Meine Gesundheit

Impulse für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Wasser
stillt den Durst und steigert den Energieumsatz - Seite 3

Hygiene
Desinfektionsmittel im Haushalt sind meist überflüssig - Seite 4

Powernapping
Ein Nickerchen steigert die Leistung - Seite 3

Ausgabe 01/2004

Bittere Erkenntnis für Schokoladenