen dabei entweder auf dem Schoß ihrer Mutter oder auf dem einer fremden Frau. Bei Kindern, die bei ihren leiblichen Eltern lebten, stieg der Oxytocin-Spiegel im Urin stärker, wenn der Spielpartner die Mutter war. Bei den Waisen war er im Durchschnitt gleich hoch, egal ob die Adoptivmutter oder eine Fremde mit dem Kind schäkerte.

Das bedeute aber nicht, dass die Adoptivkinder dauerhaft zurückgeblieben seien und aufgrund körperlicher Barrieren später keine emotionalen Bindungen entwickeln können, betont Pollak. „Wir sagen nur: Für den Fall, dass soziale Probleme auftreten, könnte hier ein Zugang sein, um deren biologische Basis zu verstehen.“

Wiebke Rögner, SZ 23. 11. 05

Wer wie der Verfasser einige Jahre lang eine Krankenhauszeitung redigiert und folglich auch im Impressum der Zeitung erscheint, kann sich über Post von Unternehmen freuen, die ihn zu interessanten Präsentationen einladen. Unternehmen aus dem Medizinbereich bieten dann an, die neuesten Innovationen zu begutachten. Am schönsten ist in diesen Einladungen die Rubrik, in der man ankreuzen kann, dass das Unternehmen, das einlädt, die Reise für mich organisiert. Und alles kostet für mich gar nix! Gut gefällt mir auch, wenn es um Fortbildung für Ärzte geht. Die ist wichtig, darüber will ich gar nicht rechten. Nur dass diese Fortbildungen fast immer von Pharmafirmen unterstützt, heute sagt man, gesponsert werden, macht mich ein wenig stutzig. Im angloamerikanischen Raum ist es üblich, dass beispielsweise Wissenschaftler, die publizieren oder Vorträge halten, immer den „conflict of interest“ angeben müssen. Dass sie das mittlerweile auch nicht immer tun, belegt die Kontroverse, die die SZ vom 14. 7. 06 unter der süffisanten Überschrift **„Mehrfachbelastung“** meldet: **„Ärzte verschweigen Pharmakontakte“** und dann berichtet, dass die Chefredakteure des *Journal of the American Medical Association* in der aktuellen

Ausgabe ihrer Fachzeitschrift beklagen, dass „manche Autoren weiterhin nicht verstehen, dass sie Interessenkonflikte angeben sollten.“ In der SZ heißt es, dass es wegen eines Artikels in der Fachzeitschrift, in dem berichtet wurde, dass Frauen, die in der Schwangerschaft keine Antidepressiva mehr nehmen, wieder depressiv werden können, zu der Auseinandersetzung kam, weil die Mehrzahl der 13 Autoren Honorare von Pharmafirmen erhält. Und es wird aufgelistet, für welche Firmen der Hauptautor der Studie auf dem Honorarzettel steht: „Cohen wurde von Abbott, Astra Zeneca, Bristo-Myers Squibb, Eli Lilly, Forest, Glaxo-Schmit-Kline, Janssen, Pfizer, Solvay und Wyeth unterstützt.“ Das alles liegt natürlich nur daran, dass Ärzte in ihrem Hauptberuf so wenig verdienen, dass sie sich dieses Zubrot einfach sichern müssen. Dazu passen auch die Erzählungen von Ärzten, die davon berichten, wie es auf manchen Fortbildungen zugeht. Diese finden nur selten in Kliniken statt, wo es, so denkt wenigstens der Laie, sinnvoll wäre, weil dort der notwendig nüchterne Raum vorhanden wäre. Nein, Ärztefortbildungen werden gerne in den besten Restaurants veranstaltet. Weil man sich dann nach der anstrengenden Fortbildung standesgemäß leiblich stärken

kann. Folgende Szenen wurden mir glaubhaft geschildert: So gebe es einige Kollegen, die kurz vor Abschluss des jeweiligen Vortrags einträfen (Ärzte haben immer so viel zu tun!), aber rechtzeitig vor Eröffnung des Büffets. Das sichert die Fortbildungspunkte! Andere Kollegen hätten sich auch derart für die Fortbildung vorbereitet, indem sie Topperschalen dabei hätten, in die sie besonders attraktive Speisen des edlen Büffets verfrachteten mit dem Hinweis, man dürfe das doch nicht verkommen lassen und die Frau zu Hause solle doch auch etwas von der Fortbildung haben. Mediziner, die nach dem eigentlichen Vortrag die gesellige Runde verlassen, würden schon mal verwundert gefragt, ob sie denn tatsächlich nur wegen des Themas gekommen seien. Das ist Alltag. Davon bekommt man in der Regel als Zeitungsleser nur wenig mit. Nur ab und zu taucht eine entsprechende Meldung auf, und dann am liebsten nur, wenn es um ein Thema geht, das allgemein goutiert wird, wie beim Thema Rauchen. Dann druckt sogar eine agenturabhängige Zeitung wie die NZ folgende Meldung:

Studie: Forscher von Tabakfirmen geschmiert

***Experten sollten Rauchrisiken verschleiern
London/Berlin (dpa). Die Tabakindustrie soll nach
Darstellung einer internationalen Forschergruppe über
Jahre hinweg mehr als 60 namhafte deutsche
Wissenschaftler finanziert haben, um die Gefahren des
Rauchens zu verschleiern.***

Das berichtet die Gruppe um Thilo Grüning vom Royal Free Hospital in London (www.tabakkontrolle.de). Die Forscher hatten interne Dokumente von Tabakfirmen analysiert, die nach einem Rechtsstreit im Internet veröffentlicht werden mussten. Ihre Studie wirft den deutschen Forschern und der Tabakindustrie vor, als Gegenleistung für Forschungsgelder und großzügige Honorare seien wissenschaftliche Erkenntnisse „unterdrückt“, „abgeschwächt“ und „manipuliert“ worden.

Der Verband der deutschen Zigarettenindustrie (vdc) hieß es dazu gestern: „Der vdc hat zu keinem Zeitpunkt Ergebnisse vorgegeben oder die Veröffentlichung von ‚unliebsamen‘ Ergebnissen unterdrückt.“

NZ 6. 12. 05

Dass Gesundheit längst etwas mit Lifestyle zu tun hat, mit Lebensgewohnheiten, kann man an der Berichterstattung rund um das zunehmend beliebter werdenden Thema „Schönheitsoperationen“ ablesen, die dazu dient, einen neuen Markt zu erschließen. Selbst ausgesprochen Skurriles ist da hilfreich:

Für Jungfräulichkeit unters Messer Operationen im Intimbereich boomen in den USA

Von unserer Korrespondentin Gisela Ostwald

New York. Was schenkt man einem Mann, der schon alles hat? Jeanette Yarborough aus San Antonio (Texas) glaubt, „die ultimative Überraschung“ für ihren langjährigen Ehemann gefunden zu haben. Für 5000 Dollar (knapp 4200 Euro) ließ sich die 40-Jährige wieder zur Jungfrau machen. Operationen im Intimbereich boomen in den USA. Dort lassen sich immer mehr Frauen chirurgisch die Unschuld erneuern, die Vagina verengen, Form und Größe der Schamlippen korrigieren oder den G-Punkt durch Injektionen vergrößern. „Viele unserer Patientinnen haben uns anvertraut, dass sie mit dem Aussehen (ihres Intimbereichs) nicht mehr glücklich sind“, heißt es etwa auf der Webpage des „Laser Vaginal Rejuvenation Institute“ (Institut zur Vagina-Verjüngung mit Laser) in San Antonio. Und weiter: „Ladies, ihr braucht euch jetzt nicht länger zu schämen. Dr. Hailparn kann die Vagina bei einem 1- bis 2-stündigen Lasereingriff komplett neu formen und verjüngen.“

Designer-Vaginas sind der jüngste Trend der Schönheitschirurgie, die Spezialkliniken von Los Angeles bis New York und von Atlanta bis hoch an die kanadische Grenze anbieten. Einige seiner Patientinnen kämen mit eine „Playboy“-Heft in der Hand an, um ihm zu zeigen, wie sie „unten“ aussehen möchten, sagt der Gynäkologe und Klinikbesitzer Joseph Berenholz aus Detroit.

Frauen, die sich die Vagina verengen lassen – zum Preis von 7000 Dollar – haben im allgemeinen mehrere Kinder zur Welt gebracht und klagen über mangelndes Empfinden beim Sex. Manche schickt Berenholz unverrichteter Dinge wieder nach

Haus, wenn er feststellt, dass das Problem nicht bei ihnen liegt, sondern eher bei ihrem Partner.

Anders ist es mit Frauen, die nach einem zweiten Jungfernhütchen verlangen. Sie stammen überwiegend aus Lateinamerika oder kommen aus Nahost gejettet, um ihre Familie in der Hochzeitsnacht nicht zu blamieren, erläuterte Marco Pelosi II kürzlich dem „Wall Street Journal“. Diese Patientinnen „stellen wir wieder so her, als wäre zuvor nie etwas passiert“, verspricht Pelosi, der einem Ärzteteam in einer New Yorker Klinik angehört und dieses Jahr etwas 120 Frauen aus der Klemme half – im Vergleich zu nur zwei solcher Patientinnen pro Jahr in den 90er Jahren.

Pionier der Chirurgie in der weiblichen Intimzone ist der Kalifornier David L. Matlock. Er prägte die einschlägigen Begriffe und bildet Gynäkologen aus den USA, Kanada, Europa, Südostasien und Australien aus. „Medizin ist auch ein Geschäft“, gibt Matlock unumwunden zu. Seine „Mission“ sei jedoch „einzig und allein“, Frauen das Rückgrat zu stärken und zu einem erfülltem Liebesleben zu verhelfen, beteuerte Matlock in der Reality-Show „Dr. 90210“ des Kabelsenders „E!“.

Eingriffe wie die Korrektur der Schamlippen empören vor allem die Feministinnen. Sie seien das jüngste Beispiel dafür, wie Frauen zur Anpassung an ein Schönheitsideal gezwungen würden. „Niemand hat bisher einen Gedanken daran verschwendet. Dann kam einer daher und trumpfte auf: ‚Da ist ja noch ein Körperteil, der keinen Laser abgekommen hat. Lasst uns mal ein bisschen Geld daraus machen‘“, sagt Ophira Edut, Redakteurin der Zeitschrift „Body Outlaws“.

NZ 19. 12. 05

Es gibt Frauen, die Kinder haben wollen, sie aber nicht bekommen können. Diese suchen oft – auch unter einem obskuren gesellschaftlichen Druck – nach Möglichkeiten, ihren Kinderwunsch zu erreichen. Diesen Druck verstärken undifferenzierte Meldungen, die die Erfüllung des Kinderwunschs als ein mehr oder weniger technisches Problem erscheinen lassen.

Ohne Hormone zum Mutterglück

Hamburg (dpa). Der Weg zu einer künstlichen Befruchtung muss für Frauen nicht mehr ausschließlich über eine Hormonbehandlung führen. Wie das Magazin „Geo“ berichtet, gibt es mit der so genannten In-vitro-Maturation (IVM) eine neue Methode. Dabei werden unreife Eizellen aus den Eierstöcken entnommen, die zuvor nur wenig oder gar nicht hormonell stimuliert worden sind.

Die Eizellen reifen danach im Reagenzglas unter Zusatz natürlicher Hormone ein bis zwei Tage nach, werden befruchtet und nach zwei weiteren Tagen in die Gebärmutter eingesetzt. Profitieren sollen von der Behandlung vor allem Frauen mit Eileiterzysten. Prinzipiell soll die neue Methode aber bei allen Frauen funktionieren.

NZ 20. 12. 05

Bevor wir uns der nächsten Meldung widmen, bietet es sich an, doch einmal eine Modellrechnung anzustellen. Trinkt man

Wein statt Lütje Lage, verringert man sein Risiko, an Krebs zu erkranken, um die Hälfte. Isst man zudem noch faserreiche Kost, dann kann man noch einmal 16 Prozent abziehen. Und wenn man der folgenden Meldung glauben mag, dann kommen noch einmal 46 Prozent dazu, was selbst einen schwachen Rechner zu dem Ergebnis kommen lässt, dass den Menschen, die all das berücksichtigen, ein um 112 Prozent geringeres Risiko besitzen, an Krebs zu erkranken. Das ist doch eine Meldung! Das wäre für den Evangelischen Depeschendienst (epd) doch eine gottvolle Geschichte gewesen. Aber nein, bescheiden wird auf Frauen gezielt, die Tee trinken sollen, denn: „**Tee schützt vor Krebserkrankung**“. Wer's glaubt, wird selig, haben wir in unsere Jugendzeit im Chordenen zugerufen, die ganz und gar unwahrscheinliche Geschichten aufgetischt haben. Aber bei Krankheitsgeschichten darf man alles, wie in der NZ am 31. 12. 05 zu lesen war:

Frauen, die täglich mehrere Tassen Tee trinken, sind nach einer schwedischen Studie besser vor einer Krebserkrankung der Eierstöcke geschützt. Der Konsum von zwei oder mehr Tassen grünen und schwarzen Tees könne das Risiko dieser Krebserkrankung um bis zu 46 Prozent senken, heißt es in einem Bericht des US-amerikanischen Fachmagazins „The Archives of Internal Medicine“.

Für die Studie befragten schwedische Forscher des Karolinska-Instituts in Stockholm rund 61000 Schwedinnen über einen Zeitraum von 15 Jahren. Während dieser Zeit erkrankten 301 Frauen an Eierstock-Krebs. Bei Frauen, die nur eine Tasse Tee am Tag tranken, nahm die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung immerhin um 24 Prozent ab. Sowohl im grünen wie in schwarzem Tee sind sogenannte Polyphenole enthalten, die einer Schädigung der Körperzellen vorbeugen, die zu Krebs führen kann. Zu den frühen Erkennungszeichen gehören ein Völlegefühl, Verstopfung und vermehrter Harndrang.

Jetzt wissen wir, dass die umwerfende Modellrechnung wohl doch nicht so ganz stimmen kann, weil Krebs gar nicht Krebs ist. Denn was für oder gegen den einen Krebs ist, muss gegen den anderen Krebs gar nicht unbedingt helfen. Wer außerdem die vorangegangene Meldung aufmerksam gelesen hat, wird feststellen, dass Eierstockkrebs nur vergleichsweise selten ist, was aber durch Teetrinken noch seltener werden kann. Oder vielleicht auch durchs Rauchen. Die Forscher haben danach wahrscheinlich einfach nicht gefragt. Es ist eben alles relativ. Dank der im Tee und in vielen anderen Lebensmitteln enthaltenen Polyphenole. Solche schön klingende Bezeichnungen machen ja immer etwas her und scheinen einfache Nahrungsmittel in Medikamente zu verwandeln.

Einen Volltreffer landen die PR-Agenturen, wenn eine Meldung aus einer PR-Zeitschrift in der vermeintlich seriösen Tagespresse landet. Wahrscheinlich haben sowohl die Redakteure als auch die Psychologinnen zu viel Schokolade gegessen, weil die nämlich glücklich und schön macht, wie die NZ vom 14. 01. 06 berichtet

Macht glücklich und schön: Schokolade

Schokolade macht nicht nur glücklich, sondern auch schön. Jetzt soll es eine Schoko-Maske geben, die man auch essen kann (Schaebens/Drogerie). Die Creme soll für alle Hauttypen geeignet sein. Kakaobutter ähnelt dem natürlichen Hautfett. Sie festigt die Haut, glättet Fältchen, spendet Feuchtigkeit und hinterlässt ein weiches Hautgefühl. Außerdem pflegt Schokolade die Haut mit bioaktiven Pflanzenstoffen. Diese sogenannten Polyphenole wirken als Radikalfänger und beugen der Hautalterung vor. ots NZ 14. 01. 05

Ach so, das war eine PR-Nummer von Schaebens/Drogerie!

Wie schnell ein gängiges Vorurteil untermauert werden kann, zeigt die folgende Meldung, für die natürlich niemand so recht verantwortlich ist: „**Wer als Kind häufig Pommes isst, hat als Erwachsener ein hohes Brustkrebsrisiko**“ heißt es in der

Frankfurter Rundschau vom 17. 1. 06, die berichtet, dass dies ein Forscherteam in Boston herausgefunden habe.

Problematische Pommes

Wer als Kind häufig Pommes isst, hat als Erwachsener ein hohes Brustkrebsrisiko.

*Das hat ein Forscherteam um Karin B. Bicherls von der Harvard Medical School in Boston herausgefunden (International Journal fo Cancer, Bd. 118). Die Wissenschaftler hatten die Mütter von 582 Brustkrebspatientinnen und von 1569 gesunden Frauen nach der Ernährung ihrer Töchter im Kindesalter befragt. Dabei stellte sich heraus, dass die Brunstkrebsrate derjenigen Frauen, die als Vorschülerinnen mindestens einmal pro Woche Pommes aßen, um 27 Prozent höher lag als bei den Frauen, die im gleichen Alter deutlicher weniger dieser Speise verzehrten. Die Forscher vermuten, dass gesättigte und trans-Fettsäuren die Krebs begünstigenden Bestandteile von Pommes frites sind. In der Friteuse saugen sich die Pommes mit diesen Fetten voll. Durch die große Hitze entsteht außerdem Acrylamid – ein Stoff, der wegen seiner krebserregenden Eigenschaft in der Diskussion ist. LON
FR 17. 1. 06*

Ob es ein Vorurteil ist oder ob es tatsächlich belegt werden kann, weiß ich nicht, aber immer wieder wird behauptet, dass Frauen intensiver Zeitung lesen und dass Frauen vor allem an

medizinischen Themen besonders interessiert seien. Männer hingegen verdrängten oft und gerne alles, was mit Krankheit zu tun habe. Wenn man die Berichte über Gesundheitsthemen in der Tagespresse betrachtet, könnte man durchaus meinen, dass Frauen die spezielle Zielgruppe der Redakteure sein könnten. Man kann das beispielsweise an der relativ häufigen Thematisierung des Themas Brustkrebs festmachen. Vielleicht liegt das aber auch nur an der eigentümlichen sexuellen Fixierung der männlichen Redakteure, denen dann, wenn es um männliche Sexualität geht, natürlich das Thema Viagra als besonders dankbares Thema auffällt.

Studie: Viagra und Co. können blind machen

*London (AFP). Ältere Männer mit Herz-Kreislauf-Problemen haben möglicherweise ein deutlich erhöhtes Risiko, bei der Einnahme von Potenzmitteln Sehstörungen zu haben oder gar zu erblinden. Dies ist das Ergebnis einer Studie der Universität von Alabama. Über einen Zusammenhang von Potenzmitteln und Sehstörungen wird schon länger spekuliert. Eine US-Behörde hatte im Juni Warnhinweise für Potenzmitteln angeordnet, wonach „plötzliche Sehverluste“ auftreten können.
Für die Studie der Universität wurden 38 Männer befragt, die für die Untersuchung Potenzmitteln eingenommen hatten. Bei denen, die schon einmal einen Herzanfall hatten, wurde eine*

mehr als zehn Mal so hohe Wahrscheinlichkeit einer Sehstörung festgestellt. NZ 18. 1. 06

Sex im Alter ist also gefährlich, auf jeden Fall wenn man zu den phänomenal repräsentativen 38 befragten Männern in den USA gehört, von denen man jetzt auch nicht weiß, wie alt eigentlich „ältere Männer“ sind.

Dass Gesundheit ein gutes Verkaufsargument darstellt, leuchtet unmittelbar ein, weswegen gerne auch Ernährung mit Gesundheit kombiniert wird. Das geht so lange gut, so lange es keine verlässlichen Studien gibt, die das Gegenteil bzw. die Wirkungslosigkeit des Zusammenhangs belegen. Dann allerdings ist es blöd, wenn ein solches Verkaufsargument entfällt:

***Obst gegen Krebs – hilft nicht immer
Ernährung verhindert nur bestimmte Krebsarten***
*Von unserem Korrespondenten Jörn Bender
 Frankfurt. „Es gibt Krankheiten, die nur durch richtige
 Ernährung geheilt werden können“ – diese gut 2400 alte
 Feststellung des griechischen Arztes Hippokrates sorgt
 abgewandelt aktuell für Wirbel.
 Seit dem Jahr 2000 wirbt die Obst- und Gemüsewirtschaft
 gemeinsam mit Gesundheitsorganisationen wie der Deutschen*

Krebsgesellschaft dafür, fünf Mal täglich Obst und Gemüse zu verzehren, um so Krankheiten vorzubeugen. Neue Forschungsergebnisse nähren Zweifel an Angaben der Kampagne „5 am Tag“.

„Neue Studien belegen, dass die Aussage nicht haltbar ist, Obst und Gemüse schütze generell vor Krebs“, sagt der Leiter der Abteilung Prävention der Krebsgesellschaft in Frankfurt, Volker Beck. So hatte eine Untersuchung der Ernährungsgewohnheiten von fast 326000 Frauen aus zehn europäischen Ländern ergeben, dass „ein hoher Obst- und Gemüseverzehr keinen Einfluss auf das Eierstockkrebsrisiko“ hat. Nach Bekanntwerden dieser Studie befand die Krebsgesellschaft: „Die Bedeutung des Verzehrs von Obst und Gemüse für die Krebsvermeidung scheint überschätzt.“ Der Frankfurter Ernährungsmediziner Prof. Jürgen Stein betont: „Krebs ist nicht Krebs.“ Bei einigen Krebsarten wie Darm- oder Brustkrebs gebe es einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen Ernährung und Ausbruch der Krankheit, bei anderen lasse sich das nicht nachweisen. Nach Auffassung des Stuttgarter Ernährungswissenschaftlers Prof. Hans Konrad Biesalski wurde die Kampagne „5 am Tag“ bisweilen „ein bisschen einseitig“ geführt. „Viel Gemüse und Obst am Tag ist durchaus gesund“, sagt der Forscher. Weitgehend einig ist sich die Fachwelt, dass Äpfel, Bananen, Broccoli und Co. das Immunsystem stärken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und Übergewicht vermeiden helfen. Daher werde sich die Krebsgesellschaft trotz der neuen Forschungsergebnisse auch nicht aus der Ernährungskampagne zurückziehen, heißt es in Frankfurt. „Wir werden die Aktionen von ‚5 am Tag‘ weiterhin kritisch

begleiten“ sagt Präventionsleiter Beck. Allerdings sollen zusätzlich verstärkt Ernährungstipps für Menschen erarbeitet werden, die bereits an Krebs erkrankt sind – jedes Jahr kommen nach Zahlen des Robert Koch-Instituts fast 400000 hinzu.

Eine halbe Million Euro steht den Machern von „5 am Tag“ nach Angaben von Vereinsvorstand Helmuth Huss pro Jahr zu Verfügung – finanziert von der Obst- und Gemüsewirtschaft. „Wir sehen keinen Anlass, die Kampagne einzustellen, nur weil bei bestimmten Krebsarten keine Erfolge nachweisbar sind“, betont Huss. „Wir haben auch nie etwas gesagt wie ‚Bananen gegen Brustkrebs‘.“

NZ 19. 01. 06

Das mag ja sein, doch hat niemand reklamiert, wenn zumindest durch Journalisten dieser Eindruck vermittelt wurde. Welche Aufgabe nicht nur Ärzte oder Wissenschaftler, sondern gerade auch Journalisten hätten, zeigt sich auch daran, dass acht Tage später (!) von derselben Agentur in derselben Zeitung völlig unkommentiert ein Artikel mit der Überschrift stehen kann: **„Obst senkt Schlaganfallrisiko“** (s. u., NZ 27. 1. 06). Die Obst- und Gemüseverkäufer haben wieder ihr Argument – praktisch! Die als Willkür zu bezeichnende Kampagne des „5 am Tag“ gegen Krebserkrankungen wird nach ihrer Entlarvung flugs auf

eine andere häufig im Alter vorkommende Krankheit umgewitscht.

Unsere lieben britischen Nachbarn haben herausgefunden:

„Sex macht vor Prüfungen locker“ was eine Studie mit sage und schreibe 24 Frauen und 22 Männern bewiesen haben will, wie die FR eine dpa-Meldung wiedergibt.

London. Wer vor einer Prüfung Sex hatte, steht die Angstsituation einer britischen Studie zufolge lockerer und stress-resistenter durch. Das Magazin New Scientist berichtet, es sollte am besten „echter“ Beischlaf sein; Selbstbefriedigung oder andere Sexpraktiken, bei denen es nicht zum Koitus kommt, wirkten deutlich schlechter gegen Stress.

Ein Team um einen Psychologen mit Namen Stuart Brody will unter seinen zahlreichen Probanden das herausgefunden haben und hat jetzt die Vermutung, dass das an der Ausschüttung des sicherlich jedermann bekannten Hormons Oxytocin liege,

das für Partnerschafts- und Vertrauensbildung eine Rolle spielt und auch stillende Mütter vor Stress schützt, könnte den beruhigenden Effekt haben. (dpa), FR 26. 1. 06

Nach so einer fundierten Meldung ist man natürlich gut informiert und sollte sich vor der nächsten Prüfungssituation

nach einer Beischlafmöglichkeit umsehen, statt sich vorzubereiten. Aber wahrscheinlich gilt das alles ohnehin nur für die Briten, die nämlich „erheblich gesünder sein“ könnten.

Mehr Sex für die Briten

London. Die Briten könnten erheblich gesünder sein, wenn sie öfter und aktiver Sex hätten. Mit dieser Botschaft hat der Nationale Gesundheitsdienst des Königreichs (NHS) das Inselvolk aufgerufen – einer Mischung aus Sex und Exercise (Leibesübung). Dadurch ließen sich Herzkrankheiten und sogar Krebs wirksam bekämpfen, behauptete der NHS zum Erstaunen vieler Mediziner gestern.

BSJ 12. 2. 06

Vielleicht hat das etwas mit dem Alterdurchschnitt der Briten zu tun? Wenn von ihnen nämlich mehr älter als 50 wären, wüssten sie:

Sex ab 50 macht mehr Spaß

Studie: Ältere zufriedener als 30 – 40-Jährige

Dublin/Hamburg (dpa). Männer über 50 haben einer neuesten Studie zufolge ein erfüllteres Sexualleben als 30- oder 40-Jährige. Die Älteren sind demnach ähnlich zufrieden wie junge Männer zwischen 20 und 29 Jahren.

Ein Team von Experten aus Norwegen und den USA hatte 1185 Männer zwischen 20 und 79 Jahren zu ihrem

Sexualleben befragt. 86 Prozent der Teilnehmer waren verheiratet oder lebten in einer sexuellen Gemeinschaft.
NZ 21. 2. 06

Die präventive Wirkung von fünf Mal Obst am Tag gegen Krebs wurde in einer Meldung am 19. Januar 2006 gründlich in Frage gestellt. Ein blöder Zufall wird es gewesen sein, dass nur eine Woche später diese „fünf Mal Obst“ nun gegen das Schlaganfallrisiko ins Feld geführt wurde. Kleiner Scherz am Rande, der Forscher Feng He, der in dem Artikel genannt wird, wird im weiteren immer nur He genannt, was ja wirklich nett ist, weil man im Deutschen ja gerne den, den man nicht kennt, mit He anspricht. Im Chinesischen ist es aber so wie im Bayerischen, da steht der Vorname immer hinten. Aber das macht nichts, denn es geht ja um Obst und Gemüse.

Obst senkt Schlaganfallrisiko

Forscher raten zu fünf Portionen am Tag – Viele Todesfälle vermeidbar

London (dpa). Obst und Gemüse können die Gefahr eines Schlaganfalls deutlich senken. Schon drei bis fünf Portionen am Tag verringern das Risiko um elf Prozent, wie Forscher im britischen Medizinjournal ‚The Lancet‘ berichten.

Wer öfter als fünf Mal pro Tag zu Äpfeln, Birnen oder Karotten greift, hat demnach sogar ein 26 Prozent niedrigeres Risiko als Menschen, die weniger als drei Obst- und Gemüseportionen täglich essen. Das Team um Feng He von der Universität London hatte acht Studien mit knapp 260000 Teilnehmern zusammengefasst, bei denen Ärzte fast 5000 Schlaganfälle diagnostiziert hatten. Im Schnitt verspeisen die Menschen in den Industrieländern derzeit nur etwa drei Portionen Obst und Gemüse am Tag, wie He und Kollegen betonen. Ein paar mehr Bananen und Radieschen könnten zahllose Todesfälle und Behinderungen verhindern helfen, meinen sie. Schlaganfall sei in den meisten Industrieländern die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Auslöser von Behinderungen. ‚Solche Ernährungsumstellung würde auch andere Herz-Kreislaufleiden und manche Krebsarten reduzieren‘, urteilt He. NZ 27. 1. 06)

„Auch ein gesundes Leben führt zu einem kranken Tod“, hat der ärztliche Dichter Gottfried Benn gewusst. Daran sollte man hin und wieder denken und daran, was Klaus Dörner so bündig feststellt: „Natürlich können wir real unendlich viel für unsere Gesundheit tun; das hat aber kaum, oft sogar gar nichts damit zu tun, ob und in welchem Maß wir uns als gesund empfinden – allein Letzteres zählt. So kann das Paradox zustande kommen: Je mehr ich für meine Gesundheit tue, je gesundheitsbewusster ich lebe, desto weniger.“ Doch genau

dafür ist den meisten Menschen unserer so hochzivilisierten Gesellschaft das Bewusstsein abhanden gekommen.

Als Schmerztherapie ist die Akupunktur schon bei den gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig, bei Depression sollte sie es auch sein, wie wir oben (NZ, 21. 11. 05) gesehen haben. Warum sollte dieses Allheilmittel nicht auch gegen andere Krankheiten helfen? Die Berliner Charité arbeitet daran und der Agenturjournalismus hilft dabei mit:

Studie bescheinigt Akupunktur hohe Wirksamkeit

Berlin (dpa). Akupunktur ist einer Studie zufolge eine wirksame, sichere und ökonomisch sinnvolle Therapiemaßnahmen. Für die weltweit größte Akupunkturstudie seien drei Millionen Behandlungen von 300000 Patienten ausgewertet worden, teilte die Berliner Charité mit. Demnach ging es neun von zehn Allergikern auch sechs Monate nach der Behandlung noch deutlich besser. Auch 75 Prozent der Patienten mit Kopf- oder Lendenwirbelsäulenschmerzen und 82 Prozent der Asthmapatienten profitierten von der Therapie. Die Studie ergab allerdings auch, dass eine Akupunkturbehandlung verglichen mit anderen Methoden teurer war. „Dennoch rechtfertigt der nachgewiesene hohe Nutzen die zusätzlichen Kosten“, sagte Professor Stefan Willich. Man habe herausgefunden, dass Akupunktur auch bei

Patienten mit jahrelanger Vorgeschichte der Beschwerden zu einer erheblichen Steigerung der Lebensqualität führe. Akupunktur ist ein Heilverfahren der traditionellen chinesischen Medizin. Es wird seit mehr als 2000 Jahren praktiziert.
 NZ 28. 1. 06

Man darf allerlei Späße machen, die der Gesundheit dienen. Wie den, dass Lachen gesund sei, in wissenschaftliches Gewand zu verkleiden. Dazu braucht es nur 20 Leute, die man Filme ansehen lässt, um daraus bedeutsame Schlüsse zu ziehen, wie die ddp-Meldung in der NZ vom 28. 1. 06 nahe legt, deren Urheber übrigens nicht einmal den Gegensatz zu Komödie kennt.

***Ein gesundes Herz dank Ben Stiller
 Komödien verbessern die Durchblutung, Dramen
 bewirken das Gegenteil***

Eine Komödie verbessert deutlich messbar die Durchblutung. Das haben amerikanische Wissenschaftler bei Tests mit 20 Freiwilligen gezeigt, denen sie Filme wie „Kingpin“ oder „Verrückt nach Mary“ mit Ben Stiller zeigten. Dramatische Szenen wie im Spielberg-Film „Der Soldat James Ryan“ wirkten sich hingegen negativ auf den Blutfluss aus. Ihre Ergebnisse stellen Michael Miller von der Universität von Maryland in Baltimore und seine Kollegen im Fachmagazin „Heart“ vor (Bd. 92, S. 261). Die Wissenschaftler wählten für

ihre Studie 20 gesunde Probanden aus, die sich einen Tag vor dem Film weder sportlich bestätigen noch Alkohol trinken durften. Kurz vor der Vorführung maßen die Forscher den Blutfluss in der Oberarm-Arterie. Diese versorgt den Arm mit Blut und eignet sich daher gut für Referenzmessungen von Veränderungen des Blutflusses im ganzen Körper sowie in Organen wie beispielsweise dem Herzen. Nach den Filmen wiederholten die Forscher die Messungen. Bei 19 der 20 Probanden hatte sich nach den lustigen Filmszenen der Blutfluss verbessert. Hingegen verschlechterte sich bei 14 Probanden die Durchblutung nach schockierenden Filmszenen.

Darauf würde man ohne diese fundierte wissenschaftliche Untersuchung gar nicht kommen, weswegen man dankbar sein darf, dass sie veröffentlicht wurde.

Das Hauptproblem, will man den Veröffentlichungen in der Tagespresse glauben, ist das Dicksein. Das hängt aber wohl eher damit zusammen, dass der dünne Mensch seit einigen Jahren in den westlichen Industriestaaten das Nonplusultra ist. Vielleicht ist es auch, seit der Abwahl des „Dicken“, also Helmut Kohls als Bundeskanzler, eine Art der späten Rache an dessen 16 Jahre lang dauernden Regentschaft. Im Orient gilt Dicksein im übrigen heute noch als erstrebenswert so wie das

in früheren Zeiten auch in Europa galt, wie man an den Figuren auf den Bildern eines Peter Paul Rubens sehen kann. Aber solches kurze Nachdenken gehört nicht zum Geschäft von Journalisten, die kopflos jedem Trend hinterherjagen bzw. ihn durch ihre Berichterstattung erst machen, indem sie jede diesbezügliche Pressemitteilung verwursten.

50 Prozent der Deutschen sind zu dick

Landau/Freiburg (dpa). Die Hälfte der Deutschen ist nach Angaben von Sportmedizinern der Universitätsklinik Freiburg zu dick. 20 Prozent der in Deutschland lebenden Menschen müssten wegen starken Übergewichts behandelt werden. Um dauerhaft abnehmen zu können, müsse der Lebensstil verändert werden. Mit psychologischer Betreuung könne im Alltag mehr Bewegung und eine individuell abgestimmte Ernährung erreicht werden.

NZ 3. 2. 06

Ja, und dann gibt es auch noch die Empörungartikel, die auf wundersamen Wegen in die Tagespresse gelangen, wenngleich man auch nicht weiß, ob man ihnen glauben soll:

***Viel trinken besser als jeder Hustensaft
Ärzte rütteln an Verschreibepaxis – Verbandspräsident:
Behandlung nicht mehr Stand der Forschung***

Köln (dpa). Die Behandlung mit Hustensäften entspricht nach Angaben des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) längst nicht mehr dem Stand der Forschung. Es gebe keine wissenschaftlich harten Daten für die Wirkung von Hustensäften, sagte BVKJ-Präsident Wolfram Hartmann gestern. Der Berufsverband habe aber keine Entscheidung getroffen, Kindern die Verordnung von Hustensäften zu verweigern, betonte er mit Blick auf Presseberichte.

Die Kinderärzte weigerten sich nicht generell, Hustensäfte zu verschreiben. Eine Verschreibung zu Lasten der Krankenkassen sei aber nicht zu rechtfertigen, „nur weil Eltern seit Jahrzehnten an Linderung durch Hustensaft glauben und nur weil Kindern die Einnahme eines solchen, zudem meist wohlschmeckenden Medikamentes subjektiv gut tut“, sagte Hartmann. „Wirksamer als jeder Hustensaft“ sei, die Kinder viel trinken oder auch inhalieren zu lassen und ihnen Brustwickel zu machen. Frische Luft, gesunde Ernährung, viel Bewegung und rauchfreie Räume seien die beste Vorbeugung gegen Infekte.

NZ 7. 2. 06

Einen schönen Erfolg kann die PR-Agentur der Firma Allergopharma verzeichnen, die einen Artikel platzieren kann, der ungeprüft den Weg in die Presse gefunden hat. So merkwürdige Dinge wie einen „Pathophysiologen“, der auch noch glaubt, und einen schwärmenden Marketingmenschen der Pharmafirma machen weder die Korrespondentin noch den

Redakteur, der solch ein PR-Produkt ins Blatt hievt, stutzig. Wahrscheinlich ist der Begriff „Designer-Pollen“ einfach überzeugend.

Hoffnung auf Designer-Pollen

Erste Erfolge in klinischen Studien mit Allergikern – Impfstoffe ohne Nebenwirkungen geplant

Von unserer Korrespondentin Susanne Donner

Hamburg/Wien. Es ist ein resignierter Blick aus verquollenen Augen. Dazu kommt eine rote Nase, taub und aufgedunsen vom vielen Schnäuzen. Viele Allergiker haben sich damit abgefunden, dass sie der Heuschnupfen alle Jahre wieder für mehrere Wochen lahm legt. Doch die jüngsten Entwicklungen in der Allergieforschung lassen hoffen.

Mehrere Wissenschaftler arbeiten an einer neuen Generation von Medikamenten: Impfstoffe mit künstlichen Pollen. „Diese neuen Wirkstoffe werden Allergien in 80 bis 90 Prozent der Fälle heilen“, glaubt Rudolf Valenta, Pathophysiologe an der Medizinischen Universität in Wien. Die Firma Allergopharma in Reinbek bei Hamburg hat als weltweit erstes Unternehmen die Designerpollen von Birke und Gräsern in zwei klinischen Studien getestet.

Zwei Jahre lang bekamen Allergiker regelmäßig die künstlichen Pollen oder ein Placebo gespritzt. „Die Ereignisse sind äußerst vielversprechend“, schwärmt Lars Ingemann aus der Marketingabteilung bei Allergopharma. Der Heuschnupfen habe seither bei allen behandelten Patienten nachgelassen. So brauchten die Allergiker in der Birken-Studie

insgesamt 60 Prozent weniger Antihistaminika gegen die Beschwerden als unbehandelte Patienten. Geheilt wurde in den klinischen Studien mit den Prototypen der Designer-Pollen allerdings noch niemand. Dennoch gibt man sich bei Allergopharma zuversichtlich: „Die Zukunft wird den künstlich hergestellten Pollen-Wirkstoffen gehören. Sie haben das Potenzial zu heilen“, beteuert Ingemann.

Zurzeit wird Allergikern gegen Heuschnupfen meistens die so genannte Immuntherapie verordnet, auch Desensibilisierung genannt. Dabei wird der Körper genau den Stoffen ausgesetzt, gegen die er allergisch reagiert. Über mehrere Monate hinweg wird langsam, aber beständig die Dosis gesteigert. Auf diese Weise wird das Immunsystem Schritt für Schritt umgepolt und gewöhnt sich schließlich wieder an die Pollen. Doch nicht jedem Allergiker verschafft diese Methode Linderung. Viele vertragen die Impf-Kur nicht einwandfrei. Nur wenige werden den Heuschnupfen nach monatelanger Therapie wirklich los.

„Ob Verunreinigungen, falsche Zusammensetzung oder unpassende Dosierung – all das sind Gründe, weshalb die Immuntherapie heute bei einigen Patienten keine Früchte trägt“, sagt Valenta. Deshalb machter er sich schon vor Jahren daran, die Allergene künstlich im Labor nachzubauen. Für Gräser und Birken hat sein Team mittlerweile verschiedene Designerpollen hergestellt. Auch für Katzen- und Milbenallergiker konnten die Wieder Forscher Impfstoffe im Labor erzeugen. Das ist Valentas erklärtes Ziel: Impfstoffe, die Allergien heilen, gleichzeitig aber selbst keine Beschwerden hervorrufen. Allergopharma will solche Arzneien gegen Allergien auf Gräser, Bäume, Hausstaubmilben und Katzenhaare entwickeln. Bis die ersten Präparate mit den neuen Impfstoffen auf den Markt kommen, werden allerdings

noch einige Jahre vergehen, meint Ingemann. Schließlich sei die Entwicklung teuer und aufwändig.

NZ 14. 2. 06

Man lernt ja nie aus, Ihre Heimatzeitung ist dabei behilflich. So kann man aus dem folgenden Artikel lernen, dass es die „transgastrische Chirurgie“ gibt, wohl bisher eher bei Schweinen, das ist nicht ganz klar, aber bestimmt sehr hilfreich. Auf jeden Fall ganz toll!

Mit Mini-Skalpell durch Mund bis zum Blinddarm

Stuttgart (dpa). Ganz ohne Schnitt durch die Haut wollen Mediziner nach einem Bericht der Zeitschrift „Bild der Wissenschaft“ künftig innere Organe operieren. In der „transgastrischen Chirurgie“ werde ein kleines OP-Gerät durch Mund und Magen geführt, berichtet die Zeitschrift. Mit einem Schnitt in die Magenwand werde der Zugang in die Bauchhöhle zu dem kranken Organ geschaffen und anschließend wieder fest zugenäht.

Die ersten Blinddarm-Operationen mit der neuen Methode seien von US-Ärzten bereits ausgeführt worden, heißt es in dem Bericht. Robert Hawes von der Medical University of South Carolina, einer der Pioniere der Technik, sehe Anwendungsmöglichkeiten zunächst in der Diagnose.

Bei Schweinen seien bereits Gallenblase, Gebärmutter und Milz erfolgreich durch den Magen operiert worden, in fünf bis zehn Jahren solle das auch bei Menschen möglich sein.

NZ 22. 2. 06

Früherkennung ist gut, auf jeden Fall hört es sich gut an. Deshalb sollten am besten alle Menschen ab einem gewissen Alter Darmspiegelungen machen lassen. Unter Fachleuten ist das zwar nicht unumstritten, aber es bringt ein Geld unter die Leute. Und einem Zeitschriftenverlag noch eine schöne PR.

Aktion gegen Darmkrebs

Burda Stiftung will Früherkennung verbessern

Hamburg (dpa). Die Felix Burda Stiftung startet im März in Unternehmen eine Kampagne zur Darmkrebsfrüherkennung. Die beteiligten Firmen und Betriebskrankenkassen bieten rund 1,5 Millionen Beschäftigten eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung an, teilte die Stiftung gestern mit (www.darmkrebs.de).

Gleichzeitig startet eine bundesweite Aufklärungskampagne. Dabei rufen Prominente wie Harald Schmidt, Sky du Mont oder Nina Ruge zu vermehrten Vorsorgeuntersuchungen gegen Darmkrebs auf. Nach Angaben der Stiftung erkranken jedes Jahr etwa 66 000 Menschen in Deutschland neu an Darmkrebs.

NZ 22. 2. 06

Es gab Zeiten, in denen das Kavaliersdelikt erfunden wurde. Diese Zeiten liegen schon etwas länger zurück, weswegen beispielsweise das männliche Betatschen von Busen oder Po bei fremden Frauen heute streng verfolgt wird, wogegen ganz und gar nichts einzuwenden ist. Komischerweise gibt es das Kavaliersdelikt, also den von weiten Kreisen tolerierten Gesetzesbruch, heute noch im Straßenverkehr. Wer zu schnell mit dem Auto fährt und erwischt wird, schimpft anscheinend gesellschaftlich sanktioniert über „Abzocke“ statt sich der Gesetzesübertretung zu schämen. Und wer sich alkoholisiert ans Steuer setzt, muss nicht mit sozialer Ächtung rechnen. Im Gegenteil. Da passt es auch gut, dass daran geforscht wird, saufen und trotzdem autofahren zu dürfen. Dafür wird noch jede Absurdität in Kauf genommen wie die Meldung vom Zaubertrank aus Frankreich. Von dort kommt ja auch Miraculix her. Dann darf es auch in der Zeitung stehen:

***Promillesünder hoffen auf Artischocken-Extrakt
Gebräu soll Fahrtüchtigkeit rasch wiederherstellen
Paris (AFP). Eine Art Zaubertrank aus Frankreich soll
Autofahrern nach dem Genuss von Alkohol zu einer
schnellen Wiederherstellung ihrer Fahrtüchtigkeit
verhelfen. Nach einem jahrelangen Rechtsstreit prüfen***

inzwischen mehrere Handelsketten, ob sie das Getränk mit dem Namen Security Feel Better in ihr Sortiment aufnehmen.

Das von der Firma PPN aus der Normandie hergestellte Elixier soll den Abbau von Alkohol im Blut angeblich um das Drei- bis Sechsfache beschleunigen. Ein Test unter notarieller Aufsicht habe gezeigt, dass ein Alkoholspiegel von 1,16 Gramm im Blut binnen 45 Minuten auf nur 0,48 Gramm gesenkt werden konnte, berichtete die Zeitung „Le Figaro“ Anfang der Woche. Damit hätten sich die Testpersonen nach den geltenden französischen Bestimmungen ohne Angst vor Alkoholtests wieder ans Steuer setzen können.

Basis des gelblichen Gebräus sind Artischocken-Extrakte, die direkt auf die Funktion der Leber wirken. Trotz der angeblichen Wunderwirkung hatte das Getränk in Frankreich jahrelang nicht eingeführt werden können, weil die Behörden Betrug witterten und Gerichtsverfahren anstrebten. PPN wick deswegen zunächst auf Südkorea aus, wo in diesem Jahr eine Million Flaschen des Wundermittels verkauft werden sollen. Auch in den USA wird der Trank inzwischen verkauft. NZ 22. 2. 06

Und immer wieder gibt es die Meldungen über angeblich erfolgreiche Prävention auch für seltene Krebserkrankungen, wie folgende Meldung belegt, denn bei 89 000 untersuchten Menschen hatten 135 Bauchspeicheldrüsenkrebs. Ob es deshalb sinnvoll sein kann, Blumenkohl (wie oft und in welcher Zubereitung?) zu essen? Und warum wurde nicht getestet, ob

Pommes eventuell ähnliche Ergebnisse gebracht hätten. Oder Rauchen? Oder Schnapstrinken?

Blumenkohl als wirksamer Krebschutz

Studie: Kohlesser sind weniger anfällig für Bauchspeicheldrüsenkrebs

Stockholm (AFP). Der Verzehr von Kohl kann einer schwedischen Studie zufolge vor Bauchspeicheldrüsenkrebs schützen.

Forscher des Karolinska-Instituts in Stockholm beobachteten für ihre Untersuchung sieben Jahre lang die Essgewohnheiten von 40 000 Frauen und 49 000 Männern. 135 von den Probanden wurden wegen Bauchspeicheldrüsenkrebs behandelt.

Während die Wissenschaftler keinen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit dieser Krebserkrankung und dem Verzehr von Obst und Gemüse feststellten, waren die Kohlesser weniger anfällig dafür. Dabei biete offensichtlich das Essen von Blumen – und Rosenkohl sowie Broccoli ähnlichen Schutz wie der Konsum von Weißkohl, erklärten die Forscher.
NZ 25. 2. 06

Tageszeitungen sind immer noch wichtige Medien, aus denen viele Menschen ihr Alltagswissen beziehen. Sie stellen sich gerne in den Dienst der guten Sache bzw. der Sache, die sie für eine gute halten.

Diabetes noch bei vielen unbekannt

Berlin (rn). Die Volkskrankheit Diabetes wird nach Einschätzung der Deutschen Apothekerverbände von vielen Menschen immer noch unterschätzt. Trotz zahlreicher Aufklärungsaktionen gingen Schätzungen davon aus, dass mehr als zwei Millionen Bundesbürger von ihrer Erkrankung nichts wissen. So gaben bei einem bundesweiten Diabetes-Check mit 9000 Blutzuckermessungen 7700 Teilnehmer an, nicht an Diabetes zu leiden. Von diesen hatten jedoch dann rund 1000 erhöhte Blutzuckerwerte.

NZ 25. 2. 06

Aber diese Verlage und ihre Redaktionen stellen sich viel häufiger in den Dienst obskurer PR und vernachlässigen darüber ihre Pflicht zu sachlicher Berichterstattung, wobei ich Wetten eingehe, dass weder der schreibende noch der redigierende Kollege etwas über Selegilin wissen. Sie schreiben einfach ab und verunsichern Patienten.

Pflaster gegen Depression

Washington (AFP). An Depressionen leidende Menschen können in den USA künftig mit einem Hautpflaster behandelt werden: Die dortige Arzneimittelbehörde gab das Pflaster mit dem Handelsnamen Emsam jetzt zum Verkauf frei. Es ist vor allem für Patienten gedacht, bei denen herkömmliche Antidepressiva nicht wirken und enthält den Wirkstoff Selegilin, der über die Haut in den Blutkreislauf gelangt.

Selegilin war 1989 ursprünglich in Tablettenform zur Behandlung der Parkinson-Krankheit zugelassen worden. Das Pflaster habe sich als „sicher und wirksam“ herausgestellt, um starke Depressionen zu behandeln, erklärte die US-Behörde.
NZ 2. 3. 06

Wollte man eine Liste mit der Gesundheit förderlichen Lebensmittel allein nach dieser Sammlung aufstellen, müsste man Kaffee, Tee, Obst, Broccoli, Äpfel, und Blumenkohl darauf setzen. Wollte man die als schädlich gebrandmarkten Lebensmittel nach der gleichen Sammlung auflisten, kommt man im Prinzip auf den gleichen Inhalt. War erst davon die Rede, Bier sei ein Darmkiller, so gibt es hier die gute Nachricht für Biertrinker oder die, die es werden wollen oder sollen:

Bier gegen Entzündungen

Wirkung tritt auch bei alkoholfreien Sorten ein Innsbruck (dpa). Bierextrakte wirken als Entzündungshemmer. Das haben Wissenschaftler der Medizinischen Universität Innsbruck in Laborversuchen gezeigt. Nach Angaben der Forscher blockieren die Bierextrakte bestimmte Entzündungsprozesse. Da die im Bier gefundene Wirkung auch für alkoholfreie Sorten gelte, seien die Forschungsergebnisse „nicht als Aufforderung zum Trinken alkoholischer Getränke zu verstehen“, betonen die Forscher.

NZ 3. 3. 06

Zwar ist – wie bei derartigen Behauptungen meistens – eine Wirkung, wenn überhaupt, dann allenfalls in Laborversuchen nachgewiesen, was in der Regel für den Menschen nichts bedeutet, aber als Meldung, die man in die Welt hinausposaunen kann, ist sie schon sinnvoll. Weil man dadurch zudem zeigen kann, dass Innsbruck nicht nur das Goldene Dacherrl hat, sondern auch eine „Medizinische Universität“!

Falls jemand auf die Idee käme, einen Zusammenhang von Pharmaindustrie und Cholesterin herzustellen, dann dürfte man ihn sicher einen Schelm nennen.

Cholesterin und Ernährung gehören offensichtlich zusammen, vor allem Diäten, von denen man eigentlich wissen könnte, dass sie – außer bei spezifischen medizinischen Indikationen – nichts nützen. Aber gerade bei Herz-Kreislauf-Themen spielt die Ernährung immer eine wichtige Rolle, wie uns in der Berichterstattung allzu oft nahe gebracht wird. Doch so richtig wird ganz offensichtlich diesem Zusammenhang nicht getraut, weshalb dann doch irgendwelchen Pillen das Wort geredet wird. Wenn es dann gelingt, auch noch das Wörtchen „natürlich“ einzusetzen, dann ist man bestimmt auf der

sicheren Seite. Vor allem wenn man erfährt, dass es ein natürliches Mittel gibt, das die Gefäße regelrecht durchputzt, so wie man einen verstopften Abfluss mit einem Rohrbesen herzhafte freiräumt. Darauf hat der von der Berichterstattung über Cholesterin geschädigte Leser schon lange gewartet. Dass übrigens ein angeblich hilfreicher, natürlich vorkommender Stoff so gut sei wie der aus dem natürlichen Stoff künstlich hergestellte, soll der durchschnittliche Zeitungsleser einfach glauben. Dabei gilt: was im Labor gelingen mag, muss noch lange nicht beim komplexen Menschen funktionieren. Aber nebenbei bemerkt ist schon eine Überschrift wie „**Cholesterin als Risikofaktor**“ ganz wunderbar, weil sie die mystische Gefährlichkeit des Cholesterins hervorhebt.

Cholesterin als Risikofaktor

Natürlicher Schutz für die Gefäße

Cholesterin ist nach wie vor der „Adernkiller Nummer ein“ und damit der Haupt-Risikofaktor für Adernverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall. Der aggressivste Cholesterin-Art aber ist vielen unbekannt – das Lipoprotein A. Ist dessen Wert zu hoch, steigt das Herzinfarkt-Risiko an. Eine aktuell in den USA vorgestellte wissenschaftliche Studie richtete die Aufmerksamkeit auf eine gefäßschützende Naturarznei mit einem hohen Gefäßschutz-Potential.

Die allgemeine Arteriosklerose (Arterienverkalkung) stellt die wohl bedeutsamste Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Sie beginnt mit einer leichten Schädigung der Gefäßinnenhaut. An der geschädigten Stelle lagern sich dann Fettsubstanzen an. Experten bezeichnen diese mikroskopisch kleinen Ablagerungen als „Nanoplaques“. Erreichen die Plaques in der Folge eine kritische Größe, so verstopft meist das betroffene Blutgefäß. Ein Infarkt ist dann in der Regel die Folge. Neben Cholesterin ist hier das als besonders tückisch geltende Lipoprotein A, ein aus Cholesterin und Eiweißen zusammengesetzter Blutfettkörper, maßgeblich beteiligt. Lipoprotein A ist dafür bekannt, zu einer besonders raschen Wucherung der Gefäßinnenwände mit anschließender Verkalkung und Verstopfung der Blutgefäße zu führen. Ein Durchbruch bei der Erforschung gut verträglicher und zugleich breit auf den gestörten Cholesterinhaushalt Einfluss nehmender Stoffe ist jetzt einem international tätigen Team des Berliner Universitätsklinikums Charité gelungen. Mit einem Naturstoff-Gemisch, das aus dem bereits seit Jahren medizinisch genutzten Kwai-Knoblauch-Trockenpulver gewonnen wird, haben die Wissenschaftler jetzt erstmals ein Mittel mit einem „dualen Anti-Cholesterin-Effekt“ gefunden. Hiermit kann nicht nur dem Risikofaktor Cholesterin, sondern auch dem deutlich aggressiveren Blutfettbestandteil Lipoprotein A entgegengewirkt werden.

Gefäßreinigende Wirkung

Innerhalb der kürzlich in den USA vorgestellten Studie gelang den Wissenschaftlern der Nachweis, dass mit hochdosiertem Knoblauchpulver auch bereits bestehende schädliche Nanoplaques aktiv abgebaut und so die Gefäßinnenwände

wieder geglätteten werden können. Die gefährliche Nonplaque-Bildung wurde so um bis zu 40 Prozent reduziert.

Primär verantwortlich für die „gefäßreinigende“ Wirkung von Knoblauchpulver ist der pflanzliche Wirkstoff Alliin. Da es sich bei Alliin um einen instabilen Naturstoff handelt, gilt Speiseknoblauch, besonders dann, wenn beim Kochen erhitzt wird, als nahezu unwirksam.

BSJ 5. 3. 06

Dabei ist die Einschätzung des Cholesterins als gefährlich gar nicht sehr alt! Was an sich natürlich kein Argument ist, wenn damit ein echter wissenschaftlicher Fortschritt verbunden wäre. Ihr liegt aber die, mittlerweile als krasse Fehleinschätzung belegte Einschätzung zugrunde, dass es einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Cholesterinspiegel gebe. Dieser Zusammenhang wurde in den 1930er Jahren zur Zeit der Weltwirtschaftskrise hergestellt, als ziemlich plötzlich wesentlich mehr Menschen mittleren Alters als zuvor an einen Herzinfarkt starben. Jacky Law beschreibt die geradezu spannende Geschichte, die sich dann entwickelte: „Vor diesem Hintergrund begann Ancel Keys, damals Leiter des Labors für physiologische Hygiene an der University of Minnesota, seine bahnbrechenden Forschungsarbeiten, in denen er einen Zusammenhang zwischen hohen Werten von gesättigten

Fettsäuren und einem hohen Cholesterinspiegel, Verkalkung der Arterien und erhöhter Anfälligkeit für Herzinfarkte herstellte. Er reiste um die ganze Welt und häufte eindrucksvolle Belege dafür an, dass die Zunahme der Herzinfarkte auf Ernährungsfehler zurückzuführen war. Interessanterweise weigerte sich der US-amerikanische Ärztesverband, diese Theorie anzuerkennen, als sie 1957 erstmals vorgestellt wurde, weil sie keine Erklärung dafür bot, warum die Zahl der Fälle in der 1940er- und 1950er-Jahren auf das Zwanzigfache angestiegen war. Außerdem war allgemein bekannt (...), dass Körperfunktionen durch ein umfangreiches Geflecht an Rückkopplungsmechanismen geschützt sind, die dafür sorgen, dass das Gesamtgeschehen im Gleichgewicht bleibt. Wenn jemand also weniger Fett zu sich nimmt, erzeugt die Leber zum Ausgleich Cholesterin, weil es ein unentbehrlicher Bestandteil der Zellwände ist und zudem eine Vorstufe zu wichtigen Hormonen wie Testosteron und Östrogen bildet.

Key war nicht der einzige Wissenschaftler, der seine Karriere ganz auf die Theorie eines schädlichen Cholesterinüberschusses zu bauen versuchte. Einige Jahre später gehörte er zusammen

mit seinem lebenslangen Freund Jeremiah Stamler von der Chicago University dem für das Thema zuständigen Ausschuss des Ärzteverbandes an, und die offizielle Lehrmeinung wurde in ihrem Sinne geändert. Man riet Patienten nun, ihre Ernährungsweise zu ändern. In den frühen 1970er-Jahren begann das größte und teuerste wissenschaftliche Experiment aller Zeiten. Am Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT) nahmen über 60 000 Männer teil, und die Studie kostete über 180 Millionen Dollar.

Man verwandte allergrößte Mühe darauf, die Teilnehmer dazu anzuhalten, dass sie mit dem Rauchen aufhörten und weniger Fett zu sich nahmen. Aber die 1982 veröffentlichten Resultate zeigten, dass diese Enthaltbarkeit nicht den geringsten Effekt zeigte. Von je 1000 Männern, denen man eingebleut hatte, von Kuchen und anderen fetthaltigen Speisen die Finger zu lassen, starben 41. In der Kontrollgruppe waren es 40. Eine ähnliche, etwa zur selben Zeit abgeschlossene Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gelangte zu denselben bemerkenswerten Schlussfolgerungen.“ (Law, S. 250f)

Die Cholesterin-Story (vgl. auch Pollmer, Ernährungssirrtümer und Bartens, Medizinirrtümer), die ja alle Ingredienzien einer

Horrorgeschichte hat, ist wohl wesentlich mit dafür verantwortlich, dass Abnehmen, Fasten und Diäten so populär sind. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass in den Blättern mit den höchsten Reichweiten immer noch das Fasten und Abnehmen propagiert wird, zum Nutzen und Frommen einer Industrie, die in diesem Zusammenhang die richtigen Pülverchen und Pillen bereit hält.

Entschlackung durch Fastenkuren

Ausgeglichener Wasserhaushalt im Körper ist wichtig - Giftstoffe ausschwaschen

Träge, schlapp, müde - viele von uns sind nach den langen Wintermonaten vor dem Fernseher, ohne viel Bewegung, wie eingerostet. Um rechtzeitig zum Frühling wieder in Schwung zu kommen, gibt es viele Rezepte - ein besonders traditionsreiches ist das Fasten. Das Prinzip ist einfach: Einige Tage bis zu einer Woche wird bewusst weniger bis nichts gegessen.

Erfahrene Fasten-Fans schwärmen von der „Entschlackung des Körpers“, bei der unverwertbare Schlackstoffe zügig abtransportiert werden und sich so ein neues, verbessertes Körpergefühl einstellt. Aber aufgepasst. Beim Fasten ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt Pflicht. Um die Giftstoffe „auszuschwaschen“ zu können, benötigt der Körper ausreichende Mengen an Wasser. Mindestens drei Liter sollten Fastende deshalb pro Tag trinken. Besonders zu empfehlen ist das Trinken von qualitativ hochwertigem

Mineralwasser wie mit einem hohen Anteil an Hydrogencarbonat. Dieses bindet überschüssige Säuren im Magen, die den Organismus belasten. Am Ende der Fastenkur wird in einer Aufbauphase von mindestens drei Tagen die Energiezufuhr wieder schrittweise gesteigert. Und spätestens dann heißt es: Nichts wie raus in die freie Natur, viel Bewegung und den Frühling in vollen Zügen genießen. Erfolgreiches Fasten hat nichts mit Hungern zu tun. „Wer fasten will, sollte superleichte Kost zu sich nehmen, damit Dünndarm und Leber eine Chance zur Regeneration haben“, sagte der Energiemediziner Johannes Weingart aus Isny.

Viel Bewegung

Er rät zudem zu viel Bewegung, viel Schlaf und zu allem, womit sich Körper samt Geist erholen können. Weingart hält Fasten durchaus für sinnvoll. Auch Menschen, die keinen Urlaub machen, sondern weiter arbeiten, könnten fasten. Weingart empfiehlt leichtes Frühstück, idealerweise Haferflockenbrei, ohne Obst. Als Mittagessen findet er eine kleine Portion Fisch oder Geflügel ideal, möglichst ohne Kartoffeln, Reis oder Nudeln, dafür mit wenige Gemüse und milden frischen Kräutern. Wer Gewicht verlieren wolle, sollte abends nur Tee trinken, Gymnastik, Spaziergänge, ein beruhigendes Bad oder eine Wärmflasche auf den Bauch gehören zu seinem Programm. Striktes Fasten empfiehlt der medizinische Berater vieler Spitzensportler nur unter ärztlicher Aufsicht. „Da sich der Säure-Basen-Haushalt verändert, reagieren viele Menschen beim Fasten sauer“, erklärt Weingart. Trinken gehöre zum Standard. „Ausreichend sind nicht zwei oder drei Liter.

Ausreichend getrunken wird, wenn der Fastende mindestens eineinhalb Liter Urin ausscheidet“, sagt er.

Probleme verhindern

Während des Fastens müsse der Körper auch mit Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen versorgt werden. „Damit kann man die meisten Fastenprobleme verhindern – wie Kopfschmerz, Unwohlsein, Schwächegefühle, Unkonzentriertheit, Unruhe, Schlafstörungen oder Krämpfe.“ Weingart rät, vor einer Fastenkur den Gesundheitszustand des Dünndarms feststellen zu lassen.

„Obst und Vollkorn sind in unserem Land der Inbegriff gesunder Ernährung, deshalb raten viele Fastenratgeber dazu. Für einen kranken Dünndarm aber ist dies absolut schädlich, weil Rohkostverdauung für ihn Schwertarbeit darstellt“, warnt der Experte. Würden Kohlenhydrate oder Eiweiße nicht vollständig verdaut, komme es zur Produktion von Fuselalkoholen oder zu Prozessen, bei denen Gifte entstehen. Der Fastende sollte nach Ansicht Weingarts auch wissen, ob er Eiweiße oder Kohlenhydrate leichter verdaut. „Wenn Menschen, die sehr gut Eiweiß verdauen, also die „Fleischfresser“, während des Fastens überwiegend Kohlenhydrate angeboten werden, haben sie fast keine Chance, abzunehmen.“

Mit eiweißreicher Kost sei er hingegen erfolgreich. Das Gleiche gelte umgekehrt für den Kohlenhydrattyp, den „Pflanzenfresser“. „Der wird sich mit einer eiweißreichen Fastenkost nie wohl fühlen und auch nicht leicht abnehmen.“
BSJ 5. 3. 06

Im Fernsehen war's, dann muss man auch in der agenturabhängigen Tagespresse darauf reagieren. Und wie? Indem man einfach eine Pressemitteilung eines Bundesinstituts glaubt, was eine Gläubigkeit ist, die „kritische“ Journalisten doch nie und nimmer haben.

Kein Risiko durch Weichmacher in Arzneimitteln

Bonn (dpa). Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte sieht bei Medikamenten mit dem Hilfsstoff Dibutylphthalat (DBP) keine akute gesundheitliche Gefährdung oder Risiken für Ungeborene. Auch schwangere Frauen sollten sich nicht von aktuellen Medienberichten zu neuen Studienergebnissen verunsichern lassen. „Die von Schwangeren mit einigen Arzneimitteln eingenommenen Mengen DBP sind so gering, dass eine Schädigung von Neugeborenen unwahrscheinlich ist“, teilte das Institut in Bonn mit. DBP wird in Arzneimitteln als Weichmacher in Kapselhüllen oder in Tablettenüberzügen verwendet.

Eine Studie des ARD-Magazins „Plusminus“ hatte ergeben, dass in einigen Mitteln – auch in solchen für Schwangere – der Grenzwert der Europäischen Lebensmittelbehörde für die Langzeiteinnahme von DBP um bis zu 63 Mal überschritten wurde.

NZ 8. 3. 06

Die Süddeutsche Zeitung hat die Meldung dagegen zu eigenen Recherchen genutzt:

Anschlag auf das Hormonsystem

Weichmacher aus Tablettenhüllen reichern sich im Körper an und gefährden den Nachwuchs im Mutterleib

Der kleine kugelförmige Kapsel hat eine glatte, gelblich schimmernde Oberfläche. Es handelt sich um ein frei verkäufliches Mittel gegen Bronchitis. Die pflanzlichen Wirkstoffe des Medikaments rufen kaum Nebenwirkungen hervor. Wie der Apotheker versichert, können auch Schwangere und kleine Kinder das Medikament getrost verwenden. Auch auf der Packungsbeilage steht, dass das Mittel von Schwangeren nach Rücksprache mit dem Arzt „ohne Risiko eingenommen werden kann.“

Doch diese Einordnung könnte fatale Folgen haben. Das Risiko liegt nicht in den Inhaltsstoffen, sondern in der Hülle. Sie enthält Dibutylphthalat (DBP), eine Substanz, die schon länger in Verdacht steht, bei männlichen Föten Missbildungen der Sexualorgane zu verursachen. Eine Untersuchung des ARD-Magazins Plusminus und des Umweltmediziners Jürgen Angerer von der Universität Erlangen hat nun ergeben, dass die Phthalat-Konzentrationen im Körper nach Einnahme solcher Medikamente wesentlich höher sind als bisher angenommen.

Die amerikanische Forscherin Shanna Swan von der Universität Rochester hat bereits bei viel niedrigeren Phthalat-Konzentrationen Missbildungen beim Menschen beobachtet. Das Team untersuchte schwangere Frauen und deren Söhne im Alter zwischen zwei Monaten und drei Jahren. Je mehr vom DBP-Abbauprodukt Monobutylphthalat (MBP) im Urin der

Schwangeren nachgewiesen wurde, desto geringer war die Dammlänge ihrer Söhne. Die Kinder mit kurzem Damm litten häufiger unter Hodenhochstand, schlecht abgegrenzten Hoden oder einem zu kleinen Penis.

„Diese Missbildungen können entstehen, weil Phthalate vom Organismus mit dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwechselt werden“, erklärt Katharina Main vom Zentrum für Reproduktionsmedizin am Rigshospitalet der Universität Kopenhagen. Die Wissenschaftlerin hat ebenfalls Schäden bei Neugeborenen und Kleinkindern beobachtet, deren Mütter erhöhte Phthalat-Konzentrationen im Körper hatten. „Deshalb produziert der Körper weniger Testosteron, wenn er mit Phthalaten belastet ist und das kann besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kritisch werden. Da werden die Geschlechtsorgane der Kinder angelegt. Wenn es in dieser Zeit zu Entwicklungsstörungen oder Missbildungen kommt, lässt sich das nach der Geburt nicht mehr reparieren.“ Dass DBP die Gesundheit nachhaltig schädigen kann, wird heute kaum noch bestritten. Die Weltgesundheitsorganisation und die EU haben DBP als „frucht- und entwicklungsschädigend“ eingestuft. Die Europäische Kommission senkte vergangenes Jahr den Grenzwert für DBP: Als unbedenklich und über längere Zeit tolerierbar stuft sie 10 Mikrogramm DBP pro Kilogramm Körpergewicht und Tag ein. Der Einsatz von DBP in Farben und Klebstoffen ist von der Europäischen Kommission bereits eingeschränkt worden; aus Kosmetik, Spielzeug und Babyartikeln wurde die Chemikalie verbannt.

Arzneimittel jedoch trifft das Verbot nicht. In ihnen kann DBP als Hilfsstoff weiterhin benutzt werden. In der Packungsbeilage unter der Rubrik „Sonstige Bestandteile“ ist

das enthaltene Phthalat in der Regel aufgeführt. Die Konzentration müssen die Pharmafirmen allerdings nicht angeben. Argument der Hersteller und auch des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): Die Effekte in Tierversuchen träten erst bei Konzentrationen auf, die durch die Einnahme von Medikamenten nicht erreicht würden. Dass das stimmt, darf nun bezweifelt werden. In der Untersuchung von Plusminus nahmen neun Patienten, die an einer Erkältung litten, die empfohlene Höchstdosis verschiedener frei verkäuflicher, phthalathaltiger pflanzlicher Arzneimittel ein. Danach wurde die Konzentration von DBP-Abbauprodukten im Urin gemessen. Die Werte wurden mit Proben von Tagen verglichen, an denen das Medikament nicht eingenommen wurde. Das Ergebnis: Der von der EU festgesetzte Grenzwert wurde bei allen Versuchspersonen deutlich überschritten, im Schnitt um das 40-Fache. Bei einer 26-jährigen Frau lag der gemessene Wert gar 63-fach über dem Grenzwert. Die gemessenen DBP-Belastungen lagen damit in einem Bereich, in dem bei Ratten dauerhafte Schädigungen der Geschlechtsorgane beobachtet worden sind. „Bei diesen Konzentrationen an Dibutylphthalat kommen wir in eine Größenordnung, bei der man auch schon am Menschen Veränderungen gesehen hat. Das müssen wir mit Gesundheitsschäden rechnen“, warnt Angerer. Würde eine Person zudem gleich mehrere DBP-haltige Präparate einnehmen, könnte der Grenzwert sogar noch drastischer überschritten werden, befürchtet der Phthalat-Experte. Auch Katharina Main ist von den Testergebnissen alarmiert: „So hohe Werte habe ich noch nie gesehen. Die sind mehrere hundert Mal höher als die Werte, bei denen wir

Gesundheitsschäden bei Neugeborenen gefunden haben. Das waren beispielsweise Hodenhochstand, kleinere Geschlechtsorgane und eine eingeschränkte Hormonproduktion.“ Kein Risiko sieht Main dagegen, wenn erwachsene Frauen, die nicht schwanger sind und die nicht stellen, gelegentlich DBP-haltige Medikamente einnehmen. Auch Männer könnten solche Arzneimittel in der Regel ohne Bedenken benutzen. Es sei denn, ein Mann sei chronisch krank und nehme jahrelang phthalat-haltige Medizin ein. „Dann muss er befürchten, dass seine Samenqualität dadurch verringert wird“, sagt Main.

Auf dem deutschen Markt befinden sich laut Datenbank der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände zurzeit 51 Arzneimittel mit DBP als Hilfsstoff; einige davon werden häufig bei Langzeitbehandlungen verwendet. Weitere 41 enthalten Dethylphthalat (DEP) und einige zusätzlich Hypromellosephthalat. Von beiden wurde die Wirkung auf Menschen und Tiere bisher kaum erforscht. Etwa die Hälfte der DBP-haltigen Medikamente sind frei verkäuflich, darunter zum Beispiel Präparate gegen Asthma, Warzen, Schlafstörungen, erhöhte Cholesterinwerte oder Eisenmangel – manche dieser Mittel werden häufig bei Schwangeren und Kindern eingesetzt.

Einige Pharmafirmen hatten DBP bereits im letzten Jahr freiwillig ersetzt, andere jedoch behalten den Stoff in den Kapselhüllen – obwohl es für die Phthalate weit weniger gefährliche Ersatzstoffe gibt, die genau die gleiche Funktion erfüllen könnten. Der Hersteller des Erkältungsmittels Aspecton Eukaps etwa hatte im vergangenen Juni gegenüber der Süddeutschen Zeitung angegeben, DBP auszutauschen, weil „neuere Untersuchungen zeigen, dass eine Wirkung auf

den menschlichen Körper nicht ausgeschlossen werden kann“ (SZ vom 14. 06. 2005). Trotzdem ist das Mittel heute noch unverändert auf dem Markt – mit DBP als Kapselhülle. Konsequenzen will nun auch das BfArM nicht mehr ausschließen. Die Behörde war im Juni 2005 durch Anfrage der SZ erstmals „auf den Sachverhalt gestoßen“. Ulrich Hagemann vom BfArM erklärte bei der Konfrontation mit der neuen Untersuchung, dass man die neuen Daten prüfen werde. Wenn daraufhin „eine Einschränkung in der Anwendung oder neue Hinweise auf den Packungsbeilagen vorgenommen werden müssen, dann werden wir das auch umsetzen.“

Bis dahin raten die Forscher Main und Angerer insbesondere Schwangeren dringend, die Beipackzettel ihrer Medikamente genau zu lesen, und nach Möglichkeit „auf Medikamente auszuweichen, die diese Phthalate nicht enthalten.“

Rebecca Gudisch/Jörg Heimbrecht, SZ 7. 3. 06

Gut, in der Heimatzeitung ist kein Platz für solch einen „Riemen“, aber ein wenig Recherche wäre doch angebracht gewesen. Dann wäre das Dementi des BfArM anders einzuordnen, das die SZ natürlich auch bringt:

Streit um Pillenhüllen

Behörde hält Gefahr für gering

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hält eine Schädigung Neugeborener durch die Chemikalie Dibutylphthalat (DBP) in den Hüllen von Arzneimitteln zwar für „unwahrscheinlich“, schließt sie aber nicht aus. Die Behörde reagierte damit auf die

Veröffentlichung neuer Untersuchungsdaten durch das ARD-Magazin Plusminus am Dienstag (SZ berichtete). Demnach war der EU-Grenzwert für die Langzeitaufnahme der Chemikalie DBP bei Versuchspersonen bis zu 63-fach überschritten. Das BfArM argumentiert, die eingenommenen Mengen DBP seien „deutlich niedriger als die, die in Tierversuchen überhaupt einen biologischen Effekt auslösten“. Der Umweltmediziner Jürgen Angerer ist erstaunt. „Offensichtlich kennen die verantwortlichen Personen des BfArM die aktuelle Fachliteratur nicht“, sagte Angerer. DBP ist in Kosmetika und Spielzeug verboten, als Hilfsstoff in Kapselhüllen aber weiterhin zugelassen und wird in 51 Präparaten verwendet. rea, SZ 9. 3. 06

Es ist gar nicht so lange her, dass Meldungen die Menschen aufschreckten, dass man bei Langstreckenflügen leicht eine Thrombose bekommen könne. Das weckte Ängste. Deshalb war klar, dass man nicht lange warten musste, um diese wieder auszuräumen, wenigstens, was das Fliegen angeht, weil das ja jetzt so phantastisch billig ist.

Nicht nur langes Sitzen fördert die Thrombose
Paris (AFP). Nicht nur das lange Sitzen, sondern auch die Bedingungen in den Flugkabinen erhöhen nach Ansicht von Forschern auf Langstreckenflügen das Thromboserisiko. Wissenschaftler der Universitätsklinik Leiden in den Niederlanden schickten im Rahmen einer Studie 71 gesunde

Männer und Frauen im Alter von 20 bis 39 Jahren auf einen Acht-Stunden-Flug in 11 000 Meter Höhe. Wochen später mussten die Probanden einen achtstündigen Filmmarathon im Sitzen über sich ergehen lassen, im letzten Test sollten sie acht Stunden lang Alltagsaktivitäten nachgehen. Bei jedem Versuch wurden Blutproben genommen. Das Ergebnis: Während nach dem Flug der Anteil des Gerinnungsproteins TAT im Blut durchschnittlich um 30,1 Prozent anstieg, sank er nach den anderen Dauer-Sitztest um einige Prozentpunkte ab. Das Resultat widerlegt zum Teil bisherige Annahmen, denzufolge das erhöhte Thromboserisiko bei Langstreckenflügen auf die beengte und starre Sitzhaltung zurückzuführen ist. Das erhöhte Risiko beim Fliegen entstehe vielmehr auch durch spezifische Faktoren wie zu niedrigen Druck und mangelnde Sauerstoffzufuhr in der Kabine. NZ 11. 3. 06

Zwar wird ziemlich häufig gerade über Darmkrebs berichtet, oft ausgesprochen unzulänglich, aber das hält natürlich nicht davon ab, den Darm zum Tabuthema zu erklären und gar das etwas unangenehme Wort der Volksgesundheit zu bemühen:

Am Darm hängt die Volksgesundheit
Verdauungsorgan als Fitmacher: Experten machen Tabuthema salonfähig
*Von unserem Mitarbeiter Walter Schmidt
 Bonn. Wenige Menschen wissen, wie sehr Gesundheit und seelisches Wohlbefinden von ihrem Darm abhängen. Lieber*

verschweigen sie alles, was mit dem geschlängelten Organ im Unterleib zusammenhängt – und riskieren so ihr Leben. Die Wahl zum ekligsten Organ würde der Darm vermutlich locker gewinnen. Was soll man auch halten von einem vier bis sechs Meter langen Schlauch, der pausenlos und auf rätselhafte Weise Kartoffeln und Bratwurst, Schoko-Eis und Apfelkuchen verwertet und dabei notgedrungen Abfälle erzeugt, die man klammheimlich an stillen Örtchen entsorgt? In einer Welt, die auf keimfreie Hygiene und Wohlgerüche aus Deo-Rollern und Toilettensteinen versessen ist, musste der Darm zum Tabu werden. Schon das Wort Kot ist verpönt. Lieber sagt man verschämt „Stuhl“, und ein Mensch, der beim Essen stolz erzählen würde, er habe soeben seinen Darm mal wieder so richtig entleeren können, dürfte künftig weniger Einladungen erhalten. „Wir riskieren lieber eine Verstopfung, als zu Besuch bei Freunden einem dringenden Verlangen nachzugeben“, sagt die Wissenschaftspublizistin Petra Thorbrietz.

Aus gutem Grund: Etwa fünf Prozent der Bundesbürger erkranken im Laufe ihres Lebens an Darmkrebs, jedes Jahr wird das Leiden bei 66 000 Menschen hierzulande festgestellt – bei 29 000 Männern und Frauen leider zu spät. Die meisten von ihnen könnten durch rechtzeitig Vorsorge-Untersuchungen gerettet werden. Doch nur 28 Prozent der Frauen und 17 Prozent der Männer gehen in Deutschland zur Darmkrebs-Vorsorge-Untersuchung.

Lebenswandel als Problem

Etwa jeder dritte Bundesbürger klagt über eine nicht reibungslos ablaufende Verdauung. Für Experten kein Wunder: „In der Regel greifen wir ständig die Schutzbarriere

im Darm an und zerstören diese durch Alkohol, Nikotin oder Koffein“, sagt Christine Uhlemann, die Leiterin des Kompetenzzentrums für Naturheilkunde im Uniklinikum Jena.

Allein die Zahl der Deutschen mit Verstopfung geht weit in die Millionen. Der Bundesverband der Innungskrankenkassen (IKK) geht davon aus, dass „etwa jeder dritte Bundesbürger“ weniger als dreimal pro Woche seinen Darm entleeren kann und also unter Verstopfung leidet. Viele Betroffenen behandeln sich selber mit rezeptfreien Abführmitteln – ein riskantes Vorgehen. Regelmäßig eingenommene Flottmacher schwächen den Darm nämlich weiter, indem sie seine Muskulatur weiter lähmen und langfristig obendrein die Darmschleimhäute angreifen.

Wünschenswert ist ein möglichst rascher Darmdurchgang, wie ihn eine fett- und fleischarme Ernährung begünstigt, aus einem simplen Grund: Je schneller Nahrungsreste wieder ausgeschieden werden, umso kürzer sind schädliche und möglicherweise Krebs begünstigende Substanzen im Kontakt mit den Schleimhäuten von Magen und Darm. Deshalb sind Ursachen von Verstopfung möglichst auszuschließen. „Zu hastiges, zu fettreiches und zu ballaststoffarmes Essen, Bewegungsmangel, zu wenig Flüssigkeit, aber auch Stress“ listet die IKK als Auslöser von Darmträgheit auf.

Lange war Medizinern die Sonderstellung des Darms bei der Immunabwehr nicht klar – das zumindest hat sich geändert. „Ein gut funktionierender Darm ist wesentlich für unsere Vitalität und unser Wohlbefinden“, sagt die Medizinprofessorin Christine Uhlemann. „Man könnte auch sagen, er ist der Dreh- und Angelpunkt für psychische und physische Gesundheit.“

NZ 15. 3. 06

Die Zeitschrift „healthy living“ wird sicher gesponsert von Herstellern von Sport-BHs. Anders lässt sich folgende Meldung nicht erklären:

Laufalarm: Die Brust hüpf mit

*Auf einer Joggingstrecke von 1,5 Kilometern hüpf der Busen 135 Meter. Wie die Zeitschrift „healthy living“ berichtet, haben Wissenschaftler das mit 3D-Aufnahmen von Joggerinnen herausgefunden. Pro Schritt bewegt sich eine durchschnittlich große Brust etwa neun Zentimeter. Auf Dauer führt das zu irreversiblen Haut- und Gewebeschäden. Die Forscher empfehlen das Tragen von Sport-BHs: Sie reduzieren die Brustbewegung um 78 Prozent. nwd
NZ 20. 3. 06*

Im Dienst der Gesundheit ist kein Thema zu blöde, um es nicht doch zu veröffentlichen. Wahrscheinlich soll das davon abhalten, sich einen Joint zu drehen und ihn dann auch noch zu rauchen.

Drei Joints so schädlich wie 20 Zigaretten

Paris (AFP). Rauch von Cannabis enthält einer Studie zufolge bis zu sieben Mal mehr Teer und Kohlenmonoxid als Tabakrauch. Das berichtet die französische Verbraucherzeitschrift „60 millions de consommateurs“. Das

Blatt kommt zu dem Schluss: „Täglich drei Joints rauchen – was zunehmend häufig der Fall ist – bringt dasselbe Risiko von Krebs sowie Herz-Lungen-Krankheiten wie das Rauchen von einer Schachtel Zigaretten.“

Cannabis ist demnach „die bei weitem am häufigsten konsumierte verbotene Droge in Frankreich“. Für den Test beschaffte sich das Magazin über Frankreichs interministerielle Arbeitsgruppe gegen Drogen und Sucht sowohl Harz als auch Blätter der Cannabis-Pflanze. Aus den Rohstoffen drehten Experten 280 Joints. Ausgeführt wurde die Studie mit Hilfe einer Rauchmaschine.

NZ 28. 3. 06

Meldet die NZ am 14. 1. 06 noch, dass Schokolade glücklich mache, ist diese „Erkenntnis“ nicht lange von Bestand, wenn man der gleichen Zeitung vom 30. 3. 06 glauben mag:

Schokolade macht doch nicht glücklich

Australischer Forscher: Nur das Essvergnügen und nicht die Süßigkeit selbst hellt die Stimmung auf

Sydney (dpa). Enttäuschung für Schokoladenfans: Nach einer gründlichen wissenschaftlichen Auswertung widerspricht ein australischer Forscher der gängigen Annahme, dass das Kakaoprodukt die Stimmung hebt.

Nur wer Schokolade aus purem Essvergnügen nascht, wird demnach vom Hirn mit einer Genusserfahrung belohnt. Wer jedoch auf diese Weise seine Stimmung aufhellen will, isst die Kalorien in der Regel vergeblich, wie Professor Gordon Parker vom staatlichen Depressionsforschungszentrum Black Dog

Institute in Sydney gestern dem australischen Sender ABC erläuterte.

„Es stimmt zwar, dass Schokolade auf dasselbe neurologische System wirkt wie Serotonin, aber man müsste eine Lastwagenladung davon essen, um den Effekt einer einzigen Tablette eines Antidepressivums zu erzielen“, sagte Parker. Die Forscher teilen Schokoladenesser in zwei Gruppen ein: zügellose Nascher, die Schokolade zum puren Vergnügen essen, und emotionale Schokoladenesser, die mit dem Kakaoprodukt ihre Stimmung aufhellen möchten. „Zügelloses Schokoladeessen scheint das Dopaminsystem im Hirn zu stimulieren und sorgt so für eine Genuss Erfahrung“, erläuterte Parker. „Emotionale Nascher, die Schokolade gegen Langeweile, Stress oder gar eine klinische Depression essen, suchen aber nach einem Opioid-Effekt, um die Stimmung aufzuhellen.“ Diese Menschen könnten zwar unter Umständen eine kurze Aufhellung erfahren, hinterher könne sich ihre Bedrückung aber sogar noch verstärken.

NZ 30. 3. 06

Zwar wird immer wieder in der Tagespresse zu einer Diät, zum Fasten und Abnehmen geraten, um den Fettwästen unter uns das Leben zu vergällen, jedoch wird zugleich behauptet, das sei ohnehin unabänderlich biologisch determiniert wie schon die Meldung vom 3. 11. 05 in der NZ mit der „angeborenen Lust auf Currywurst“ suggeriert. Heute nennt man das dann genetisch bedingt wie in folgender Meldung:

Genvariante beeinflusst Übergewicht

Bonn (dpa). Ein internationales Forscherteam hat eine neue Genvariante für Übergewicht entdeckt. Menschen, die dieses Gen in sich tragen, seien zu 30 Prozent häufiger übergewichtig als andere, teilte das Nationale Genomforschungsnetz in Bonn mit. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung besäßen diese genetische Variante, die das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit im Kindes- und Erwachsenenalter erhöhe.

Das Team um Prof. Thomas Meitinger und Prof. Erich Wichmann vom Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit sowie Forschern aus Essen und den USA untersuchte rund 100 000 Genvarianten im menschlichen Erbgut. Dabei entdeckten die Forscher eine Genveränderung in der Nähe eines Gens, das den Fettstoffwechsel steuert. Die gefundene Genvariante komme sowohl bei Menschen mit westeuropäischer als auch mit afroamerikanischer Abstammung vor.

NZ 15. 4. 06

Früher wurde das „richtige“ Gewicht ganz einfach errechnet, Körpergröße minus hundert, soviel sollte man in Kilogramm wiegen. Doch irgendwann wurde diese praktische Formel abgelöst vom BMI, dem Body-Mass-Index. Der hat jedoch keine Aussagekraft zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, meinten Wissenschaftler, womit sie wahrscheinlich recht haben. Nun wurde ein neuer Indikator erfunden, der Bauchumfang. Und

der soll jetzt unabhängig von der Größe der Menschen gelten. Das ist immerhin lustig. Dabei kann man das Dicksein doch gar nicht beeinflussen, wie die gerade zitierte Meldung nahe legen möchte! Warum dieser neue Indikator erfunden wurde, verschließt sich dem Betrachter, aber gut wird das schon sein. Deshalb kann man auch das melden, natürlich ohne irgendeine Quelle, ohne Auftraggeber etc. Dafür ist die Überschrift doch richtig knackig!

Runder Bauch ist Herzkiller

Mannheim (dpa). Ein großer Bauchumfang ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie eine Studie mit mehr als 55 000 Patienten ergab. Danach weisen Männer mit einem erhöhten Blutdruck einen durchschnittlichen Bauchumfang von 105,3 Zentimetern und Frauen von 97,1 Zentimetern auf. Bei ihnen nicht von Bluthochdruck betroffenen Zeitgenossen liegen die entsprechenden Maße bei 96,3 (Männer) und 85,7 Zentimetern (Frauen). Lange Zeit galt vor allem der Body-Mass-Index als Ausdruck des gesamten Übergewichts als ein wichtiger Indikator für ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko.

NZ 22. 4. 06

An Schulen oder Hochschulen, auf der Straße, im Bus, überall sind heute Getränkeflaschen dabei. Manchmal frage ich mich, ob ich in meiner Kindheit und Jugend nicht eigentlich

ausgedörrt sein muss, soviel trinken die Menschen heute. Diese Trunksucht ist schon endemisch. Ich erschrecke diese Menschen gerne damit, dass ich sie vor einer Wasservergiftung warne, worauf ich meist ungläubiges Erstaunen ernte. Dabei gibt's die wirklich, wenn auch selten und nur in speziellen Situationen, vor allem in Situationen, die als supergesund gelten, beim Langstreckenlauf. Nach diversen Todesfällen kommt diese Erkenntnis, die der Getränkeindustrie gar nicht in den Kram passen kann, sogar in die Tageszeitung

Zu viel Wasser kann tödlich sein

Experten warnen vor übertriebener Flüssigkeitsaufnahme beim Marathon

London (AFP). Marathonläufer müssen Wasser trinken – aber in Maßen und nicht in Massen, wie Mediziner in einer Studie warnen.

Ansonsten drohten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu geistiger Verwirrung und Koma – schlimmstenfalls sogar der Tod.

In einer Fachzeitschrift berichten Experten über eine Art „Wasservergiftung“. Sie empfehlen Marathonläufern, stündlich nicht mehr als einen halben bis einen Liter Wasser zu trinken. Für eine Studie waren 14 Läufer beobachtet worden, die 2003 am London-Marathon teilgenommen hatten und wegen so genannter Hyponatremie behandelt werden

mussten: Sie hatten geschwitzt und viel Wasser getrunken und in der Folge viel zu wenig Natrium im Blut.

NZ 22. 4. 06

Mit der Identifizierung der Gene feiert der Biologismus fröhliche Urständ. Das gilt dann für alles und jedes, was angeblich vererbt wurde. Man könnte, wäre man böse, hier einen subtilen Rassismus sich verbreiten sehen. Das gilt selbstredend dann auch für so etwas wie dem Alkoholismus, weswegen dieser schon bei bestimmten Menschen in der Wiege liegt, wie die reißerische Überschrift belegen soll:

***Der Schnaps liegt schon in der Wiege
Studie: Alkoholsucht wird häufig vererbt
Bonn (AFP). Trinkgewohnheiten sind genetisch
beeinflusst. Wenn es Menschen schwer fällt, nach ein
oder zwei Gläsern Wein aufzuhören, kann dies an den
Erbanlagen liegen, wie Wissenschaftler des Nationalen
Genomforschungsnetzes mit ihrer Forschungsarbeit
herausfanden, die gestern veröffentlicht wurde.
Die Experten entschlüsselten zwei Veränderungen im Gen
CRHR1. Betroffene betrinken sich im Schnitt doppelt so häufig
wie Menschen, die diese Genvarianten nicht aufweisen. Dabei
trinken sie nicht häufiger als andere, aber bei jedem Anlass im
Schnitt wesentlich mehr. Auch bei Stress trinken sie offenbar
mehr Alkohol.***

Beide Genvarianten sind in der Bevölkerung weit verbreitet: Etwa jeder Fünfte weist die eine Varianten, jeder Zehnte die andere Veränderung im Erbgut auf. „Interessant ist, dass beide CRHR1-Varianten nur einen sehr spezifischen Aspekt unseres Trinkverhaltens ansprechen“, erklärte Gunter Schumann vom Institut für Psychiatrie des King’s College London.

Gemeinsam mit seinem Team untersuchte Schumann 600 alkoholabhängige Menschen mit unterschiedlichem Trinkverhalten, darunter auch knapp 300 Jugendliche, die durchschnittlich im Alter von 13 Jahren erste Erfahrungen mit Alkohol machten. Das CRHR1-Gen liefert die Bauanleitung für ein Protein, das bei der Verarbeitung von Stress eine Rolle spielt und wichtig ist, um Gefühle zu steuern.

Die Forscher wiesen nach, dass Mäuse mit defektem CRHR1-Gen in Stresssituationen deutlich mehr Alkohol trinken als ihre Artgenossen. „Bei uns Menschen ist das vermutlich ähnlich. Wenn wir gegen den Stress nicht mehr ankämpfen können, trinken wir mehr Alkohol“, erklärte Rainer Spanagel vom Nationalen Genomforschungsnetz. Den Experten zufolge spricht einiges dafür, dass neben den CRHR1-Varianten noch viele weitere Gene zusammen mit äußeren Faktoren das Trinkverhalten beeinflussen.

„Alkoholsucht wird zu 50 bis 60 Prozent vererbt“, sagte Schumann. Das zeigten auch Untersuchungen an Kindern, deren leibliche Eltern Alkoholiker waren, die aber in Pflegefamilien ohne Alkoholmissbrauch aufgewachsen sind. Das Risiko, dass die Kinder von Alkoholikern selbst süchtig werden, sei drei- bis viermal erhöht. Durch die Kenntnisse über die genetischen Ursachen der Sucht könnten künftig

maßgeschneiderte medikamentöse Therapien für Alkoholiker entwickelt werden.

NZ 27. 4. 06

Einem alten Vorurteil zufolge sind die Engländer etwas skurril. Dieses Vorurteil scheinen sie mit folgender Meldung bestätigen zu wollen:

Bequemes Sitzen auf der Toilette

London. Der staatliche britische Gesundheitsdienst hat einen Ratgeber für das richtige Verhalten auf der Toilettenschüssel entwickelt. In dem vierseitigen Büchlein „Good Defecation Dynamics“ (in etwa: „Die Dynamik des guten Stuhlgangs“) werden zum Beispiel Tipps für die beste Atemtechnik und die beste Sitzhaltung gegeben, wie Medien berichteten. Titel der Geschichte: „Sitzen Sie bequem?“

Der Ratgeber stammt von einer Filiale des National Health Service. Verteilt wird er in Krankenhäusern und Arztpraxen. Darin wird beispielsweise empfohlen, auf der Toilette aufrecht, aber entspannt zu sitzen und den Mund offen zu halten.

BSJ 30. 4. 06

Letzteres scheint besonders wichtig zu sein. Aus Geruchs- oder Geschmacksgründen? Aber dass man den „National Health Service“ braucht, um sich sagen zu lassen, dass Defäkieren, sagen wir einmal, im Kopfstand etwas schwierig ist? Aber bitte, vor vielen Jahren hat es einmal einen hochrangigen

Ministerialbeamten im Bayerischen Kulturministerium gegeben, der ausgerechnet hat, wie viel Clopapier man nach einem großen Geschäft durchschnittlich benötigen dürfe. Er ist auf drei Blatt gekommen. Und danach wollte er die Zuteilung des Cloapiers für die Schulen regeln – eine Maßnahme zur Senkung von Kosten im Bildungswesen!

Alle Jahre wieder kommt nicht nur das Christuskind, sondern auch die Warnung vor Zecken, wogegen am besten hilft, nicht ins Freie zu gehen.

Tückische Blutsauger auf dem Vormarsch Erkrankungsrisiko durch Zeckenbisse steigt – Mehr Infektionen registriert

Düsseldorf (rn). Sie beißen sich fest, sie saugen sich voll mit dem Blut ihres Wirts, und bis man sie entdeckt, haben sie häufig schon gefährliche Viren übertragen – Zecken. Das Erkrankungsrisiko durch Bisse der Plagegeister steigt in Deutschland an.

Grund sei unter anderem die anhaltende Verbreitung der winzigen Spinnentiere, sagte der renommierte Parasitologe Heinz Mehlhorn von der Universität Düsseldorf. Neben der ansteigenden Vermehrung des heimischen Holzbockes fühle sich zunehmend auch die ehemals im südlichen Europa vorkommende Auwaldzecke in hiesigen Breiten wohl. Beide Zeckenarten können Erreger der Hirnhautentzündung FSME

(Frühsommer-Meningoenzephalitis) und der weniger gefährlichen Borreliose in sich tragen.

In den vergangenen zehn Jahren sei die Quote der Zecken, die das FSME-Virus in sich tragen, darüber hinaus von 0,02 Prozent auf 2 Prozent gestiegen, betonte Mehlhorn. Die Zahl der Infektionen bei Menschen sei im vergangenen Jahr deutlich angestiegen, wie Zahlen des Robert-Koch-Instituts zeigten. Zehn Prozent der Infizierten entwickelten schwere Krankheitssymptome wie irreversible Hirnschäden. Zudem gebe es in Deutschland jährlich rund 10 000 Borreliose-Infektionen, sagte der Parasitologe. Zwar schaffe es das Immunsystem in 90 Prozent der Fälle, die Krankheit abzuwenden. Bei zehn Prozent trete jedoch die „zweite Phase“ ein, die Liederschmerzen und Lähmungserscheinungen mit sich bringe. Davon träten wiederum zehn Prozent in die dritte Krankheitsphase ein, die für die Opfer ebenfalls starke Hirnschäden bedeute.

„Borreliose muss schnell behandelt werden“, warnte Mehlhorn. Wenn bis zu acht Wochen nach dem Zeckenbiss ein Antibiotikum verabreicht würde, bestünden sehr gute Heilungschancen. Während der Borreliose prophylaktisch nur mit Zeckenschutzmittel begegnet werden könne, stünde im Falle von FSME ein Impfstoff bereit. Dieser biete einen Schutz von bei zu drei Jahren. Als Borreliose-Risikogebiet stufte Mehlhorn Wälder, Felder und auch den eigenen Garten im ganzen Bundesgebiet ein. FSME-Erreger trügen Zecken südlich der Mainlinie in sich.

Zecken sind vom Frühjahr bis in den Spätherbst aktiv. Dann warten sie in hohem Gras, im Gebüsch sowie losem Laub auf ihre Opfer. Meist werden die kleinen Blutsauger beim Vorbeigehen abgestreift. Beißen sie zu, können

Krankheitserreger in die Blutbahn des Wirtes gelangen. Den Stich selbst merkt man meist nicht, da die Zecke eine betäubende Substanz absondert. Zur Vorbeugung von Zeckenbissen empfehlen Experten, in freier Natur möglichst geschlossene Kleidung zu tragen und hohes Gras oder Gebüsch zu meiden. Nach einem Aufenthalt in der Natur sollte man sich immer nach Holzböcken absuchen.

NZ 1. 5. 06

Über Schmerzen darf man eigentlich keine Witze machen. Aber was darf man an Plattitüden verbreiten, um ein ernstes Thema aufzubereiten? Und muss damit immer die Werbung für ein spezielles Medikament oder eine spezielle Klinik einhergehen?

Maßgeschneiderte Schmerztherapie Retardiertes Opioid hat weniger Nebenwirkungen

Von unserem Mitarbeiter Ulrich Kroeger

Es sei an der Zeit, die Schmerztherapie für ältere und Tumorpatienten besser den speziellen Bedürfnissen dieser Patientengruppe anzupassen. Diese Forderung erhoben renommierte Schmerztherapeuten, Palliativmediziner und Pharmakologen beim Deutschen Schmerztag in Frankfurt. „So wenig wie möglich und so viel wie nötig“ muss laut Dr. Uwe Junger das Credo einer optimalen Schmerztherapie lauten. Dabei geht es für den Schmerzexperten vom Sana-Klinikum in Remscheid nicht nur um größtmögliche Schmerzlinderung, sondern auch um die Reduzierung unerwünschter Wechselwirkungen. Diese Gefahr besteht jedoch bei den

meisten Menschen, die älter als 60 Jahre sind. Patienten in dieser Altersgruppe leiden nämlich meist an verschiedenen Krankheiten gleichzeitig und nehmen deshalb auch täglich eine Fülle an Medikamenten ein.

Verabreichung in Kapselform

Als ideales Schmerzmittel für ältere Patienten mit starken Schmerzen habe sich das retardierte Opioid Hydromorphon erwiesen, weil es nicht über das Enzymsystem Cytochrom P450 abgebaut wird, über das die meisten der für diese Patienten relevanten Arzneien abgebaut werden. So komme es zu keinen Wechselwirkungen, auch wenn gleichzeitig mehrere Arzneimitteln eingenommen würden.

Das Fehlen therapeutisch aktiver Stoffwechselprodukte verhindere zudem eine Ansammlung, wenn Leber und Niere nicht mehr richtig funktionieren. Ein weiterer Vorteil sei die Verabreichung in Kapselform, die eine besser dem individuellen Schmerzrhythmus angepasste Dosierung ermögliche. „Doch leider wird dies in Deutschland viel zu selten praktiziert. 78 Prozent der verordneten Opiode sind Schmerzpflaster“, klagt Junker. Diese wirkten jedoch stets gleich stark, so dass sich Phasen unnötig hoher Dosierung mit Phasen mangelhafter Schmerzlinderung abwechselten. Pflaster seien jedoch entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der European Association of Palliative Care (EAPC) nur dann geeignet, wenn Tabletten oder Kapseln beispielsweise wegen Schluckstörungen nicht verabreicht werden könnten.

Verbesserte Lebensqualität

Auch eine Studie von Carla Ripamonti vom Nationalen Krebsinstitut in Mailand belegt: Bei 29 Prozent der ambulant und 53 Prozent der stationär behandelten Patienten war die Pflastertherapie unangebracht. Dr. Thomas Nolte vom Schmerz- und Palliativzentrum in Wiesbaden verweist zudem auf die gute Verträglichkeit des in Kapselform verabreichten Präparats. Gerade im Vergleich zu Schmerzplastern habe das retardierte Opioid weniger Nebenwirkungen, lindere Schmerzen besser und verbessere die Lebensqualität der Patienten deutlich.

Laut einer neuen Studie mit 76 Tumorkranken benötigten im Hydromorphon-Kollektiv nur halb so viele Patienten zusätzlich Schmerzmittel. Magen-Darm-Beschwerden traten nur bei zwei Patienten auf, unter der Pflastertherapie hingegen bei sechs. Zudem schliefen mit Hydromorphon behandelte Patienten besser und waren weniger in ihren Tagesaktivitäten eingeschränkt.

Mehr Informationen finden Patienten auf der Website www.schmerz60plus.de

NZ 6. 5. 06

Wenn man alle die Medikamente einnehmen würde, die es auch gegen Befindlichkeitsstörungen gibt, dann wären sicher viele Tausende Arbeitsplätze gesichert und die Menschen in diesem Land wären fett allein vom Pillenfressen. Doch freundlicherweise stehen Erfolgsmeldungen wie die folgende dann doch im Konjunktiv...

Stresshormon lindert Sozial- und Spinnenangst

Das Stresshormon Kortisol hat bei Testpersonen die krankhafte Angst vor Spinnen und Menschengruppen stark gelindert. Die Behandlung könnte derartige Phobien möglicherweise sogar ganz verschwinden lassen, berichten Schweizer, deutsche und US-amerikanische Forscher in den „Proceedings“ der US-Akademie der Wissenschaften („PNAS“, Bd. 103). Die Gruppe um Dominique de Queroain von der Universität Zürich und Gustav Schelling von der Ludwig-Maximilians-Universität München hatte 60 Probanden mit sozialer Phobie und Spinnenangst Kortisol oder Kortison schlucken lassen und die Versuchsteilnehmer eine Stunde später dem Angst auslösenden Reiz ausgesetzt. Beide Gruppen berichteten einstimmig von geringerer Furcht. Zur Kontrolle verabreichten die Forscher einem Teil der Probanden ein wirkungsloses Scheinpräparat (Placebo), das nicht zu einer Linderung der Angstanfälle führte. dpa, NZ 6. 5. 06

Gegen das Fasten hilft auch nicht das Wissen um den sogenannten Jo-Jo-Effekt, das kann so oft in der Zeitung stehen wie es will, bald wird die nächste Fastenkur angepriesen.

Wie entsteht der Jo-Jo-Effekt?

Wenn Diät dick macht: Überbleibsel der Evolution sorgt für Extrapfunde

Die Hüften verschwinden langsam unter einer dicken Fettschicht. Kommt die Einsicht zum Abspecken, kann es vielen nicht schnell genug gehen. Praktisch, dass einige Diäten

grandiose Erfolge versprechen: 20 Kilogramm Gewichtsverlust in drei Monaten. Doch ein halbes Jahr später sind die Pfunde wieder drauf – dank des Jo-Jo-Effekts.

Der Grund ist ein Überbleibsel der Evolution. „Der Körper weiß nicht, dass wir freiwillig auf Diät sind. Deshalb vermutet er eine Notsituation und versucht, den Hungertod zu vermeiden“, sagt Professor Volker Pudel, Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen. „Innerhalb von drei bis sieben Tagen nach Beginn der Diät werden Schilddrüsenhormone freigesetzt, die den Stoffwechsel absenken. Dadurch verbraucht der Körper weniger Energie“, erläutert Bettina Geier, Diplom-Oecotrophologin bei der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen.

Um den verbleibenden Energiebedarf zu decken, baut der Körper nun Ressourcen ab – allerdings vorerst kein Fett. An die für den größten Notfall deponierten Fettreserven geht der Organismus erst rund eine Woche später. „Vorrangig wird auf die Eiweiße, überwiegend aus dem Muskelgewebe, zugegriffen. Bei einer Nulldiät werden pro Tag 50 bis 70 Gramm Eiweiß abgebaut“, verdeutlicht Geier. Weil Muskelgewebe am meisten Energie verbraucht, sinkt durch den stetigen Muskelverlust der Grundumsatz noch weiter. „Der Körper benötigt kontinuierlich immer weniger Energie“, unterstreicht die Ernährungswissenschaftlerin. Da hat fatale Folgen nach der Diät: „Der Mensch verfällt in alte Gewohnheiten und isst wieder mehr“, sagt Pudel. Der Körper läuft noch auf Sparprogramm.“ Und weil der Körper auf eine erneute Not vorbereitet sein will, speichert er sogar einen höheren Fettanteil als vorher“, betont Pudel.

*Das Gewicht kann dadurch auf Werte steigen, die über dem Niveau von vor der Diät liegen. Um den Jo-Jo-Effekt zu umgehen, gilt: Genauso, wie die Pfunde angelegt wurden, müssen sie runter – nämlich langsam.“ Der einzige effektive Weg ist eine ausgewogene Ernährungsweise mit viel Bewegung“, sagt Geier. ddp
NZ 8. 5. 06*

Das ist also neu, dass es ein Institut, dessen Unabhängigkeit von niemandem ernstlich angezweifelt wird, eine Scheininnovation als solche darstellt. Aber, am Rande, das hilft nur eingeschränkt. Denn wenn einem Patienten von seinem Arzt gesagt wird, das Medikament, das ich Ihnen verschreibe, ist besser als andere, dann wird der Patient in der Regel dem Arzt seines Vertrauens vertrauen. Das erinnert mich an eine lange zurückliegende Diskussion mit einem Pharmaziestudenten, der mir Nichtnaturwissenschaftler weismachen wollte, dass Acetylsalicylsäure (ASS) nicht so gut sei wie Acetylsalicylsäure, das den Namen „Aspirin“ trägt. „Weil Aspirin besser verarbeitet sei“, war das Argument des angehenden Apothekers. Abgesehen davon, dass wir heute wissen, dass „Aspirin“ ja nicht nur in Leverkusen hergestellt wird, wollte mir nicht einleuchten, dass ein Medikament, das

nach einer ganz bestimmten Rezeptur hergestellt werde, die ja jederzeit in ihren Bestandteilen nachzuprüfen wäre, nur deshalb besser wäre, weil es einen Markennamen habe. Und das in Deutschland deutlich teurer sei als ASS oder auch als Aspirin, das man beispielsweise in Spanien kaufen könne. Mein Vorwurf, hier werde ein ökonomisches Argument naturwissenschaftlich verbrämt, hat der Apothekenerbe überhaupt nicht verstanden. Seine Position sei rein naturwissenschaftlich begründet. Daran musste ich denken, als ich mit niedergelassenen Ärzten über den Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) sprach. Diese, ich gebe es zu, waren durchaus vorsichtig kritische Ärzte, also keine Revolutionäre, diese sagten, sie fänden den Beschluss gut, hätten aber jetzt ein Problem: In den Kliniken, deren Diabetes-Stationen von der Fachgesellschaft Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) anerkannt seien, würden Patienten mit Analog-Insulin behandelt, die der niedergelassene und nachbetreuende Hausarzt dann wieder auf das von den Kassen bezahlte Humaninsulin umstellen müsse. Alles rein wissenschaftlich. Und nicht, weil Insulin ein schönes Geschäft

ist. Nicht deswegen, sondern nur im Sinne der Patienten wurde auch das Insulin zum Inhalieren erfunden.

Insulin gibt's ab heute zum Inhalieren

Bochum/Karlsruhe (dpa). Anfang der Woche gibt es für Diabetiker in Deutschland erstmals Insulin zum Einatmen statt zum Spritzen. Experten reagieren abwartend auf die Innovation. „Die neue Technik kann für einzelne Patienten sinnvoll sein – eine Revolution der Diabetesbehandlung ist sie aber nicht“, sagt der Vorsitzende des Pharmakotherapieausschusses der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), Prof. Harald Klein von der Universitätsklinik Bergmannsheil Bochum. Patienten mit Angst vor Spritzen könnten so aber möglicherweise schneller von der Notwendigkeit einer Insulin-Behandlung überzeugt werden.

Das Arzneimittel war Ende Januar in der EU und in den USA zugelassen worden. Entwickelt hat es der Pharmakonzern Pfizer gemeinsam mit dem französischen Unternehmen Sanofi-Aventis und der US-Firma Nektar Therapeutics. Von heute an soll es unter dem Handelsnamen Exubera in den deutschen Apotheken stehen.

NZ 15. 5. 06

Grillen ist eine Seuche, die die WHO als solche noch nicht in ihren Katalog aufgenommen hat. Sie sollte das aber ernsthaft überlegen, denn dabei kann man umkommen oder sich zumindest lebensgefährlich verletzen. Nein, nicht wegen des

verbrannten Fleisches, sondern wegen der Bekleidung mancher Damen!

Flatterröcke lebensgefährlich

Dublin (AFP). Lange Flatterröcke sind gefährlich: Eine irische Schönheitschirurgin warnt vor dem Risiko, dass Frauen im Bohemien-Stil leicht Feuer fangen. In den vergangenen drei Jahren seien im Dubliner St. James's Hospital elf Frauen mit Brandverletzungen behandelt worden, die mit den Röcken in Zusammenhang standen, sagte Catriona Lawlor. Wegen der zusätzlichen Stoffbahnen bemerkten die Frauen oft zu spät, dass ihre Kleidung Feuer gefangen hatte.

NZ 24. 5. 06

Eine irische Schönheitskönigin, pardon Schönheitschirurgin – ich wusste gar nicht, dass – bitte ein Vorurteil – es in Irland so etwas gibt, warnt da. Und dann wegen „der zusätzlichen Stoffbahnen“. Der Laie in mir hätte gedacht, dass Flatterröcke eher leicht wären und luftig. Dass man jetzt das so umschreibt, wenn Damen nach zuviel irischem Bier ihre Hitzen nicht mehr unterscheiden können, ist immerhin lehrreich.

Nach dem iPod-Daumen ist noch eine der Gesundheit dienende Bewegung gesundheitsschädlich. Rennradfahren.

Dadurch kommt es zu eingeknickten Beckengefäßen und Mangeldurchblutungen im Bein.

Probleme durch Rennrad

Ausgiebiges Rennrad-Training kann zu Gesundheitsproblemen führen. Nach Angaben der Zeitung „Ärztliche Praxis“ können eingeknickte Beckengefäße, Mangeldurchblutungen im Bein bewirken. Ursache dafür ist die durch die Sitzposition auf dem Rennrad bedingte ständige starke Beugung im Hüftgelenk. Sie verursacht den Angaben zufolge eine Verengung der Blutgefäße. Die Folgen sind auch bei gut trainierten Radsportlern einseitige Beinschmerzen. Bei Profi-Sportlern kann die Verengung operativ beseitigt werden. Freizeitsportlern wird empfohlen, sicherheitshalber die Trainingsintensität zu verringern.
BSJ 28. 5. 06

Oder die Sitzhaltung auf der Toilette zu überdenken! Denn Fehlhaltungen lauern überall, auch beim Computerisieren, da kann man nämlich ähnlich wie beim iPod-Daumen einen Maus-Arm bekommen. Sollte man ein Stechen im Handrücken oder im Unterarm spüren, sofort die betroffenen Stellen mit Kältepackungen oder Eiswürfeln kühlen, meint der Orthopäde an der Uni Jena Jens Anders.

Maus-Arm durch Arbeiten

Alternativen suchen oder Auflagen nutzen

Falsches oder zu langes Arbeiten am Computer kann zu einem so genannten Maus-Arm führen. Wer Beschwerden wie Stechen im Handrücken oder im Unterarm spürt, sollte schnell reagieren, rät Jens Anders, Orthopäde an der Uni Jena. So könnten die betroffenen Stellen mit Kältepackungen oder Eiswürfeln gekühlt werden. Halten die Beschwerden an, müsse ein Arzt aufgesucht werden. Lang andauernde Muskelspannungen und immer gleich Bewegungsabläufe wie das Tippen auf der Computermouse können laut Anders zu Entzündungen an Sehnen und Knochenhaut führen. Unbehandelt können die Schmerzen chronisch werden und dann auch beim Drehen eines Türknaufs oder dem Ausdrücken einer Zahnpastatube auftreten. Um der Erkrankung vorzubeugen, bieten sich Unterarm-Auflagen an. Auch sollten Alternativen zur Maus erwogen werden – hier gebe es zum Beispiel Geräte, die wie ein Kugelschreiber oder ein Joystick bedient werden.
BSJ 28. 5. 06

Wenn etwas kompliziert ist, dann ist es sicherlich das Thema Stammzellen. Denn sowohl ethische als auch medizinisch-technische Probleme sind dabei zu bedenken und zu lösen. Insofern, möchte man meinen, sei das kein Thema für den schnellen Blick, vor allem weil bei diesem eine Erwartung geweckt wird, die auf absehbare Zeit gar nicht einzuhalten ist.

Also hat man es dabei mit einem für verantwortungsbewusste Journalisten heiklen Thema zu tun. Aber was ist? Bittesehr:

Maßgeschneiderte Stammzellen für den Menschen

Boston (AFP). Gentechniker an der US-Eliteuniversität Harvard haben mit Arbeiten zum Klonen menschlicher Embryonen begonnen. Wie das Forscherteam mitteilte, ist es das Ziel der Forschungen, aus den Klon-Embryonen Stammzellen-Linien für die Entwicklung von Therapien gegen bislang unheilbare Krankheiten zu gewinnen.

Das Klonen menschlicher Embryos ist in den Vereinigten Staaten zwar heftig umstritten, im Gegensatz zu Deutschland aber nicht verboten. Die Wissenschaftler des Stammzellenforschungsinstituts in Harvard (HSCRI) kündigten an, sie wollten aus den Klon-Embryonen maßgeschneiderte Stammzellen-Linien mit dem Potenzial zur Heilung bestimmter Krankheiten gewinnen. Sie verwiesen zugleich darauf, dass ihre Arbeiten allein aus privaten Mitteln finanziert würden. Hintergrund ist, dass gemäß einer fünf Jahre alten Verordnung von US-Präsident George W. Bush staatliche Fördermittel nur für die Forschung mit bereits bestehenden Stammzellen-Linien, nicht aber für die Entwicklung neuer Linien verwendet werden dürfen. Die Einschränkung gilt deshalb, weil für die Extraktion der Stammzellen die Embryonen getötet werden müssen, was unter ethischen Gesichtspunkten umstritten ist. NZ 8. 6. 06

Am 11. 6. 05 hatte ihn die NZ schon angekündigt, nun wird er Wirklichkeit, ohne dass die schon damals aufgekomenen Fragen beantwortet wären. Im Gegenteil, es sind neue hinzugekommen, wie etwa die der Langzeitwirkung der Impfung, die nach einem „sechsmonatigen klinischen Test“ sicherlich noch nicht beantwortet werden können. Eine unkritische Meldung ist das allemal wert:

Impfstoff gegen Gebärmutterkrebs

Rockville (dpa). In den USA können sich junge Frauen weltweit erstmals durch Impfung vor Gebärmutterhalskrebs schützen. Der Tumor wird meist von Viren ausgelöst, die beim Sex übertragen werden, und ist nach Brustkrebs weltweit das zweithäufigste Karzinom bei Frauen. Der Impfstoff Gardasil des US-Pharmaunternehmens Merck & Co soll nach der offiziellen Zulassung durch die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA in wenigen Wochen im Handel sein. Er ist für Mädchen und Frauen zwischen 9 und 26 Jahren bestimmt.

Ein zweites Vakzin gegen dieselben Krebs auslösenden Viren, Cervarix von Glaxo-Smith-Kline, wird Ende 2006 erwartet. Für beide Impfstoffe ist auch die EU-Zulassung beantragt. Der Impfstoff war bei sechsmonatigen klinischen Tests an 21 000 Frauen weltweit erprobt worden. Demnach wehrt das Mittel die entscheidenden Typen der sexuell übertragenen Humanen

Papillomaviren (HPV) fast 100-prozentig ab. Die Viren erzeugen Warzen im Genitalbereich.

NZ 10. 6. 06

Löblich, dass auch die Heimatzeitung etwas für psychisch Kranke tun möchte, - aber tut sie das mit folgendem Artikel?

Psychisch Kranke

Massive Vorurteile gegen psychisch Kranke vereiteln oft eine mögliche Behandlung und Heilung dieser Leiden. Das kritisierte der 109. Ärztetag in Magdeburg.

Arbeitgeber, Vermieter und Versicherungen halten ihre Türen und Angebote für Betroffene und sogar bereits Geheilte oft verschlossen. Betroffene selbst versuchen Störungen oft lieber versteckt zu halten. Zudem fehlt es Angehörigen und Kollegen oft an Verständnis. Haus- und Fachärzte verkennen zudem vielfach die psychischen Ursachen und Folgen körperlicher Leiden. Die Ärzte forderten ein Ende dieser vielfältigen Diskriminierung als Voraussetzung für bessere Hilfe.

Zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen der Europäischen Union haben ein gestörtes Sozialverhalten, neun Prozent Entwicklungsstörungen. Weltweit sind die häufigsten Ursachen für Lebensbeeinträchtigungen durch Behinderungen bei 14 bis 44-Jährigen Depressionen mit 16 Prozent sowie Alkoholismus und Schizophrenie mit je 5 Prozent.

In Deutschland stiegen die Fälle von Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Erkrankungen binnen zehn Jahren um rund zwei Drittel. Bundes- und weltweit seien vor allem Depressionen, Suchtkrankheiten, Essstörungen und aggressives Verhalten im „bedrohlichen Vormarsch“, sagte Expertin Astrid Bühren.

BSJ 11. 6. 06

Eigentlich sind Tätowieren und Piercen heute so trendy, dass sie ihren in unseren westlichen Gesellschaften eigenen Charme schon lange verloren zu haben scheinen. Aber so ganz dann doch nicht, wenn man folgende Meldung liest, die im übrigen die Tätowierer und Piercer erstaunlich milde behandelt.

Deswegen soll man hier lieber für Impfschutz eintreten als für steriles Arbeiten.

Impfschutz beachten

Beim Piercen oder Tätowieren ist die Ansteckungsgefahr mit Tetanus-Erregern besonders hoch. Daher sollte vor dem Eingriff ein ausreichender Impfschutz vorhanden sein. Die Keime sind weit verbreitet – etwa in der Erde, im Schmutz und im Straßenstaub. Schon kleinste Wunden wie eine scheinbar harmlose Schramme reichen aus, damit Tetanus-Bakterien in den Körper eindringen und dort ihr Nervengift produzieren können. Wird beim Piercen oder Tätowieren nicht steril gearbeitet, können die Erreger schnell in die verletzte Haut gelangen. BSJ 11. 6. 06

Immer heißt es, man solle sich bewegen, das sei gut für die Gesundheit – aber wenn man es tut, dann es auch schon wieder gefährlich. Denken Sie nur ans Schwimmen! Das ist gut und

gesund, nur danach sollten Sie Ihr Flakon mit Olivenöl benutzen. Nicht, um sich einen leckeren Salat anzumachen, sondern es sich in die Ohren zu träufeln. Wenn Sie dann noch Bohnen dazustecken, geht es Ihnen danach sicher viel besser. Oder habe ich den Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte in Neumünster falsch verstanden?

Öl in die Ohren

Nach dem Schwimmen sollten Freizeitsportler nach Ansicht von Medizinern einen Tropfen Öl in die Ohren träufeln. Das rät der Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte in Neumünster.

Durch diese Rückfettung könne eine Gehörgang-Entzündung vermieden werden. Geeignet seien Oliven- oder Babyöl. Zuvor sollten die Ohren mit Leitungswasser ausgespült werden. Die Ohrenentzündung, auch Schwimmbad-Otitis genannt, sei „in den Sommermonaten die Diagnose Nummer eins in den Praxen der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte“. BSJ 11. 6. 06

Jetzt verstehe ich wenigstens auch, warum es in Bremerhaven einen HNO-Arzt gibt, der hartnäckig für die Baderlaubnis in der Weser streitet: nur das führt ihm im Sommerloch die für das Überleben seiner Praxis so wichtigen Kunden, pardon, Patienten zu! Denn wer hat schon bei seinen Badesachen Olivenöl? Gut, man könnte zum Imbiss gehen und dort um ein

paar Tropfen dieses Fettes bitten, doch haben Sie Vertrauen, dass die im Imbiss auch wirklich ein mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ausgestattetes Olivenöl aus garantiert erster Pressung verwenden? Die nehmen bestimmt Lampanöl, das man auch als Maschinenöl verwenden kann. Und das kann man seinen Ohren doch sicher nicht zumuten. Am Schluss quietscht es!

Apropos Grillen, dessen Feinde lauern immer und überall, um die Freude an dieser steinzeitlichen Ernährungsweise zu vergällen.

Gefährliche Grillsaison

Nach einer Studie kann die Grillsaison Diabetikern gefährlich werden. Der Verzehr hoch erhitzter Nahrungsmittel wie Gegrilltes schadet den Blutgefäßen der Erkrankten, heißt es in der beim Diabetes-Kongress in Leipzig vorgestellten Studie. Die Störungen der Gefäßfunktionen werden durch so genannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts) ausgelöst. Diese toxischen Substanzen entstehen beim starken Erhitzen in Lebensmitteln aus Zucker und Eiweiß. Bereits nach einer AGE-reichen Mahlzeit erhöht sich die AGE-Konzentration im Blut akut. BSJ 11. 6. 06

Wer glaubt, Schmerz sei eine subjektive Empfindung, wird darin durch eine Wissenschaftlerin bestätigt, auf die das Bundesministerium für Bildung und Forschung hinweist. Wahnsinn! Und wie ist das mit Pusteln und Blasen bei Erwachsenen?

Pusteln hilft wirklich

Pusteln kann bei Kindern tatsächlich gegen Schmerzen helfen. Der Zusammenhang ist aber eher ein psychologischer denn ein körperlicher.

Darauf macht das Bundesministerium für Bildung und Forschung in Berlin unter Berufung auf eine Wissenschaftlerin der Universität Tübingen aufmerksam. „Durch das Pusteln erfährt das Kind eine Form der Zuwendung, und die Aufmerksamkeit wird so vom Schmerz weggenommen“, so die Psychologin Anja Schwarz. Dadurch komme es dann zu einer Linderung, die allerdings über die „subjektive Wahrnehmung“ entstehe. BSJ 11. 6. 06

Die Universität Jena ist ja einmal berühmt geworden, weil da unter anderem ein gewisser Friedrich Schiller gelehrt hat. Unter heutigen wissenschaftlichen Auspizien war das zwar auch nicht erste Sahne, aber berühmt gemacht haben er und einige andere, eher geisteswissenschaftlich ausgerichtete Persönlichkeiten diese Universität schon. Daran gilt es

anzuknüpfen. Wie ruhmreich das geschieht, konnte man schon bei der Warnung vor dem Maus-Arm sehen. Besonders aktiv ist dort die Ernährungswissenschaft. Dort studieren gerne magersüchtige junge Damen, die dann als diplomierte Oecotrophologinnen vor Dicksein und Fettsucht warnen, frei nach dem Motto, bloß nicht wohlfühlen, schlechtes Gewissen bei Fuß! Nein, ganz im Ernst, die Universität Jena muss einen rührigen Pressesprecher haben, denn so oft, wie von dort lebenswichtige Meldungen kommen, ist das nicht anders zu erklären. Und dann freut sich der Pressesprecher, dass wieder eine Meldung von ihm verwurstet wurde, auch wenn er gar nicht verstanden hat, was er da gerade gebastelt hat, wie diese Meldung:

Milch gegen Asthma

Pflanzenfette wirken entzündungshemmend

Milch von Schafen und Kühen, die frisches Grünfutter gegessen haben, könnte Kindern gegen Asthma helfen. Das fanden Ernährungswissenschaftler der Universität Jena heraus.

In Gras, Heu und Kräutern kämen Pflanzenfette vor, die von den Wiederkäuern in eine bestimmte Milchsäure umgebaut würden, sagte Ernährungswissenschaftler Prof. Gerhard Jahreis. Diese Säure habe eine entzündungshemmende

Wirkung bei Asthma. Die Ergebnisse der Jenaer werden nun im Tierversuch und dann in klinischen Studien überprüft. Nach Angaben des Deutschen Kinder-Asthma-Zentrums in Mannheim leiden zwischen 10 und 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen an Asthma. Die Zahl der Erkrankungen steige ständig, sagte Jahreis. Israelische Forscher setzen im Kampf gegen die Krankheit auf Kamelmilch. Niederländische Wissenschaftler hatten 2003 herausgefunden, dass Milch und Butter Kleinkinder vor Asthma schützen können. Die Krankheit äußert sich in Anfällen von Atemnot, Husten und Kurzatmigkeit.

BSJ 11. 6. 06

Diese Meldung ist in vielfacher Hinsicht schön und lehrreich. So wusste ich bislang nicht, dass Milch, deren Fett ich bisher immer für tierisches Fett gehalten habe, in Jena zu Pflanzenfett mutiert. Das aber nur, wenn sie „frisches“ Grünfutter fressen. Also Bauern, raus mit Euren Viechern auf die Weide. Nein, Entschuldigung, das war voreilig, denn auch „Heu“ gilt dem Prof. Jahreis als frisches Grünfutter. Aber das spielt keine Rolle, denn die Wissenschaftler haben erst einmal theoretisch festgestellt, dass bei den Wiederkäuern „eine bestimmte Milchfettsäure umgebaut“ werde. Und diese Säure habe entzündungshemmende Wirkung bei Asthma. Doch ob das wirklich stimmt, weiß man noch gar nicht. Denn erst einmal

muss das im Tierversuch und dann noch in klinischen Studien überprüft werden. Also im Klartext: Da haben „Wissenschaftler“ eine Hypothese, die noch lange nicht bewiesen ist, aber die man schon einmal in die Welt hinausposaunt. Die Milchwirtschaft wird sich dem Professor schon erkenntlich zeigen.

Was ein Eigentor ist, kann man nicht nur beim Fußballspielzuschauen gelegentlich mitbekommen, sondern auch in gediegenen Pressemeldungen. Eine solche Meldung ist im folgenden zu bewundern, wo zum Beispiel vor Menthol in der Zigarette gewarnt wird und gleichzeitig ihre segensreiche Wirkung gegen den Raucherhusten hervorgehoben wird. Der langlebige Altbundeskanzler Helmut Schmidt wird es bestätigen.

Zusätze in Zigaretten

Zigaretten werden durch Zusatzstoffe wie Menthol, Kakao oder Lakritz nach Angaben von Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungszentrum (Heidelberg) noch gefährlicher und verleiten vor allem Kinder und Jugendliche zum Rauchen.

„Durch die Substanzen bekommen Zigaretten einen guten Geschmack“, sagte die Leiterin des deutschen

Tabakkontrollzentrums der Weltgesundheitsorganisatin (WHO) „Besonders Kinder und Jugendliche finden deswegen auch Gefallen am Rauchen.“

Durch Zusatzstoffe in heutigen Zigaretten sei Rauchen angenehmer und schmecke besser, aber die Substanzen machten die Glimmstängel noch gefährlicher. „Der Rauch von Zigaretten, die Menthol beinhalten, lässt sich tiefer einatmen und wirkt dem so genannten Raucherhusten entgegen“, sagte Pötschke-Langer. Von den 4800 Substanzen im Tabakrauch seien mehr als 70 Krebs erregend. Das Nikotin mache zudem abhängig. BSJ 11. 6. 06

Die guten alten Quarkauflagen bei Sonnenbrand helfen nicht, meint irgendjemand. Nur wer? Das geht aus der folgenden Meldung leider nicht hervor

Keine Quarkauflagen

*Hausmittel bei Sonnenbrand nicht immer die beste Wahl
Die Augen schließen, die Sonne genießen – das endet Jahr für Jahr für Millionen Deutsche mit einer bösen Überraschung: Sonnebrand. Er ist genau genommen nichts anderes als eine leichte Verbrennung. Durch eine zu hohe Dosis UV-Strahlung wird eine entzündliche Reaktion an der Oberfläche der Haut ausgelöst. Nun ist Linderung angesagt – doch wer hier bedenkenlos auf Hausmittelchen vertraut, kann den Regenerationsprozess der Haut eher verzögern. So gelten zwar kühlende Quarkauflagen in weiten Teilen der Bevölkerung als bewährtes Rezept, doch Hautärzte raten ab. Besser ist es,*

zunächst die Haut zu kühlen, den Schmerz zu lindern und gleichzeitig den natürlichen Regenerationsprozess der Haut zu unterstützen. BSJ 11. 6. 06

Beim Fliegen soll man viel trinken. Das weiß jedes Kind, allerdings bezog ich das bisher immer auf alkoholische Getränke wegen der Flugangst oder anderen Ängsten. Doch eine Fachzeitschrift hat noch einen anderen Grund herausgefunden, nach dem man schon 24 Stunden vor dem Start und dann auch noch während des Flugs viel trinken soll. Da kann man nur hoffen, dass der Flieger genügend Toilettenanlagen haben möge! Sonst stehen vor den wenigen Clos lauter verzwickte Menschen und spielen Blasenverhalten. Zum Schluss nennt der Redakteur doch noch seine Quelle, die Fachzeitschrift „Healthy Living“!

Ich rate bei Blasenschwäche zur Mitnahme eines Zimmerspringbrunnens im Handgepäck, dann muss man nicht so viel trinken und vermeidet das Anstehen vor dem Clo.

Viel trinken

Viel trinken hilft gegen trockene Haut beim Fliegen. Schon 24 Stunden vor dem Start und während des Fluges sollten Passagiere viel Wasser trinken. Das rät die Zeitschrift „Healthy Living“.

Auf Grund der Klimatisierung sinke die Luftfeuchtigkeit in der Kabine schon eine Stunde nach dem Start auf unter 20 Prozent. In der Folge trockne die Haut schnell aus.

BSJ 11. 6. 06

Allerlei Nahrungsmittel sollen der Gesundheit nützen, was man insgesamt anzweifeln darf. Aber manchmal wird ein Genuss, was ein hinreichender Grund dafür wäre, grünen Tee zu trinken, gar nicht zu einem, sondern bittere Medizin, die man doch gerne in Kauf nimmt für ewiges Jungsein. Das versüßt einem doch den mittleren Unsinn, der hier verzapft wird.

Regelmäßiger Genuß von grünem Tee hält geistig fit

Zwei Tassen am Tag soll mentalen Verfall stoppen

(BU: Geschmacklich spricht der grüne Tee nicht alle an, aber aus gesundheitlichen Gründen sollte er oft getrunken werden) Regelmäßiges Trinken von grünem Tee verringert das Risiko für geistige Beeinträchtigung im Alter wie Demenz-Erkrankungen oder der Parkinson'schen Krankheit. Zutage brachten diese erstmals aus Studien am Menschen stammenden Erkenntnisse der japanischen Wissenschaftler Doktor Shinichi Kurijama und sein Team von der medizinischen Universität Tohoku.

Anlass für die neuesten Untersuchungen waren für die Forscher zahlreiche Hinweise aus Tier- und Laborstudien, die aufzeigten, dass die im grünen Tee vorkommenden Inhaltsstoffe eine Schutzbarriere für Gehirnzellen darstellen und Entstehungsprozesse von Alzheimer oder der Parkinson'schen Krankheit blockieren können. Als freudiges Ergebnis für die Forscher bestätigten sich die Aussagen aus den Tierexperimenten. Senioren, die zwei oder drei Tassen des fernöstlichen Getränks täglich tranken, wiesen einen halb so ausgeprägten mentalen Verfall auf, als diejenigen, die lediglich in einer Woche drei oder weniger Tassen konsumierten. Festzuhalten ist, dass ein hoher Konsum von grünem Tee mit einem geringeren Auftreten von akuten geistigen Einbußen im Alter einhergeht.

BSJ 11. 6. 06

Naja, ob man mangelnde Hygiene unter Umweltschäden verbuchen muss, darüber kann man sicher streiten. Nicht jeder Redakteur hat ein glückliches Händchen beim Finden der passenden Überschriften. Aber der Hinweis, dass im Grunde banale Krankheiten weltweit viel Leid bewirken, ist richtig und gut. Nur dass zu deren Bekämpfung einfach zu wenig Geld da ist oder auch nur das nötige Interesse.

***Tödliche Umweltschäden
Millionen Tote durch vermeidbare Krankheiten***

Genf (AFP). Umweltbelastungen und mangelhafte Infrastruktur verursachen weltweit jährlich rund vier Millionen Todesfälle. Dies ist das Ergebnis einer neuen Studie der Weltgesundheitsorganisation. Demnach wären fast ein Viertel aller vorzeitigen Todesfälle vermeidbar. Die UN-Behörde untersuchte 85 Kategorien von Krankheiten, aber auch vorzeitige Todesfälle, die auf äußere Einflüsse zurückzuführen sind. An erster Stelle aller Umweltkrankheiten stehen Magen-Darm-Infekte: 94 Prozent dieser Krankheiten sind auf schmutziges Wasser, schlechte Nahrung und unzureichende Hygiene zurückzuführen. An zweiter Stelle kommen Erkrankungen von Lunge und Atemwegen. Insgesamt sind Umweltrisiken in Entwicklungsländern größer als in Industriestaaten. NZ 17. 6. 06

Nur weil die Genforschung noch relativ jung ist und sensationalisiert wird, macht verständlich, warum so manche Ungereimtheit ihren Weg in die Öffentlichkeit findet. Ob sie jeweils stimmt ist die eine Frage, ob sie relevant ist, die zweite.

Taubheitsgen hilft Wundheilung

Eine Genveränderung, die taub machen kann, lässt zugleich Wunden besser heilen. Diese überraschende Entdeckung haben Wissenschaftler um Stella Man von der Londoner Queen Mary's University auf der Jahrestagung der Europäischen

Gesellschaft für Humangenetik in Amsterdam vorgestellt. Die Erkenntnis wecke die große Hoffnung auf ein Medikament, das die Wirkung dieses Gens in Wunden vorübergehend blockieren und damit die Heilung beschleunigen kann. Das fragliche Gen namens GJB2 produziert ein Eiweiß mit der Bezeichnung Cx26. dpa, NZ 17. 6. 06

Weil Schmerzen so weit verbreitet sind, muss man offensichtlich alles darüber melden, was auf den Bildschirm des Redakteurs kommt. Aber wenn die Meldung so verstümmelt wird, wie die folgende, hätte man sie besser gleich in den Papierkorb werfen können, denn so hat sie nun überhaupt keinen Nährwert.

Schmerztherapie

Die Nervenzellen des Rückenmarks verfügen über einen bisher unbekanntem Schutzmechanismus gegen starke Schmerzen. Das konnten Forscher vom Universitätsklinikum Heidelberg jetzt nachweisen. Ihre Entdeckung könne völlig neue Perspektiven für die Therapie chronischer Schmerzen eröffnen, so das Klinikum. ddp, NZ 17. 6. 06

Sex sells, sagt man und kann dafür sogar Beweise liefern. Der schönste Beweis ist der mit dem Sieg des VHS-Videosystems, das über das angeblich technisch überlegene BETA-System siegte, weil die maßgeblichen Pornoproduzenten ihre

Sexfilmchen auf VHS unters Männervolk brachten. Aber das ist jetzt natürlich ein ganz anderes Feld als das der folgenden Meldung, die sich eher im mystifizierten Reich des Wunschdenkens zu bewegen scheint, zumindest in dem amerikanischen Traditionalisten.

Kinderliebe macht Männer attraktiv

Frauen erkennen schon beim Blick ins Gesicht eines Mannes, ob er Interesse an Kindern hat oder nicht. Diese unbewusste Beurteilung der Vaterqualitäten prägt die männliche Attraktivität stärker als bislang angenommen, haben US-amerikanische Psychologen in einer Studie nachgewiesen: je höher die Frauen das Interesse an Kindern einschätzen, desto attraktiver erschien ihnen der Mann als Langzeitpartner. Umgekehrt bevorzugten Frauen als Partner für eine kurze Affäre eher Männer, die einen hohen Testosteronspiegel hatten – und auch den konnten sie den Männern am Gesicht ablesen.
ddp, NZ 17. 6. 06

Die Hoffnungen für zukünftige Generationen, die mit Artikeln wie denen über Stammzellen oder Genforschung wie auch dem über Xenotransplantation geweckt werden, sind schon beeindruckend, vor allem deshalb, weil sie für die gegenwärtig lebenden Menschen doch im Grunde Enttäuschungen darstellen. Aber wahrscheinlich ist diese komplizierte Materie

nur deshalb mitteilenswert, weil so die Forschung gewürdigt und gefördert wird.

Transplantation vom Tier zum Menschen

Tierorgane könnten nach Einschätzung führender Experten schon in wenigen Jahren Menschenleben retten. „Wir rechnen im Jahr 2010 mit ersten klinischen Versuchen zur Transplantation von Schweineherzen auf den Menschen“, erläuterte Christopher McGregor von der renommierten Mayo Clinic in Rochester (US-Bundesstaat New York) auf einem Internationalen Symposium zur so genannten Xenotransplantation am Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin. Ihren Optimismus gründen die Forscher vor allem auf die Fortschritte, die in den vergangenen Jahren bei der Kontrolle der Abstoßungsreaktionen gegen die fremden Organe und der möglichen Übertragung tierischer Krankheitserreger gemacht wurden. Die Xenotransplantation (von griechisch „xenos“, fremd) soll dazu beitragen, den anhaltenden Mangel an Spenderorganen zu beheben. Derzeit erhält nur ein Drittel aller Menschen, die ein Spenderorgan benötigen, tatsächlich ein Transplantat. Als tierische Organspender kommen in erster Linie Schweine in Betracht. Genetische Manipulationen machten es heute möglich, die Organe der Tiere so zu verändern, dass Abstoßungsreaktionen gemildert oder unterdrückt werden. Paviane würden derzeit bereits bis zu acht Wochen mit einem Schweineherzen leben, so Michael Schmoeckel von der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Auch die Gefahr, mit dem Transplantat Viren der Schweine zu übertragen, sei heute beherrschbar, sagte Joachim Denner vom RKI. dpa,

NZ 17. 6. 06

Wer Bier, Wein oder Schnaps trinkt, wird müde. So denkt sich der einfache Mensch das. Und liest dann, dass das gar nicht stimmt. Nicht der Alkohol wirkt sedierend, sondern im Rotwein ein Schlafhormon! Auf so etwas muss man erst einmal kommen. Mailänder Forscher sind diesem Phänomen auf der Spur:

Schlafhormon: Darum macht Rotwein müde

Mailand (dpa). Italienische Forscher haben einen Hinweis darauf gefunden, warum Rotwein viele Menschen müde macht. Die Trauben mehrerer bekannter Rotweinsorten – darunter Nebbiolo, Merlot und Cabernet Sauvignon – enthalten einer Studie der Universität Mailand zufolge hohe Anteile des „Schlafhormons“ Melatonin. Dies wird ansonsten in der Zirbeldrüse von Säugetieren produziert und trägt dazu bei, den Tages-Nacht-Rhythmus von Tieren und Menschen zu steuern. Die Studie soll demnächst im „Journal of the Science of Food and Agriculture“ veröffentlicht werden.

„Der Melatonin-Gehalt im Wein könnte dabei helfen, die „innere Uhr“ (des Menschen) zu regulieren, so wie es das von der Zirbeldrüse produzierte Melatonin bei Säugetieren tut“, meint der Forschungs-Leiter der Untersuchung, Marcello Iriti.

Allerdings gibt es bereits erste kritische Stimmen: Richard Wurtman vom Massachusetts Institute of Technology warnte, möglicherweise hätten die Mailänder Forscher nicht das echte

„Schlafhormon“ nachgewiesen, sondern lediglich eine sehr ähnliche Substanz. NZ 19. 6. 06

Wenn man zuviel ohne Melatonin Rotwein getrunken hat, kommen so putzige Sachen heraus wie der folgende Artikel, in dem Schweißfüße umstandslos mit Achselgerüchen gleichgesetzt werden. Auch wenn in dem Artikel geschrieben wird, dass Dünne nicht unbedingt weniger schwitzen als Dicke, dann folgen gleich als Beleg die Sportler, die sogar früher als Untrainierte schwitzen. Das spricht nicht unbedingt für eine starke Denkleistung des Autors, der hier Walter Schmidt heißt. Aber vielleicht ist der dünn, was sicher unmittelbar aufs Denkvermögen durchschlägt, wie bestimmt irgendein Wissenschaftler irgendwo und irgendwann einmal bewiesen haben wird.

***Schweißfüße für viele Männer ein Greuel
Schwitzen gilt in der Gesellschaft noch immer als Tabu-
Thema – Transpiration als Lebensretter***

*Von unserem Korrespondenten Walter Schmidt
Bonn. Die Brühe läuft. Sie rinnt uns übers Gesicht und den
Rücken. Schweißflecken auf Hemd und Bluse künden von
einem Kampf unseres Körpers, der uns rasch peinlich wird.
Wir wollen Einsatz und Mühe, aber bitteschön ohne das
kleinste Tröpfchen Transpiration.*

Fast eine halbe Milliarde Euro haben die Deutschen im vergangenen Jahr als Geruchshemmer ausgegeben. Nicht nach Schweiß zu müffeln, ist den Teutonen einigen Aufwand wert. Besonders, wenn die Füße stark zum Schwitzen neigen. Nach einer Umfrage unter 3500 europäischen Männern waren Schweißfüße nach Impotenz jener Makel, über den mit ihrem Arzt zu sprechen die Befragten sich am stärksten scheuten. Nicht umsonst ließen sich die Deutschen im Kampf gegen üble Achselgerüche im Jahr 2005 nach Angaben des Industrieverbandes Körperpflege und Waschmittel (IKW) fast 670 Millionen Euro kosten.

Eine Gesellschaft, deren Mitglieder selbst in brenzligen Situationen cool bleiben möchten, muss das ungewollte Schwitzen verfemen – und begeht dabei Fehler. „Dicke schwitzen wie die Schweine“, sang Marius Müller-Westernhagen einst. Doch der Barde irrte gleich doppelt. Denn erstens können Schweine mangels Schweißdrüsen gar nicht schwitzen. Und mehr als Dünne schwitzen Dicke „nicht unbedingt“, sagt Gerhard Kolde, Professor für Dermatologie an der Berliner Charité. Sportler schwitzen sogar früher als Untrainierte und sind so besser vor Überhitzung geschützt. Ab etwa 29 Grad Lufttemperatur muss jeder Körper transpirieren, selbst ein ruhender. Damit wäre auch schon geklärt, warum wir überhaupt schwitzen: Als gleichwarme Lebewesen können wir so unsere Innentemperatur regeln, ohne uns wie Schweine zum Abkühlen suhlen zu müssen. Wenn auf der Haut Schweiß verdampft, entzieht das dem Körper Wärme. Selbst nachts verdunsten wir mindestens einen halben Liter Schweiß. Millionen von Schweißdrüsen stellen den Betriebsstoff unserer Körper-Klimaanlage her; Stirn, Achseln und Fußsohlen sind besonders dicht davon

durchsetzt. Hier finden sich bis zu 400 Drüsen je Quadratzentimeter, siebenmal so viele wie etwa in der Haut von Gesäß oder Rücken.

Eine weit verbreitete Mär ist, dass Schweiß stinke. Doch übel riecht nur das, was Hautbakterien übrig lassen. Stechend riecht vor allem Männer-Schweiß, denn ihn zersetzen Bakterien vom Typ der Diphtheroiden. Sie mögen die Fettanteile im Schweiß und besiedeln Männerhaut in größerer Zahl als die von Frauen. Schweiß enthält obendrein sexuelle Lockstoffe.

Ach ja, in diesen Zusammenhang passt es ausgezeichnet, dass der geniale Autor noch auf eine sexuell sehr interessante Erkenntnis gestoßen ist, die er zum Schluss seines erhellenden Beitrags seinen Leserinnen und Lesern natürlich nicht vorenthalten will:

Die Verhaltensforscherin Astrid Jütte fand heraus, dass sich Frauen während des Eisprungs auffallend oft auf Stühle setzen, die mit einem bestimmten Hormon im Männerschweiß präpariert sind. Wir schwitzen also auch, um unsere Gene zu vererben. NZ 20. 6. 06

Via Stuhl! Oder via Männerschweiß! Denn merke: Sex ist immer und überall.

Unbeeindruckt von kritischen Erwägungen sind die schon einmal erwähnten Forscher der Universität Jena, die sich ganz offensichtlich nicht als besonders starke Denker hervortun, zumindest nicht ihr Pressemensch, der offensichtlich einen Spezi bei dpa hat. Anders lässt sich nicht erklären, wie diese Meldung in die Welt gesetzt werden konnte, die die NZ am 22. 6. 06 druckte:

Studie: Äpfel schützen vor Darmkrebs

Jena (dpa). Äpfel können nach Erkenntnissen Jenaer Wissenschaftler vor Darmkrebs schützen. Es sei nachgewiesen worden, dass die im Apfel enthaltenen Flavanoide die Darmzellen bei Abbau und Abwehr giftiger Substanzen unterstützen. Damit werde das Risiko einer Krebserkrankung gemindert. Flavanoide kommen in vielen Obst- und Gemüsesorten vor, unter anderem auch in Borccoli. NZ 22. 6. 06

Junge Eltern werden durch die zahlreichen Informationsschriften und Gratisproben derartig verunsichert, dass man es ihnen eigentlich nicht verübeln kann, wenn sie sich bei der Begleitung ihres kleinen Kindes nicht mehr auf ihre verantwortungsvolle Selbsteinschätzung verlassen. Wer von ihnen dann folgende Meldung liest, muss schon stark sein, um

nicht panisch zu reagieren. Aber diese Meldung suggeriert doch nur eins, lieber einmal zu oft zum Arzt als einmal zu wenig!

Hinweis auf Schlaganfall bei Babies

Wenn ein Baby plötzlich nur noch einseitig strampelt oder greift, kann auch ein Schlaganfall die Ursache sein. Bei Kleinkindern äußere er sich oft in halbseitiger Lähmung, berichtet die „Ärzte-Zeitung“.

Zwar ist ein Schlaganfall in diesem Alter selten, jährlich sind aber bundesweit rund 600 Kinder betroffen. Sie überstehen den Anfall meist besser als Erwachsene, heißt es unter Berufung auf Prof. Ulrike Nowak-Göttl von der Universität Münster. Allerdings bleiben oft kleine Schäden, wie zum Beispiel Störungen der Feinmotorik zurück. BSJ 25. 6. 06

Überhaupt ist es viel besser, so die Botschaft, den Arzt einmal zu viel als zu selten aufzusuchen, weswegen die Deutschen ja auch Weltmeister im Arztbesuch sind. Die Norweger gehen übrigens statistisch nur dreimal im Jahr zum Arzt, leben aber nicht kürzer als die Deutschen. Aber das wäre nun ein unzulässig hergestellter Zusammenhang, oder doch nicht?

Nicht sehr oft, aber doch oft genug wird ein PR-Artikel für ein bestimmtes Produkt als vermeintlich seriöse Meldung ins Blatt

gehievt. Selten genug ist ein solcher PR-Artikel aber so lustig wie der folgende:

Hilfe für die Muskulatur

Bei Überbelastung sorgen durchblutungsfördernde Mittel für schnelle Heilung

Schlank, fit und gesund zu sein – das ist der größte Wunsch vieler Menschen. Vor allem jetzt im Frühjahr. Doch der Preis ist vor allem für Untrainierte hoch, denn nach längerer Ruhezeit ist die Muskulatur Bewegung überhaupt nicht mehr gewohnt. Wird jetzt mit zu viel Schwung ans „Fitnesswerk“ gegangen, kann sich die plötzliche Überbelastung rächen – und zwar wochenlang.

Oft kommt schon einen Tag nach dem ersten Training das üble Erwachen: Heftiger Muskelkater an den Stellen, die monatelang nicht belastet wurden. Die typischen Schmerzen entstehen meist nach einer Folge ungewohnter Brems- oder Abfangbewegungen. Zum Beispiel beim Bergablaufen, Joggen oder bei schnellen, dynamisch belastenden Sportarten wie Fußball, Tennis oder Volleyball.

Ursächlich für den Schmerz ist eine mechanische Überbelastung kleinster muskulärer Strukturen. „Bei elektronenmikroskopischen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass ein überlasteter Muskel feine Risse in den Muskelfasern hat. Der Muskel zeigt winzige Verletzungen“, erklärt Prof. Andreas Imhoff, Sportorthopäde an der TU in München. Durch diese kleinen Risse in der Muskulatur dringt langsam Wasser ein, winzige Ödeme bilden sich, die Muskulatur schwillt an und wird gedehnt. Der Muskelkater ist dann der wahrgenommene Dehnungsschmerz.

Sorgfältig aufwärmen

Als Vorbeugung empfehlen Sportmediziner, sich zu Beginn eines Trainings sorgfältig aufzuwärmen, die Intensität der sportlichen Betätigung nur schrittweise zu steigern und extreme Belastungen zu vermeiden. Was aber tun, wenn der Muskelkater trotzdem da ist? Bei dessen Linderung spielt Wärme eine entscheidende Rolle, denn Wärme erhöht die Durchblutung. Ein stärkerer Blutdurchfluss hilft, die in Folge der Mikrorisse entstehenden Stoffwechselabfälle schnell abzutransportieren und körpereigene Reparaturmechanismen zu beschleunigen. Die Ausheilung läuft so deutlich schneller. Wie gut eine verbesserte Durchblutung wirken kann, zeigt eine Studie mit einem Mittel gegen Muskelprobleme, dem speziell zusammengesetzten Klosterfrau Mobilind Franzbranntwein.

Sie fand mit zirka 50 untrainierten, gesunden Personen statt. Alle Studienteilnehmer litten nach intensivem Hantel- und Muskeltraining unter einem massiven Muskelkater. Die Betroffenen massierten sich zwei Tage lang regelmäßig mit diesem Franzbranntwein das linke Bein und den linken Arm ein. Das rechte Bein und der rechte Arm blieben unbehandelt. Das Ergebnis war eindeutig. Nach 48 Stunden waren bei fast 90 Prozent der Studienteilnehmer die behandelten Arme und Beine komplett beschwerdefrei. Auf der unbehandelten rechten Seite spürte die Hälfte der Betroffenen nach wie vor starke Schmerzen.

Intensive Durchblutung

Die behandelnden Ärzte führten diese Wirkung auf die spezielle Zusammensetzung des Franzbranntweins zurück.

Die Inhaltsstoffe wie ätherischen Öle der Latschenkiefer oder Campher sorgen für intensive Durchblutung und Regeneration. BSJ 25. 6. 06

Augen untersuchen lassen“, damit man das Kleingedruckte der Bedienungsanleitung auch gut lesen kann. Dazu wird auch gerne geraten, von Ihrem Optiker und vor allem von Ihrem Augenarzt, der ständig aus Sorge um das Wohl seiner Praxis gesundheitlich wertvolle Tipps bereit hält, wie den, dass man durch eine Brille **„dem Verlust der Sehfähigkeit rechtzeitig vorbeugen“** kann.

Augen untersuchen lassen

Durch Brille dem Verlust der Sehfähigkeit rechtzeitig vorbeugen

Wenn im Alter die Zeitung immer kleingedruckter erscheint und die Arme beim lesen „immer länger werden“, ist dies oft ein Zeichen für eine Alterssichtigkeit. Diese Sehschwierigkeit ist eine ganz normale Begleiterscheinung des Älterwerdens. Oft treten parallel zu den Sehproblemen auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Augenbrennen, schnelles Ermüden beim Lesen und Konzentrationsschwäche auf.

Die Sehfähigkeit schwindet mit zunehmendem Alter, doch dagegen lässt sich etwas tun. Mit gezielten Gegenmaßnahmen und der individuell eingestellten Korrektur einer Brille kann dem Fortschreiten des Sehverlusts entgegengewirkt werden.

Das menschliche Auge nimmt einen Gegenstand in voller Schärfe wahr, wenn die Distanz von der Linse zur Netzhaut stimmt. Mit Hilfe feinsten Muskeln im Innern des Auges wird die Wölbung der Linse je nach Abstand zum betrachteten Gegenstand reguliert. Durch die altersbedingte abnehmende Elastizität der Linse reicht die Wölbung für die Nahsicht jedoch nicht mehr aus. Der anvisierte Gegenstand muss immer weiter vom Auge entfernt werden, um in voller Schärfe erkannt zu werden.

In der Kindheit ist der Spielraum zwischen dem entferntesten und dem nächstliegenden Punkt, der noch scharf erkannt werden kann, am größten. Der so genannte Nahpunkt liegt bei sechs Zentimetern. Im Alter von 40 bis 45 Jahren liegt er bereits bei etwa 33 Zentimetern. Bis zum 60. Lebensjahr verschiebt sich der Nahpunkt bis auf eine Entfernung von einem Meter.

Längere Anpassungszeit

Probleme beim Lesen der Speisekarte im Restaurant sind die eine Sache. Hindernisse und Gefahren im Straßenverkehr nicht rechtzeitig zu erkennen die andere. Ältere Autofahrer müssen sich im Klaren sein, dass ihre Augen eine längere Anpassungszeit brauchen, um sich an wechselnde Lichtverhältnisse zu gewöhnen. Auch brauchen die Augen mehr Zeit, um sich zum Beispiel beim Blick von der Strasse auf den Tacho, von der Fern- auf die Nahsicht umzustellen. Hinzu kommt, dass die Blendempfindlichkeit mit dem Alter zunimmt. Verursacht wird diese gesteigerte Empfindlichkeit durch Einlagerungen im Auge, die das Licht anders streuen. Eine erhöhte Blendung durch entgegenkommende Fahrzeuge bei Nacht oder die spiegelnde Fahrbahn bei Regen kann zu

einer Fehleinschätzung von Entfernung und Geschwindigkeit führen. Eine weitere Beeinträchtigung im Alter ist der engere Blickwinkel.

Das Sehfeld verkleinert sich und immer weniger Ereignisse können gleichzeitig scharf erkannt werden. Oft werden Unfälle im Straßenverkehr auf Grund einer schwachen Sehfähigkeit verursacht.

Regelmäßige Checks können Unfälle verhindern und das eigene Sicherheitsempfinden steigern.

BSJ 25. 6. 06

Dass Kinder und Jugendliche anders ticken als Erwachsene, das hat sich schon allgemein herumgesprochen. Deswegen gibt es ja auch Kinder- und Jugendärzte. Aber keine Kinder- und Jugendarzneien. Dass der Mensch im Alter auch anders tickt als der im mittleren Alter, ist eine relativ neue Erkenntnis. Die dafür zuständigen Ärzte, die für Geriatrie, sind jedoch noch ganz selten. Aber da Alter nicht vor Weisheit schützt und die Alten immer jünger werden, machen diese immer häufiger den Blödsinn mit, der im mittleren Alter immer üblicher wird. Mit ein bisschen Nachdenken könnte man selbst darauf kommen. Aber Denken tut bekanntlich weh und außerdem gibt es dafür noch keine Pille. Also lassen wir das. Deshalb muss eine Warnung wie die Folgende auch veröffentlicht werden:

Keine Diät im Alter

Ältere Menschen sollten in der Regel keine Diät halten. Wer über 60 noch versuche, viele Kilos loszuwerden, gefährde seine Gesundheit, berichtet das Magazin „Healthy Living“.

Das Blatt beruft sich dabei auf eine Studie des Health Sciences Centers im US-amerikanischen Missouri. Weil bei vielen Älteren der Stoffwechsel nicht so gut funktioniert, der Körper die Nahrung also nicht optimal verwertet, seien sie ohnehin nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt, heißt es zur Begründung. Eine Diät könne daher schnell zu Gedächtnisstörungen und brüchigen Knochen führen. BSJ 25. 6. 06

Das Dicksein gehört zum Hobby einer ganz bestimmten Lobby, anders ist es nicht zu erklären, dass es ein beliebtes Thema der Berichterstattung ist, übrigens ganz offensichtlich ohne Erfolg, weil die „Dicken“ immer mehr werden. Zwar kam die Meldung übers richtige Erkennen des Dickseins schon am 22. 4. 06, doch kann das offensichtlich nicht oft genug gebracht werden. Aber bitte, jetzt glauben Sie nur nicht, das sei alles ganz einfach. Es kommt bei dieser neuen Messung auf Zentimeter an! Nun darf gestritten werden, ab welchem Zentimeter genau das Risiko erhöht ist! Im Unterschied zu der

vor zwei Monaten erschienenen Meldung wächst der Bauchumfang nämlich.

Dicker Bauch erhöht Risiko

Ein dicker Bauch erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ergab eine weltweite Studie mit 177 000 Patienten, teilt die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) in Hamburg mit.

Der Untersuchung zufolge haben Frauen mit einem Taillenumfang ab 88 Zentimetern und Männer ab 102 Zentimetern ein deutlich erhöhtes Risiko zu tragen.
BSJ 25. 6. 06

Mit folgender Meldung bekommen all die Frauen, die sich ein Arschgeweih tätowieren lassen, ihr Fett weg. Ob berechtigt, wer kann das nach einer solchen Meldung schon sagen.

Probleme mit Tätowierung

Große Tätowierungen über dem Steiß können im Kreißsaal für Frauen zum Problem werden. Sie stören bei einer über den Zwischenwirbelräumen vorgenommenen regionalen Betäubung während der Geburt. Ein Einstich durch die tätowierte Haut berge Risiken, weil allergene Farbpigmente in tiefere Gewebeschichten gelangen.

BSJ 25. 6. 06

Dicksein ist die Horrorvision der westlichen Welt. Und worauf man da alles achten muss, damit es auch wirklich klappt, ist schon erstaunlich. Dabei könnte es gerade auch ganz anders sein, weil diejenigen, die im Sommer im Büro frieren, unbedingt nach Büroschluss sich auf die Joggingbahn begeben wollen. Aber das ist nun selbstredend eine aus der Luft gegriffene Spekulation.

Auch das noch: Klimaanlage macht dick Wohlfühlfaktor schlägt sich wie Schlafmangel auf der Waage nieder

London (AFP). Fettes Fast-Food-Essen und wenig Bewegung: Diese Faktoren werden gemeinhin als Hauptursachen für die Verbreitung von Übergewicht in Industrieländern genannt. Aber auch der Einsatz von Klimaanlagen oder Schlafmangel könnten zu einer immer dicker werdenden Bevölkerung beitragen, wie US-Forscher im Fachblatt „Internation Journal of Obesity“ berichten. So spiegele der Anstieg der klimatisierten Wohnungen in den USA praktisch den Zuwachs bei Übergewichtigen wider. In klimatisierten Räumen werde mehr gegessen.

In einem weiteren Versuch wurde der Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Gewichtsproblemen festgestellt. Probanden, die nur vier Stunden schlafen durften, entwickelten im Vergleich zu Studienteilnehmern, die acht oder zwölf Stunden schliefen, schnell ein starkes Bedürfnis nach stark kalorienhaltigen Süßigkeiten. NZ 28. 6. 06

Auch Greenpeace ist vor Dummheiten nicht gefeit. Die oft segensreiche Institution glaubt an das Märchen der Omega-3-Fettsäuren und ihre hilfreiche medizinische Qualität. Dass die Organisation dabei durchaus auf ein Problem hinweist, dass Kühe nicht mehr das fressen dürfen, was sie natürlicherweise täten, wenn sie dürften, ist dabei nicht zu beanstanden. Nur mit Gesundheit hat das nichts zu tun. Sondern mit Geschmack. Wer die seltene Gelegenheit hat oder hatte, Milch von weidenden Kühen zu trinken, wird den Unterschied unmittelbar schmecken. Aber Geschmack ist in unseren Breiten offensichtlich kein Argument.

Gras sorgt für gesündere Milch

Greenpeace: Kühe auf der Weide produzieren mehr ungesättigte Fettsäuren

München (dpa). Kühe auf der Weide geben nach Angaben von Greenpeace Milch mit besonders viel gesunden Fettsäuren. Mit steigendem Anteil an Kraftfutter und Mais anstelle von frischem Gras seien hingegeben immer weniger dieser Fettsäuren in der Milch enthalten, berichtete die Umweltorganisation. Die Universität Kalle hatte Milchproben aus 15 Molkereien in ganz Deutschland untersucht. Dabei war der Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in

ökologisch erzeugter Milch doppelt so hoch wie bei Milch aus Intensivtierhaltung.

Die regelmäßige Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren über das Essen könne helfen, Krankheiten vorzubeugen. Bei der Vermeidung von Herzinfarkten und zur Vorbeugung von Krebserkrankungen werden Omega-3-Fettsäuren besondere Bedeutung beigemessen. Die niedrigsten Anteile an Omega-3-Fettsäuren lagen den Angaben zufolge bei 0,5 Milligramm pro Gramm Fett, bei Weidekühen war es 1 Milligramm, Spitzenbetriebe schafften sogar bis zu 2 Milligramm.
NZ 29. 6. 06

Sie wirken wie die Rufer in der Wüste, die auf wissenschaftliche Genauigkeit pochenden Wissenschaftler, die den Zusammenhang von Essen und Gesundheit nicht sehen können. Denn es ist eben ein soziales und elementares Problem, ob man zu essen hat oder nicht, kein medizinisches. Das gilt beispielsweise für das Fasten, das vor allem in der christlichen Tradition ganz simpel mit der Verfügbarkeit von Nahrung zu tun hat. Im Frühjahr, wenn die Wintervorräte aufgebraucht waren, musste man eben den Gürtel enger schnallen. Dass das heilsam sein soll, ist eine Erfindung der Moderne. Aber es ist ein Geschäft, weswegen auch die Pharmaindustrie kräftig an dem Märchen mitstrickt, um dann die passende Pille aus dem

Hut zu zaubern, die einen fressen und saufen und trotzdem abnehmen lässt. Nur nicht den eigenen Lebensstil überdenken!

Neue Pille hilft gegen Übergewicht

London (dpa.) Ein neuartiges Medikament gegen Übergewicht ist in Großbritannien weltweit erstmals auf den Markt gekommen. Der rezeptpflichtige Wirkstoff Rimonabant war aus Studien über die Wirkung von Marihuana im Hirn hervorgegangen und zügelt den Appetit. Der Wirkstoff hatte kürzlich die europäische Zulassung erhalten und soll von September an auch in Deutschland verkauft werden.
NZ 30. 6. 06

Ein beliebtes Thema ist, wie wir oben schon lesen konnten, der Blutdruck. Besonders beliebt ist der Bluthochdruck, die Hypertonie. Auch da hilft ein kurzer Blick in die Geschichte: Denn über viele Jahre galten ganz andere Werte als hypertensisch als heute. Vor vierzig Jahren rechnete man noch als korrekten Wert den systolischen Wert Lebensalter plus Hundert. Wer also 60 Jahre alt war, durfte gut und gerne einen Blutdruck von 160/90 haben. Irgendwann wurde der Blutdruck altersunabhängig und 140/80 galt als Normwert. 2003 erfand man das Konzept der Prähypertonie, bei der die Werte zwischen 120/80 und 140/90 liegen (vgl. Law, S. 72). Laut

WHO ist 120/80 jetzt der Normalwert. Ob das dem Menschen hilft, sei dahin gestellt, es hilft auf jeden Fall den Pharmafirmen, die blutdrucksenkende Mittel verkaufen wollen

Kurzatmigkeit und Pochen im Kopf

Bluthochdruck kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln. Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann sie auf Dauer Schlaganfälle und Herzinfarkte begünstigen. „Nachlassende Leistungskraft oder ein pochender Kopfschmerz können auf Bluthochdruck hindeuten“, sagt Heinz Jarmatz, Mitglied des Bundesvorstands des Deutschen Hausärzteverbandes. Fällt plötzlich das Treppensteigen schwer, sei dies ein Alarmzeichen. „Auch wenn man sich sportlich betätigt und schnell aus der Puste kommt, könnte das auf einen erhöhten Blutdruck hinweisen“, betont der Experte. „Typisch ist auch ein Druckgefühl im Kopf“, erläutert Jarmatz. Wer regelmäßig unter einem dieser Symptome leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. ddp
NZ 6. 7. 06

Es hilft nichts, wenn, wie im BSJ vom 11. 6. 06, die Entdämonisierung psychischer Krankheiten versucht wird, sie haben einen Makel, den man auf jeden Fall vermeiden möchte. Doch warum sollte ein Journalist die eigene Zeitung lesen? Und warum sollte er nicht glauben, wenn eine Klinik von sich sagt, sie betreibe Pionierarbeit, wenn er nach einem Anruf bei einem

beliebigen Neurologen erfahren könnte, dass das mit den ruhelosen Beinen zu seiner Praxis gehört. Dann hätte er mit der folgenden Meldung nicht flugs viel Platz verbraucht, der doch immer so knapp ist.

Wenn Entspannung zur Qual wird Das lästige Syndrom der ruhelosen Beine

Von unserer Mitarbeiterin Katharina Hien

Vor lauter Kribbeln in Armen und Beinen kann Ilka Ernst nicht mehr schlafen. Und der Kinobesuch wird nach einer halben Stunde zur Qual. „Ich fühle mich ohne einen äußeren Anlass wie unter Strom gestellt“, sagt die 37-Jährige. Die Architektin leidet am Syndrom der ruhelosen Beine (Restless Legs Syndrom, RLS), einer Krankheit, die jeder zehnte Europäer hat. Das Schlimme daran: Je entspannter und ruhiger die Betroffenen sind, desto stärker wird ihre plötzliche Unruhe und das Kribbeln im Körper. Erforscht wird die Krankheit am Freiburger Universitätsklinikum (www.uniklinik-freiburg.de)

Hilfsprogramm entwickelt

„Wir leisten hier Pionierarbeit“, sagt die Freiburgerin Schlafforscherin Magdolna Hornyak. Gegen RLS gebe es keine wirksamen Medikamente. Das Schlaflabor der Freiburger Uniklinik habe für Betroffene deshalb ein Hilfsprogramm entworfen. „Weltweit gibt es kein vergleichbares Programm“, sagt Hornyak. Auch Ilka Ernst lässt sich hier helfen. Vor vier Jahren begann die Krankheit der jungen Frau. Wegen RLS bekam sie jeden Sommer über sechs bis acht Wochen nur ein

paar Stunden Schlaf in der Nacht. Gegen ein Uhr war sie plötzlich hellwach, musste in der Wohnung herumlaufen und die Arme schlenkern, damit das Kribbeln in den Gliedern nachließ. Mit diesem Phänomen muss Ernst nun regelmäßig kämpfen.

„Nach vier Wochen weiß ich nicht mehr, wie ich heiße“, sagt Ernst. Sie sei vor Erschöpfung wie gelähmt und könne nicht mehr effektiv arbeiten. In diesen Wochen fahre sie auch kein Auto, weil ihre Reaktionen extrem verlangsamt seien. „Das ist keine schöne Zeit“, sagt die Architektin. Sie ziehe sich in diesen Wochen völlig aus ihrem sozialen Umfeld zurück und treffe sich nicht mehr mit Bekannten, weil sie sich schonen muss. Die Hausärztin schickte die junge Frau ins Schlaflabor der Freiburger Uniklinik. „Es hat mir sehr geholfen zu wissen, dass ich eine körperliche Erkrankung habe und keine Psychomacke“, sagt die Betroffene. Sie hat Glück, denn ihre Schlafstörungen sind noch vergleichsweise selten. Bei rund drei Prozent der Betroffenen tritt das große Kribbeln zwei Mal pro Woche oder häufiger auf.

Alter als Erkrankungsrisiko

„Frauen sind fast doppelt so oft betroffen wie Männer und haben nach Geburten sogar ein erhöhtes Risiko, RLS zu bekommen“, sagt Magdolna Hornyak. Typische Patienten seien 45 bis 50 Jahre alt. Das Risiko steige im Alter. Die Ärzte wissen noch nicht, woher die Krankheit herrührt, und haben nur Medikamente zur Verfügung, die im Gehirn die Kribbelempfindung eindämmen. Die Arznei werde jedoch häufig nicht vertragen und verlagere das Problem oft nur von der Nacht in den Tag. Eine Heilmethode gibt es zurzeit nicht. Aus diesem Grund bietet die Oberärztin an der Freiburger

Psychiatrie seit einem Jahr Therapiegruppen an, in denen Betroffene lernen sollen, mit der Krankheit besser zu leben. „In acht Sitzungen lernen die Patienten die Krankheit besser kennen und ihre Aufmerksamkeit gezielt vom Kribbeln wegzulenken“, sagt Hornyak. „Es werden Konzentrationsübungen wie Schachspielen oder Rollenspiele gemacht.“ Die Übungen sollen zu Hause fortgeführt werden. Probieren will das auch Ilka Ernst. Sie sei gespannt, ob sie sich in diesem Sommer vom großen Kribbeln ablenken könne. Dies würde ihr den Alltag erheblich erleichtern. NZ 6. 7. 06

Das Motto des zeitgemäßen Journalismus lautet unübersehbar: auf komplexe Fragen geben wir einfache Antworten. Das gilt auf jeden Fall für die agenturabhängigen Tageszeitungen, die keine Fachleute für das Thema Gesundheit und Medizin haben.

Stammzellen gehen zu Herzen

Neuartige Therapie hilft Infarkt-Patienten – Zweijährige Studie erfolgreich

*Von unserem Korrespondenten Axel Büsser
Rostock. Ein in Rostock entwickeltes Verfahren zur Behandlung von Herzinfarktpatienten mit Hilfe von Stammzellen könnte schon in wenigen Jahren weltweiter Standard werden.*

Die Gruppe um Herzchirurg Gustavo Steinhoff hat nach eigenen Angaben eine zweijährige kontrollierte Studie an 40 Patienten erfolgreich abgeschlossen, denen nach einem Infarkt körpereigene Stammzellen ins Herz gespritzt wurden. Dort

regenerierten die Zellen das geschädigte Herz und verbesserten so bei zwei Dritteln der Patienten die Pumpleistung deutlich. Gestern trafen in Rostock etwa 30 Patienten erneut mit ihren Ärzten zusammen.

„Die Studie hat gezeigt, dass unser Verfahren sicher und effizient ist“, sagt Steinhoff, der im Juli 2001 in der ersten Phase der Studie erstmals einem Patienten die aus dem eigenen Knochenmark gewonnenen Stammzellen injiziert hatte. Stammzellen dienen eigentlich der Blutbildung. „Seit einigen Jahren vermutet man, dass diese Zellen auch über die Blutbahn durch den Körper wandern und an geschädigten Partien ‚Reparaturen‘ vornehmen können“, erläutert Steinhoff. Diese Fähigkeit machen sich die Rostocker zu Nutze und spritzen Stammzellen direkt an den Ort der erwünschten Wirkung – ins Herz. Dabei verwandeln sich die Stammzellen nach Steinhoffs Erkenntnissen nicht in Herzmuskelzellen, die für die Pumpsarbeit im Herzen zuständig sind, sondern werden unter anderem zu Gefäßzellen. Inzwischen wurden ähnliche Verfahren auch in anderen deutschen Kliniken. NZ 8. 7. 06

Man weiß nicht, wie es wirkt, aber es hilft. So unwissenschaftlich würde sich nur selten ein Arzt äußern, aber hin und wieder kommt es vor. Und dann sind Blutegel doch sehr geeignet. Besser als Athroskopien sind sie bestimmt, weil Blutegel doch wohl kaum Schaden werden.

Blutegel saugen Schmerzen aus dem Knie

Klinische Studie: Tiere verbessern Gelenkbeweglichkeit – Wirkungsweise unbekannt

Aachen (dpa). Blutegel können die Knieschmerzen von Arthrose-Patienten lindern. Das hat eine Studie mit 120 Teilnehmern am Aachener Universitätsklinikum ergeben. Eine zweimalige Blutegel-Therapie bessere nicht nur die verschleißbedingten Schmerzen, sondern auch die Beweglichkeit des Gelenks, berichtete die Hochschule gestern. In den klinischen Alltag werde die Behandlungsmethode aber vorläufig noch nicht eingeführt. Arthrose ist eine Abnutzung der Gelenkknorpel, die zu Dauerschmerzen und Gelenkverformungen führen kann.

Die Teilnehmer waren im Schnitt 66 Jahre alt und litten unter fortgeschrittener Arthrose und anderen Krankheiten mit hohem Operationsrisiko. Rund zwei Drittel waren Frauen, ein Drittel Männer. Bei der Blutegel-Therapie wurde den Patienten vier der dunkler, mehrere Zentimeter langen Gürtelwürmer angelegt. Nach 45 bis 60 Minuten fallen die Tiere mit Blut vollgesogen ab. Auch Patienten, die nur einmal behandelt wurden, ging es besser, aber die Wirkung klang mit der Zeit ab. Die Wirkung der Behandlung wurde in mehreren Patientengesprächen bis zu einem halben Jahr überprüft.

„Die Wirkungsweise ist völlig ungeklärt“, sagte der Orthopäde. Ob es der punktuelle Aderlass sei oder die Wirkstoffe im Speichel der Egel, sei völlig offen.

NZ 12. 7. 06

Seit V1 und V2 sind Geheimwaffen zumindest in Deutschland sehr beliebt. Dass sie auch in der Medizin den Endsieg bringen werden, werden sich manche Verirrte schon immer gedacht

haben, wenn sie in tiefer Verzweiflung über ihre Krankheit gestürzt waren. Doch wie die Geschichte lehrt, haben Geheimwaffen bisher noch nie ihr Ziel erreicht, was ja auch auf eine gewisse Weise tröstlich ist. Den gemeinen Journalist muss das aber nicht stören, von ihm werden ja sonst keine Kenntnisse verlangt außer seine Seiten zu füllen.

„Geheimwaffe“ gegen Krankheiten

*Australische Wissenschaftler arbeiten an einer „Geheimwaffe“ gegen eine ganze Serie von Krankheiten, die offenbar durch einen gemeinsamen Gendefekt hervorgerufen werden. Wie der Molekularbiologe Levon Khachigian von der Universität New South Wales in Sydney sagte, wurde der Wirkmechanismus „bis jetzt noch nicht an Menschen getestet“. Die Forschungen beruhen auf der Vermutung, dass Krankheiten wie Hautkrebs, Arthritis und bestimmte Formen der Erblindung durch das Gen c-Jun ausgelöst werden und deshalb mit einem einheitlichen Wirkstoff bekämpft werden können. Das krank machende Gen fand Khachigian in verschiedenen Arten entzündeten Gewebes, und zwar in Blutgefäßen über Lungen bis hin zu den Gelenken. „Unser experimenteller Wirkstoff Dz13 wirkt wie eine Geheimwaffe, die ihr Ziel findet“, heißt es auf der Website der Universität. Das Forschungsteam von Khachigian hofft, Dz13 zu Beginn des nächsten Jahres erstmals an Menschen testen zu können, die an einer Form von Hautkrebs leiden. *afp**

NZ 15. 7. 06

Was bei den Artikeln über medizinische Themen immer wieder auffällt, ist die handwerklich schlechte Arbeit. Bei politischen oder wirtschaftlichen Themen würde es fast jeder Journalist als seine Pflicht betrachten, eine Pressemitteilung oder sonstige Information im Zusammenhang zu sehen und zu hinterfragen, um womöglich die Vordergründigkeit einer Mitteilung darzustellen. Bei medizinischen Themen geschieht das nur bei qualifizierten Journalisten in Qualitätszeitungen. Ansonsten wird PR abgedruckt, die einem manchmal schon die Nackenhaare abstehen lassen, so ein Humbug ist das, was da abgedruckt wird. Ein in der Wirkung haarsträubendes Beispiel ist der folgende Artikel, bei dem nur noch die Herstellerangabe für die angeblich so hilfreiche Kapsel fehlt.

Ein Getränk für ein langes Leben

Stutenmilch gilt bei asiatischen Nomadenvölkern als „Getränk für ein langes Leben“. Die mongolische Medizin etwa nutzt die Milch als traditionelles Heilmittel bei Lebererkrankungen. Auch die Wissenschaft weiß heute, dass Stutenmilch nachweislich alle Entgiftungsvorgänge im Körper unterstützt. Neben den stoffwechselfördernden Inhaltsstoffen der Stutenmilch beinhalten diese eine für die Leber besonders förderliche Kombination an Mikronährstoffen mit Vitaminen,

Spurenelementen, Aminosäuren und Lecithin. Dieser Mix schützt den Körper vor freien Radikalen und Substanzen, die für die Leber schädlich sind.

Hilfe für gestresste Leber

Lecithin unterstützt wie Stutenmilch die Entgiftungsleistung und die Regenerationsfähigkeit dieses wichtigen Organs. Davon profitiert der Körper besonders dann, wenn die Leber stark beansprucht wird. Etwa durch Alkoholgenuss, fettes und reichliches Essen oder auch durch Bewegungsmangel, der zu einer schlechtern Durchblutung des Organs führen und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Wer dieses Naturprodukt für seine Gesundheit nutzen möchte, muss aber nicht unbedingt in die Mongolei reisen, um dort einen Becher frisch gegorener Milch zu verkosten. Die heilsamen Stoffe können auch in Kapselform erworben werden. djd

NZ 17. 7. 06

Nur eine einzige Frage hätte die Meldung in den Papierkorb befördern müssen: die Frage nach der Lebenserwartung dieser ominösen asiatischen Nomadenvölker im Vergleich zu der in Deutschland.

Wenn man Potenzprobleme hat, dann ist das sehr gefährlich, sagt eine Meldung aus Oxford über eine Studie aus Mailand, die die agenturabhängige Presse ein halbes Jahr später bringt als die Qualitätszeitung mit einem Fachmann als Redakteur. Ob

sich diese Meldung auf die gleiche Quelle bezieht wie die SZ, ist nicht auszumachen. Vielleicht ging sie ja von Chicago rund um die Welt und dann nach Mailand, um schließlich von Oxford aus in die Medien gebracht zu werden. Manche Wege sind eben verschlungener als man denkt:

Studie: Potenzprobleme Vorbote für Herzattacken

Oxford (dpa). Potenzprobleme können nach Meinung italienischer Ärzte ein Vorbote für Herzkrankheiten sein. In einer Studie der Universität Mailand berichten rund 60 Prozent der Herzpatienten mit stabiler Angina pectoris, in den Jahren unmittelbar vor der Diagnose Potenzprobleme bekommen zu haben. Unter den Patienten mit plötzlichen Herzattacken durch eine instabile Angina pectoris berichtete dagegen nur rund jeder Fünfte von Potenzschwierigkeiten. Weiter Studien sollen nun klären, ob Potenzstörungen tatsächlich auf ein erhöhtes Herfrisiko hinweisen. Unter Angina pectoris werden Krankheiten der Herzkranzgefäße zusammengefasst. NZ 19. 7. 06

Das Jahr 2006 war das Jahr der Vogelgriephysterie. Selbst Zeitungen, die sich etwas auf ihre Seriosität einbilden wie

etwas das Wochenblatt Die Zeit malten eine Pandemie an die Wand, die sicher Millionen Tote fordern werde. Wenn es denn das Risiko jemals gegeben hat oder gäbe, das Interesse an ihm ist plötzlich abgeflaut. Doch zum Höhepunkt der Hysterie konnte jeder Schmarrn gedruckt werden wie die folgende Meldung, in der es heißt, „zwar müsse noch geklärt werden“, doch das „aber“, das allein sprachlogisch dringend notwendig wäre, wird unterschlagen. Immerhin wird eingeräumt, dass man noch gar nicht weiß, ob der Impfstoff, von hier berichtet wird, bei den in Frage kommenden Virusstämmen wirke. Dennoch wird die beruhigende Erklärung gegeben, dass man schon bald mit der Auslieferung des Mittels beginnen könne. Bei solchen Meldung möchte man fast zum Verschwörungstheoretiker werden...

Vogelgrippe: „Durchbruch“ bei Impfstoff

London/Istanbul (AFP). Bei der Suche nach einem Impfstoff gegen Vogelgrippe beim Menschen hat der britische Pharmakonzern Glaxo-Smith-Kline (GSK) nach eigenen Angaben einen „Durchbruch“ erzielt. In klinischen Studien an 400 gesunden Testpersonen in Belgien habe das Serum in niedriger Dosierung eine sehr gute Immunabwehr ausgelöst. Zwar müsse noch geklärt werden, ob der neue Impfstoff bei unterschiedlichen Virusstämmen des gefährlichen

Grippeerregers H5N1 wirke. Voraussichtlich bis Weihnachten könnten Hunderte von Millionen von Impfdosen produziert werden. Die Zustimmung der Zulassungsbehörden in den USA und der EU vorausgesetzt, werde Anfang 2007 mit der Auslieferung begonnen.

Im Südosten der Türkei sind unterdessen erneut drei kleine Kinder mit Verdacht auf Vogelgrippe in eine Spezialklinik eingeliefert worden. Die Babys im Alter von 3, 8 und 18 Monaten wurden von ihren Eltern aus einem entlegenen Dorf zunächst zur nächsten Krankenstation gebracht.

NZ 27. 7. 06

Damit ist nun die kleine Sammlung mit medizinischer Aufklärung durch das Heimatblatt beendet. Und es zeigt sich, dass die Eigenanzeige der deutschen Zeitungsverleger kein leeres Versprechen war:

Der Zusammenhang von gesundem Körper und gesundem Geist wurde jetzt in Deutschland wissenschaftlich eindeutig erwiesen: Mehr als die Hälfte der Bundesbürger informiert sich über Gesundheitsthemen in der Tageszeitung. Lesen hält gesund.

Die Zeitung. Das Qualitätsmedium.

Anhang:

Hier ist zusammengefasst ein Überblick über die 237 von mir willkürlich gesammelten Artikel aus Nordsee-Zeitung (Bremerhaven), Bremerhavener Sonntagsjournal der Nordsee-Zeitung sowie aus Frankfurter Allgemeine Zeitung, Frankfurter Rundschau sowie Süddeutsche Zeitung mit den Überschriften und den „Intros“ bzw. „Leads“, wie der Fachmensch sagt:

„Kaffeetrinker sind im Bett wie aufgedreht

Hamburg (AFP). Kaffee ist laut wissenschaftlichen Studien gesund und trägt zu einem aktiven Sexleben bei. NZ 22. 9. 05

Erhöhtes Brustkrebsrisiko

Studie: Linkshänderinnen besonders gefährdet

London (AFP). Linkshänderinnen haben einer wissenschaftlichen Studie zufolge ein doppelt so hohes Brustkrebsrisiko. Das geht aus einer Untersuchung niederländischer Wissenschaftler hervor. NZ 27. 09. 05

Regelmäßiger Sport wehrt Alzheimer ab

London (dpa). Sportlich aktive Menschen erkranken einer schwedischen Studie zufolge seltener an Demenzen. NZ 5. 10. 05

Angeborene Lust auf Currywurst

Paris (dpa). Der Appetit auf Pommes frites und Schokoladencreme kommt nicht von Ungefähr: Ein Sensor im Mund regelt den Hunger auf Fett – und stimuliert zugleich die Verdauung fetthaltiger Speisen. NZ 3. 11. 05

Hoffnung fürs Herz

Medikamentenmix könnte gegen Infarkt helfen

London (dpa). Ein Mix aus Aspirin und einem Blutgerinnung-Hemmer könnte jährlich tausenden Herzinfarktpatienten das Leben retten. NZ 4. 11. 05

Schmerzmittel senken das Hautkrebsrisiko

Sydney (AFP). Regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln wie Aspirin könnten nach einer australischen Studie das Hautkrebsrisiko senken. NZ 8. 11. 05

Experte: Vogelgrippe wird auf Menschen übergehen

WHO rechnet mit weltweiter Virus-Ausbreitung

Genf (dpa). Das aggressive Vogelgrippevirus H5N1 wird nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eines Tages eine Grippe-Pandemie unter den Menschen auslösen. NZ 8. 11. 05

Bessere Noten für Frühlingkinder

Oslo (AFP). Kinder, die in den ersten drei Monaten des Jahres geboren wurden, haben einer norwegischen Studie zufolge bessere Schulnoten. NZ 14. 11. 05

iPod-Daumen: Ärzte warnen vor Gelenkschäden

London (dpa). Nach dem Tennisarm kommt jetzt der iPod-Daumen – denn wer unterwegs gern und viel Musik hört, der lebt gefährlich: NZ 14. 11. 05

Infarkt-Patienten: Heilmittel entdeckt

Frankfurt (ddp). Bei der Behandlung von Herzinfarkt-Patienten gibt es nach Angaben von Medizinern einen „bahnbrechenden Erfolg“. NZ 15. 11. 05

Das Cholesterin-Rätsel

Der Nutzen von fettsenkenden Mitteln ist umstritten

SZ 16. 11. 05

Rätselhafte Selbstmorde

Todesfälle entfachen Diskussion um Nebenwirkungen des

Grippemittels Tamiflu

SZ 16. 11. 05

Entspannende Diät-Tipps

Das Herz erlaubt mehr Fett und Eiweiß als gedacht

SZ 16. 11. 05

Erst Durchbruch, dann Bauchlandung

Stammzellentherapie nach Infarkt liefert widersprüchliche

Ergebnisse

SZ 18. 11. 05

Nadeln gegen Depression

Düren (dpa). Akupunktur hilft nach Angaben von Fachärzten auch bei Depression.
NZ 21. 11. 05

Kaffee schützt vor Bluthochdruck

Tokio (AFP). Gute Nachricht für Kaffeetrinker: Japanische Forscher haben jetzt herausgefunden, dass täglich mehrere Tassen des Getränks vor hohem Blutdruck schützen können.
NZ 21. 11. 05

Vernachlässigte Babys werden öfter kontaktscheu

Washington (dpa). US-Forschern zufolge können Babys, die nicht genug Zuwendung bekommen, später Schwierigkeiten haben, liebevolle Bindungen zu anderen Menschen aufzubauen. NZ 22. 11. 05

Die Chemie der Waisen

Fehlende Zuwendung ändert das Hormonsystem von Kindern
SZ 23. 11. 05

Große Frauen wirken intelligenter

Baierbrunn (AP). Große Frauen haben es offenbar leichter im Leben als kleine:
SZ 25. 11. 05

Junge besiegt Krebs nach Segen von Benedikt XVI.

Köln (dpa). Die Bilder gingen um die Welt: Beim Weltjugendtag (WJT) in Köln vor rund drei Monaten segnete Papst Benedikt XVI. den krebskranken sechsjährigen Victor. Heute ist das aus Düsseldorf stammende Kind laut Zeitungsberichten krebsfrei. NZ 30. 11. 05

Studie: Forscher von Tabakfirmen geschmiert

Experten sollten Rauchrisiken verschleiern
NZ 6. 12. 05

„Lütje Lage“ ist ein echter Darm-Killer

Schnaps und Bier erhöhen das Krebsrisiko
NZ 9. 12. 05

Faserreiche Kost schützt nicht vor Darmkrebs

FAZ 13. 12. 05

Für Jungfräulichkeit unters Messer

Operationen im Intimbereich boomen in den USA

New York. Was schenkt man einem Mann, der schon alles hat? Jeanette Yarborough aus San Antonio (Texas) glaubt, „die ultimative Überraschung“ für ihren langjährigen Ehemann gefunden zu haben. Für 5000 Dollar (knapp 4200 Euro) ließ sich die 40-Jährige wieder zur Jungfrau machen NZ 19. 12. 05

Ohne Hormone zum Mutterglück

Hamburg (dpa). Der Weg zu einer künstlichen Befruchtung muss für Frauen nicht mehr ausschließlich über eine Hormonbehandlung führen. NZ 20. 12. 05

Tee schützt vor Krebserkrankung

Frauen, die täglich mehrere Tassen Tee trinken, sind nach einer schwedischen Studie besser vor einer Krebserkrankung der Eierstöcke geschützt. NZ 31. 12. 05

Aus für die Bananenpropaganda

Weil die Faktenbasis fehlt, will die Deutsche Krebsgesellschaft Obst und Gemüse nicht mehr zur Vorsorge empfehlen SZ 5. 1. 06

Macht glücklich und schön: Schokolade

Schokolade macht nicht nur glücklich, sondern auch schön. NZ 14. 01. 05

Problematische Pommes

Wer als Kind häufig Pommes isst, hat als Erwachsener ein hohes Brustkrebsrisiko. FR 17. 1. 06

Studie: Viagra und Co. können blind machen

London (AFP). Ältere Männer mit Herz-Kreislauf-Problemen haben möglicherweise ein deutlich erhöhtes Risiko, bei der Einnahme von Potenzmitteln Sehstörungen zu haben oder gar zu erblinden. NZ 18. 1. 06

Wirkungsloser Gripeschutz

Medikamente gegen Influenza taugen nicht zur Vorbeugung
Die vorbeugende Einnahme antiviraler Mittel gegen Grippe ist offenbar nicht zu empfehlen. SZ 19. 1. 06

Obst gegen Krebs – hilft nicht immer

Ernährung verhindert nur bestimmte Krebsarten
Frankfurt. „Es gibt Krankheiten, die nur durch richtige Ernährung geheilt werden können“ – diese gut 2400 alte Feststellung des griechischen Arztes Hippokrates sorgt abgewandelt aktuell für Wirbel. NZ 19. 01. 06

Doppelt gedrosselt

Impotenz kann Infarktthema sein
Potenzstörungen können Vorboten für einen Herzinfarkt sein. SZ 24. 1. 06

Dick, aber zufrieden

Übergewichtige Männer neigen seltener zum Suizid als dünne
Fett im Blut kann Depressionen verhindern – allerdings nur bei Männern. SZ 24. 1. 06

Studie beweist: Sex macht vor Prüfungen locker

London. Wer vor einer Prüfung Sex hatte, steht die Angstsituation einer britischen Studie zufolge lockerer und stress-resistenter durch. FR 26. 1. 06

Obst senkt Schlaganfallrisiko

Forscher raten zu fünf Portionen am Tag – Viele Todesfälle vermeidbar
London (dpa). Obst und Gemüse können die Gefahr eines Schlaganfalls deutlich senken. NZ 27. 1. 06

Studie bescheinigt Akupunktur hohe Wirksamkeit

Berlin (dpa). Akupunktur ist einer Studie zufolge eine wirksame, sichere und ökonomisch sinnvolle Thearapiemaßnahmen. NZ 28. 1. 06

Ein gesundes Herz dank Ben Stiller

Komödien verbessern die Durchblutung, Dramen bewirken da Gegenteil
NZ 28. 1. 06

Schwanger und traurig

Depressionen trotz Hormonschub
SZ 1. 2. 06

50 Prozent der Deutschen sind zu dick

Landau/Freiburg (dpa). Die Hälfte der Deutschen ist nach Angaben von Sportmedizinern der Universitätsklinik Freiburg zu dick. NZ 3. 2. 06

Viel trinken besser als jeder Hustensaft

Ärzte rütteln an Verscheibepaxis – Verbandspräsident: Behandlung nicht mehr Stand der Forschung
NZ 7. 2. 06

Kein Brustkrebs durch Silikon-Implantate

Brustimplantate aus Silikon führen nicht zu Brustkrebs.
FAZ 8. 2. 06

Fit trotz Fett

Magerkost allein ist kein Garant für Gesundheit
SZ 8. 2. 06

Erbliche Demenz

Alzheimer häufig genetisch bedingt
SZ 9. 2. 06

Nutzloser Palmwedel

Keine Linderung bei Prostataleiden
SZ 10. 2. 06

Riskante Stimulanzien

US-Behörde warnt vor Ritalin und ähnlichen Psychopharmaka
SZ 11. 2. 06

Mehr Sex für die Briten

London. Die Briten könnten erheblicher gesünder sein, wenn sie öfter und aktiver Sex hätten. BSJ 12. 2. 06

Hoffnung auf Designer-Pollen

Erste Erfolge in klinischen Studien mit Allergikern – Impfstoffe ohne Nebenwirkungen geplant
NZ 14. 2. 06

Spindeldürre Diätstudien

Wie dicke Menschen zum medizinischen Härtefall werden
FAZ 15. 2. 06

Sex ab 50 macht mehr Spaß

Studie: Ältere zufriedener als 30 - 40-Jährige

NZ 21. 2. 06

Mit Mini-Skalpell durch Mund bis zum Blinddarm

NZ 22. 2. 06

Aktion gegen Darmkrebs

Burda Stiftung will Früherkennung verbessern

NZ 22. 2. 06

Promillesünder hoffen auf Artischocken-Extrakt

Gebräu soll Fahrtüchtigkeit rasch wiederherstellen

NZ 22. 2. 06

Demonstration der Diabetiker

Zuckerkrankte fordern teures Insulin ohne Zusatznutzen

SZ 22. 2. 06

Watte im Kopf

Niedriger Blutdruck kann das Denken einschränken und ist womöglich mehr als die belächelte „Deutsche Krankheit“

SZ 24. 2. 06

Blumenkohl als wirksamer Krebschutz

Studie: Kohlesser sind weniger anfällig für

Bauchspeicheldrüsenkrebs

NZ 25. 2. 06

Diabetes noch bei vielen unbekannt

NZ 25. 2. 06

Verschwiegene Nebenwirkungen

Industrienahe Forscher verteidigen umstrittene Vioxx-Studie

SZ 24. 2. 06

Frauen leiden anders

Die Medizin achtet zu wenig auf Geschlechtsunterschiede

SZ 27. 02. 06

Pflaster gegen Depression

NZ 2. 3. 06

Falsche Versprechen

Eine heilsame Wirkung des Fastens ist nicht belegt

SZ 1. 3. 06

Unsteter Beistand für kranke Herzen

Stammzellen können zerstörtes Gewebe nach Infarkt offenbar doch nicht reparieren

SZ 1. 3. 06

Bier gegen Entzündungen

Wirkung tritt auch bei alkoholfreien Sorten ein

NZ 3. 3. 06

Cholesterin als Risikofaktor
Natürlicher Schutz für die Gefäße
 BSJ 5. 3. 06

Entschlackung durch Fastenkuren
Ausgeglichener Wasserhaushalt im Körper ist wichtig -
Giftstoffe ausschwemmen
 BSJ 5. 3. 06

Anschlag auf das Hormonsystem
Weichmacher aus Tablettenhüllen reichern sich im Körper an
und gefährden den Nachwuchs im Mutterleib
 SZ 7. 3. 06

Das gut gehütete Geheimnis der Kakaobohne
Studien weisen auf eine Schutzwirkung gegen Herzinfarkt
und Schlaganfall hin: Ist Epicatechin der entscheidende
Inhaltsstoff?
 FAZ 8. 3. 06

Mißerfolg mit der Herz-Stammzellentherapie
 FAZ 8. 3. 06

Kein Risiko durch Weichmacher in Arzneimitteln
 NZ 8. 3. 06

Streit um Pillenhüllen
Behörde hält Gefahr für gering
 SZ 9. 3. 06

Nicht nur langes Sitzen fördert die Thrombose
 NZ 11. 3. 06

Schattenseiten der Naturstoffe
Fast ein Viertel der Deutschen nimmt
Nahrungsergänzungsmittel - das ist oft nutzlos und
manchmal gefährlich
 SZ 14. 3. 06

Laufen in der Gruppe regt Hirnzellen an
 FAZ 15. 3. 06

Thrombose im Flugzeug nicht nur durch Sitzen.
 FAZ 15. 3. 09

Pillenwahn
Immer mehr, immer früher: Die Herzmedizin driftet ab
 FAZ 15. 3. 06

B-Vitamine nutzlos gegen Infarkt oder Schlaganfall
 FAZ 15. 3. 06

Nervenbremse
Hasch beeinträchtigt Gedächtnis
 SZ 15. 3. 06

Am Darm hängt die Volksgesundheit
Verdauungsorgan als Fitmacher: Experten machen
Tabuthema salonfähig

NZ 15. 3. 06

Laufalarm: Die Brust hüpft mit

NZ 20. 3. 06

Drei Joints so schädlich wie 20 Zigaretten

NZ 28. 3. 06

Schokolade macht doch nicht glücklich

Australischer Forscher: Nur das Essvergnügen und nicht die Süßigkeit selbst hellt die Stimmung auf

NZ 30. 3. 06

Enttäuschte Hoffnung

Omega-3-Fettsäuren beugen nicht Krebs und Herzinfarkt vor

SZ 4. 4. 06

Die Zocker-Pille

Parkinsonmittel mit Nebenwirkung

SZ 4. 4. 06

Zwei Knöpfe zum Ausschalten

Frauen und Männer entspannen unterschiedliche - auch im Hirn

SZ 5. 4. 06

Hormontherapie im Zwielficht

Östrogene fördern Gefäßleiden, aber nicht Brustkrebs

SZ 12. 4. 06

Genvariante beeinflusst Übergewicht

NZ 15. 4. 06

Speckgürtel im Erbgut

Eine häufige Genvariante beeinflusst das Körpergewicht

18. 4. 06

Blick in die Fritteusen dieser Welt

Der Anteil ungesunder Transfette in den Speisen der Fastfood-Ketten variiert von Land zu Land

SZ 19. 4. 06

Den Kopf verdreht

Weibliche Reize hemmen Männer

SZ 20. 4. 06

Runder Bauch ist Herzkiller

NZ 22. 4. 06

Zu viel Wasser kann tödlich sein

Experten warnen vor übertriebener Flüssigkeitsaufnahme beim Marathon

NZ 22. 4. 06

Tribut der Einsamkeit

Wer allein ist, leidet häufiger und schwerer an Krankheiten

SZ, 26. 4. 06

Ein Enzym verhindert Ablagerungen im Gehirn

FAZ, 26. 4. 06

Rückschlag für die Gentherapie**Kurz nach der Verkündung eines Behandlungserfolgs ist einer der Frankfurter Patienten gestorben**

SZ 27. 4. 06

Hang zum Trinken**Gen beeinflusst Alkoholkonsum**

SZ 27. 4. 06

Der Schnaps liegt schon in der Wiege**Studie: Alkoholsucht wird häufig vererbt**

NZ 27. 4. 06

Bequemes Sitzen auf der Toilette

London. Der staatliche britische Gesundheitsdienst hat einen Ratgeber für das richtige Verhalten auf der Toilettenschüssel entwickelt.

BSJ 30. 4. 06

Tückische Blutsauger auf dem Vormarsch**Erkrankungsrisiko durch Zeckenbisse steigt - Mehr Infektionen registriert**

NZ 1. 5. 06

Nasentropfen fürs Gedächtnis**Neuer Ansatz soll Alzheimer-Impfung ermöglichen**

SZ 4. 5. 06

Bringen wir es hinter uns**Schmerz quält Menschen oft weniger als das Warten darauf**

SZ 5. 5. 06

Insulin auf Lunge**Experten kritisieren Diabetes-Präparat zum Inhalieren**

SZ 5. 5. 06

Maßgeschneiderte Schmerztherapie**Retardiertes Opioid hat weniger Nebenwirkungen**

NZ 6. 5. 06

Stresshormon lindert Sozial- und Spinnenangst

NZ 6. 5. 06

Wie entsteht der Jo-Jo-Effekt?**Wenn Diät dick macht: Überbleibsel der Evolution sorgt für Extrapfunde**

NZ 8. 5. 06

Gefährlicher Knubbel mit acht Beinen**Zecken übertragen viele Krankheiten - und das inzwischen in fast ganz Deutschland/ von Roland Knauer**

FAZ 8. 5. 06

Der weibliche Röntgenblick**Frauen erkennen offenbar, ob ein Mann Kinder mag**

SZ 11. 5. 06

Weniger Frust, mehr Freude

Wie Haustiere die Psyche des Menschen beeinflussen

SZ. 9. 5. 06

Unverantwortliche Mythen

Das hartnäckige Gerücht, Impfn Nebenwirkungen seien für Kinder meist schädlicher als die Krankheit selbst, gefährdet auch Dritte

SZ 15. 5. 06

Insulin gibt's ab heute zum Inhalieren

NZ 15. 5. 06

Wie ein Antidepressivum neue Nervenzellen bildet

FAZ 17. 5. 06

Stoßwellen mit langfristigen Risiken?

Hinweise auf Bluthochdruck und Zuckerkrankheit nach Nierenstein-Zertrümmerung

FAZ 17. 5. 06

Therapie nach Leitlinie kann Leben retten

FAZ 24. 5. 06

Endlich ein Großkaliber gegen tödliche Keime

Läutet das Antibiotikum Platensimycin die Wende im Kampf gegen multiresistente Bakterien ein? Von Barbara Hobom

FAZ 24. 5. 06

Wachsein macht dick

Wer wenig schläft, neigt eher zu Übergewicht

SZ 24. 5. 06

Flatterröcke lebensgefährlich

NZ 24. 5. 06

Gutes und böses Östrogen

Brustkrebsrisiko der Hormontherapie: Scheinbare Widersprüche

FAZ 31. 5. 07

Überlebenskünstler

Wie Herpes-Viren Zellen täuschen

SZ 1. 6. 06

Rheuma-Antikörper erhöht Infektionsrisiko

FAZ 17. 5. 06

Statine erhöhen den Blutfluß in der Netzhaut

FAZ 17. 5. 06

Probleme durch Rennrad

Ausgiebiges Rennrad-Training kann zu Gesundheitsproblemen führen. Nach Angaben der Zeitung „Ärztliche Praxis“ können eingeknickte Beckengefäße, Mangel durchblutungen im Bein bewirken. BSJ 28. 5. 06

Maus-Arm durch Arbeiten

Alternativen suchen oder Auflagen nutzen

Falsches oder zu langes Arbeiten am Computer kann zu einem so genannten Maus-Arm führen.

BSJ 28. 5. 06

Maßgeschneiderte Stammzellen für den Menschen

Boston (AFP). Gentechniker an der US-Eliteuniversität Harvard haben mit Arbeiten zum Klonen menschlicher Embryonen begonnen. Wie das Forscherteam mitteilte, ist es das Ziel der Forschungen, aus den Klon-Embryonen Stammzellen-Linien für die Entwicklung von Therapien gegen bislang unheilbare Krankheiten zu gewinnen.

NZ 8. 6. 06

Pillen für die Jugend

Kinder in den USA bekommen zunehmend Psychopharmaka

SZ 7. 6. 06

Hoffnung für Risikopatienten

Ein bekanntes Mittel gegen Osteoporose kann offenbar auch Brustkrebs verhindern – allerdings mit Nebenwirkungen

SZ 7. 6. 06

Impfstoff gegen Gebärmutterkrebs

Rockville (dpa). In den USA können sich junge Frauen weltweit erstmals durch Impfung vor Gebärmutterhalskrebs schützen.

NZ 10. 6. 06

Psychisch Kranke

Massive Vorurteile gegen psychisch Kranke vereiteln oft eine mögliche Behandlung und Heilung dieser Leiden. Das kritisierte der 109. Ärztetag in Magdeburg.

BSJ 11. 6. 06

Impfschutz beachten

Beim Piercen oder Tätowieren ist die Ansteckungsgefahr mit Tetanus-Erregern besonders hoch. BSJ 11. 6. 06

Öl in die Ohren

Nach dem Schwimmen sollten Freizeitsportler nach Ansicht von Medizinern einen Tropfen Öl in die Ohren träufeln.

BSJ 11. 6. 06

Gefährliche Grillsaison

Nach einer Studie kann die Grillsaison Diabetikern gefährlich werden. Der Verzehr hoch erhitzter Nahrungsmittel wie Gegrilltes schadet den Blutgefäßen der Erkrankten, heißt es in der beim Diabetes-Kongress in Leipzig vorgestellten Studie. BSJ 11. 6. 06

Pustent hilft wirklich

Pustent kann bei Kindern tatsächlich gegen Schmerzen helfen.

BSJ 11. 6. 06

Milch gegen Asthma**Pflanzenfette wirken entzündungshemmend**

Milch von Schafen und Kühen, die frisches Grünfutter gegessen haben, könnte Kindern gegen Asthma helfen.

BSJ 11. 6. 06

Zusätze in Zigaretten

Zigaretten werden durch Zusatzstoffe wie Menthol, Kakao oder Lakritz nach Angaben von Martina Pötschke-Langer vom Deutschen Krebsforschungszentrum (Heidelberg) noch gefährlicher und verleiten vor allem Kinder und Jugendliche zum Rauchen.

BSJ 11. 6. 06

Keine Quarkauflagen

Hausmittel bei Sonnenbrand nicht immer die beste Wahl

BSJ 11. 6. 06

Viel trinken

Viel trinken hilft gegen trockene Haut beim Fliegen.

BSJ 11. 6. 06

Regelmäßiger Genuß von grünem Tee hält geistig fit**Zwei Tassen am Tag soll mentalen Verfall stoppen**

BSJ 11. 6. 06

Diabetes statt Depression**Stimmungsaufheller lösen womöglich Zuckerkrankheit aus**

SZ 14. 6. 06

Entspanntes Herz**Meditation senk Risiko für Gefäße**

SZ 14. 6. 06

„Liebling es sind die Gene“

Wie viel Lust auf Sex ein Mensch hat, ist offenbar zum Teil angeboren.

SZ 17. 6. 06

Tödliche Umweltschäden**Millionen Tote durch vermeidbare Krankheiten**

NZ 17. 6. 06

Taubheitsgen hilft Wundheilung

Eine Genveränderung, die taub machen kann, lässt zugleich Wunden besser heilen. NZ 17. 6. 06

Schmerztherapie

Die Nervenzellen des Rückenmarks verfügen über einen bisher unbekanntem Schutzmechanismus gegen starke Schmerzen.

NZ 17. 6. 06

Kinderliebe macht Männer attraktiv

Frauen erkennen schon beim Blick ins Gesicht eines Mannes, ob er Interesse an Kindern hat oder nicht.

NZ 17. 6. 06

Transplantation vom Tier zum Menschen

Tierorgane könnten nach Einschätzung führender Experten schon in wenigen Jahren Menschenleben retten.

NZ 17. 6. 06

Erinnerungen im Rückenmark

Wie auch leichter Schmerz Spuren hinterlässt und chronisch wird

SZ 16. 6. 06

Schlafhormon: Darum macht Rotwein müde

Mailand (dpa). Italienische Forscher haben einen Hinweis darauf gefunden, warum Rotwein viele Menschen müde macht.

NZ 19. 6. 06

Schweißfüße für viele Männer ein Greuel

Schwitzen gilt in der Gesellschaft noch immer als Tabu-Thema - Transpiration als Lebensretter

NZ 20. 6. 06

Rotwein eine Quelle für Melatonin?

In roten Trauben glauben Mailänder Forscher das Hormon Melatonin nachgewiesen zu haben. Ihrer Ansicht nach könnte es zu der gesundheitsfördernden Wirkung der Früchte beitragen. FAZ, 21. 6. 06

Krebsimpfstoff beugt Genitalwunden vor

FAZ 14. 6. 06

Stammzellen aus der Leber des Menschen

Nachdem man bei Nagern bereits vor längerer Zeit Stammzellen in der Leber gefunden hatte, haben amerikanische Forscher nun auch in der Leber des Menschen solche undifferenzierten Zellen identifiziert. FAZ 14. 6. 06

Schlaf-Beeren

Weintrauben enthalten Melatonin

SZ 21. 6. 06

Studie: Äpfel schützen vor Darmkrebs

NZ 22. 6. 06

Ratten rennen wieder

Lähmung mit Stammzellen geheilt

SZ 24. 6. 06

Hinweis auf Schlaganfall bei Babies

Wenn ein Baby plötzlich nur noch einseitig strampelt oder greift, kann auch ein Schlaganfall die Ursache sein.

BSJ 25. 6. 06

Hilfe für die Muskulatur

Bei Überbelastung sorgen durchblutungsfördernde Mittel für schnelle Heilung

BSJ 25. 6. 06

Augen untersuchen lassen

Durch Brille dem Verlust der Sehfähigkeit rechtzeitig vorbeugen

BSJ 25. 6. 06

Keine Diät im Alter

Ältere Menschen sollten in der Regel keine Diät halten.

BSJ 25. 6. 06

Dicker Bauch erhöht Risiko

Ein dicker Bauch erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

BSJ 25. 6. 06

Probleme mit Tätowierung

Große Tätowierungen über dem Steiß können im Kreißsaal für Frauen zum Problem werden. BSJ 25. 6. 06

Ein Krebsmittel gegen Sklerodermie

FAZ 28. 6. 06

Auch das noch: Klimaanlage macht dick

Wohlfühlfaktor schlägt sich wie Schlafmangel auf der Waage nieder

NZ 28. 6. 06

Diabetes-Medikament aus Tropenpflanze?

FAZ 28. 6. 06

Gras sorgt für gesündere Milch

Greenpeace: Kühe auf der Weide produzieren mehr ungesättigte Fettsäuren

NZ 29. 6. 06

Neue Pille hilft gegen Übergewicht

NZ 30. 6. 06

Kurzatmigkeit und Pochen im Kopf

Bluthochdruck kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln.

Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann sie auf Dauer Schlaganfälle und Herzinfarkte begünstigen. NZ 6. 7. 06

Wenn Entspannung zur Qual wird

Das lästige Syndrom der ruhelosen Beine

NZ 6. 7. 06

Stammzellen gehen zu Herzen

Neuartige Therapie hilft Infarkt-Patienten - Zweijährige Studie erfolgreich

NZ 8. 7. 06

Blutegel saugen Schmerzen aus dem Knie

Klinische Studie: Tiere verbessern Gelenkbeweglichkeit - Wirkungsweise unbekannt

NZ 12. 7. 06

Rätselhafter Lungenkrebs

Raucherinnen erkranken häufiger, überleben aber länger als Raucher

SZ 13. 7. 06

Mehrfachbelastung

Ärzte verschweigen Pharmakontakte

SZ 14. 7. 06

„Geheimwaffe“ gegen Krankheiten

Australische Wissenschaftler arbeiten an einer „Geheimwaffe“ gegen eine ganze Serie von Krankheiten, die offenbar durch einen gemeinsamen Gendefekt hervorgerufen werden. NZ 15. 7. 06

Ein Getränk für ein langes Leben

Stutenmilch gilt bei asiatischen Nomadenvölkern als „Getränk für ein langes Leben“.

NZ 17. 7. 06

Studie: Potenzprobleme Vorbote für Herzattacken

NZ 19. 7. 06

Aus für Scheininnovation

Bundesausschuss: Analog-Insulin nicht mehr erstattungsfähig

SZ 19. 7. 06

Heftige Reaktionen

Widerstand gegen Insulin-Beschluss

SZ 20. 7. 06

Kein Kraut gewachsen

Bei Wechseljahresbeschwerden hilft Alternativmedizin kaum

SZ 25. 7. 06

Hoffen auf den Armstrong-Effekt

Warum auch fortgeschrittener Hodenkrebs heilbar sein kann

SZ 26. 7. 06

Gen der Depressiven

Ein Defekt bedingt zwei Leiden

SZ 26. 7. 06

Vogelgrippe: „Durchbruch“ bei Impfstoff

NZ 27. 7. 06

Wenig wirkt

Erfolg bei Vogelgrippe-Impfung

SZ 27. 7. 06

Abnehmen ist nicht immer gesund

Nach einem Herzinfarkt können Pfunde manchmal schützen

SZ 27. 7. 06

Gefährlicher Kräutermix

Chinesische Schlankheitspillen erobern den deutschen Markt, doch ihre Risiken werden verharmlost

SZ 29. 7. 06

Forscher warnen vor lebenslangem Jetlag
Forderung nach mehr Beachtung der inneren Uhr - Viele Menschen leben nach falschem Rhythmus

NZ 29. 7. 06

Allein Lebende werden eher herzkrank

NZ 29. 7. 06

Hungrige Männer mögen mollige Frauen

NZ 29. 7. 06

Schnarchen macht vergesslich

NZ 1. 8. 06

Per Spritze gegen fiese Fettpolster

Forscher warnen vor verfrühten Hoffnungen

Washington (dpa). US-Forscher haben eine Impfung gegen Fettleibigkeit erfolgreich an Ratten erprobt. Der Impfstoff hemmt ein körpereigenes Hormon, das den Fettabbau bremst.

NZ 1. 8. 06

Gegen Lungenentzündung Impfungen empfohlen
Kommission will Kinder besser immunisieren

NZ 1. 8. 06

Warten auf die Vogelgrippe

Seit Mai ist Ruhe, nun wappnen sich Experten für den Herbst

SZ 1. 8. 06

Schöne Eltern haben eher Töchter als Söhne

SZ 1. 8. 06

Die Spaltung des Glutens

Forscher testen Tabletten gegen Zöliakie - noch hilft nur Diät

SZ 2. 8. 06

Kinderfeindlich

Kiffen beeinträchtigt Fruchtbarkeit

SZ 2. 8. 06

Subtile Signale

Hausärzte verkennen Hinweise, die Nierenversagen ankündigen

SZ 2. 8. 06

Schnell wachsende Kinder oft moppelig
Fettleibigkeit durch zu kalorienreiche Babykost

NZ 2. 8. 06

Killer-Experimente

H5N1-Kreation erstaunlich harmlos

SZ 3. 8. 06

Der einsame Patient

SZ 5. 8. 06

Zu viel Fleisch erhöht Krebsrisiko

NZ 4. 8. 06

Gefährliche Duftspender

Alltagsübliche Geruchstoffe schwächen die Lunge

SZ 8. 8. 06

Schneller Stimmungsaufheller

Eine erste Studie zeigt, dass das Narkosemittel Ketamin schwere Depressionen offenbar in kurzer Zeit mildern kann

SZ 10. 8. 06

Gentest für Lungenkrebs

Ein Chip soll vorhersagen, wer eine Chemotherapie braucht

SZ 11. 8. 06

Arbeitslose sterben früher

NZ 14. 8. 06/SZ 14. 8. 06

Ein Bäuchlein erhöht das Diabetes-Risiko

Potsdam (AFP). Wer im Alter zwischen 25 und 40 Jahren zwei bis drei Kilogramm über Normalgewicht zunimmt, hat ein um etwa 25 Prozent erhöhtes Diabetesrisiko.

NZ 16. 8. 06

Risiko fürs Herz

Brustkrebsarznei neu beleuchtet

SZ 17. 8. 06

Wert ohne Wert

Body-Mass-Index sagt wenig aus

SZ 18. 8. 06

Kakao fördert die Gesundheit

Münster (dpa). Wissenschaftler der Universität Münster haben in Kakao einen Stoff entdeckt, der Krankheiten vorbeugt und die Gesundheit fördert.

NZ 22. 8. 06

Schizophrenie ist im Körper messbar

Diagnose mit Interviews ist bald Vergangenheit

NZ 23. 8. 06

Kindstod ein Gen-Fehler?

Fehlendes Lungenwachstum ist mögliche Ursache

NZ 24. 8. 06

Gehirn auf Kur

Alkoholschäden teils reversibel

SZ 29. 8. 06

Suizid der Krebszelle

Molekül löst Selbstzerstörung aus

SZ 30. 8. 06

Warme Wunden heilen besser
Bestrahlung mit Infrarotlicht nach Bauchoperationen
 FAZ 30. 8. 06

Die Stunde der Transplantation
Turbulente Anhörung: Wie behandelt man akute Leukämien?
 FAZ 30. 8. 06

Aspirin gegen Keime?
Schmerzmittel halten Magenbakterien in Schach
 FAZ 30. 8. 06

Intelligente Medikamente
Schmerzstillende Pflaster, ferngesteuerte Krebsmittel:
Pharmazeuten entwickeln eine neue Generation von Arzneien
 SZ 30. 8. 06

Haare für Glatzen dank Eiweiß-Code
 NZ 31. 8. 06

Kritiker in der Kritik
Streit um Gutachten zur Therapie von Blutkrebs
 SZ 1. 9. 06

Riskanter Schutz
Medikament senkt Krebsgefahr
 SZ 2. 9. 06

Dicksein ist ein Seuche
Konferenz vergleicht Folgen der Fettleibigkeit mit
Vogelgrippe
 SZ 4. 9. 06

Sitzheizung macht Spermien lahm
 NZ 6. 9. 06

Der Tod kommt aus der Erde: Natürliches Radon
 NZ 7. 9. 06

Nicht nur Mozart hilft dem Hirn
Entscheidend ist offenbar der Musikgeschmack
 SZ 7. 9. 06

In den Markt gedrückt
Zweifelhaftes Gingko-Präparat gegen Tinnitus weiter
verkauft
 SZ 7. 9. 06

Glaukom vorbeugen
 NZ 11. 9. 06

Manchmal hilft nur ein Hormonersatz
Auch Frauen über 50 wollen ihr Leben genießen
 NZ 11. 9. 06

Den Tumor aushungern
Neues Medikament gegen Nierenkrebs zugelassen

SZ 5. 9. 06

Rasende Vermehrung

Vogelgrippevirus löst überschießende Immunreaktion aus
SZ 12. 9. 06

Gewicht und Geist

Abmagern kündigt Demenz an
SZ 12. 9. 06

Kratzer am glänzenden Image moderner Stents

**Erhöhen die mit einem Medikament beschichteten
Implantate das Risiko von Herzattacken?**
FAZ 13. 9. 06

Ältere Menschen freuen sich leichter

SZ 13. 9. 06

Paris macht die Japaner krank

NZ 18. 9. 06

SMS und PC-Spiele schädigen das Gehirn

Mit jedem Klick steigt der Suchtfaktor
NZ 19. 9. 06

Suchtbremse im Hirn

Schutz für Kinder von Alkoholikern
SZ 5. 9. 06

Geregelte Bettzeiten für Schulanfänger

NZ 25. 9. 06

Power für den Gipfel

Brot, Banane und Apfelschorle geben neue Kraft
NZ 25. 9. 06

Umstrittene Wüstenpflanze

**Die medizinische Wirkung von Aloe-vera-Produkten lässt
sich wissenschaftlich kaum nachweisen**
NZ 25. 9. 06

Der Keim des Krebses

**Viren, Würmer und Bakterien können Tumore wuchern
lassen, wenn das Abwehrsystem des Körpers geschwächt ist**
SZ 27. 8. 06

Lange Ringfinger weisen weibliche Sportkanonen aus

London (dpa). Die sportliche Begabung einer Frau lässt sich
einer britischen Studie zufolge am Ringfinger ablesen.
NZ 29. 9. 06

Meeresgewächs mit großem Potenzial

**Was Algen zu einer gesunden Haut beitragen können -
Geeignet für Masken und Ganzkörperbäder**
NZ 30. 9. 06

25 Fragen und Antworten zum Thema Jodmangel

Broschüre informiert über optimale Versorgung

NZ 30. 9. 06

Täglich einen Löffel für die Gesundheit

Leinöl als Heilpflanze und Salatdressing: Mit Quark und

Müsli ist es besonders gut - Kurzes Haltbarkeitsdatum

NZ 30. 9. 06

Literaturverzeichnis (Auswahl):

Bartens, Werner: Das neue Lexikon der Medizin-Irrtümer. Noch mehr Vorurteile, Halbwahrheiten, fragwürdige Behandlungen, Eichborn Frankfurt/M 2006

Blech, Jörg: Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden, S. Fischer Frankfurt/M 2003

Blech, Jörg: Heillose Medizin. Fragwürdige Therapien und wie Sie sich davor schützen können, S. Fischer Frankfurt/M 2005

Corazza, Verena/Daimler, Renate/Ernst, Andrea u. a.: Kursbuch Gesundheit. Beschwerden und Symptome, Krankheiten, Untersuchung und Behandlung, Selbsthilfe, Bürgergilde Gutenberg (Kiepenheuer & Witsch) 1990

Dörner, Klaus: Das Gesundheitsdilemma. Woran unsere Medizin krankt. Zwölf Thesen zu ihrer Heilung, Ullstein TB Berlin 2004

Federspiel, Krista/Lackinger Karger, Ingeborg: Kursbuch Seele. Was tun bei psychischen Problemen? Beratung, Selbsthilfe, Medikamente. 120 Psychotherapien auf dem Prüfstand, Kiepenheuer & Witsch 1996

Grill, Markus: Kranke Geschäfte. Wie die Pharmaindustrie uns manipuliert, Rowohlt Reinbek 2007

Hinrichs, Ulrike/Nowak, Dana: Auf dem Rücken der Patienten. Selbstbedienungsladen Gesundheitssystem, Ch. Links Berlin 2005

Langbein, Kurt/Martin, Hans-Peter/Weiss, Hans: Bittere Pillen. Nutzen und Risiken der Arzneimittel, Ein kritischer Ratgeber, Überarbeitete Neuauflage 2005 - 2007, Kiepenheuer & Witsch Köln 2005

Law, Jacky: Big Pharma. Das internationale Geschäft mit der Krankheit, Aus d. Englischen v. Christoph Trunk, Patmos Düsseldorf 2007

Pollmer, Udo/Warmuth, Susanne: Lexikon der populären Ernährungsirrtümer, Mißverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker Eichborn Frankfurt/M 2007

Sontag, Susan: Krankheit als Metapher, Aus d. Amerikanischen v. Karin Kersten und Caroline Neubaur, Fischer TB Frankfurt/M 1981

Vollborn, Marita/Georgescu Vlad: Die Gesundheitsmafia. Wie wir als Patienten betrogen werden, Fischer TB Frankfurt/M 2005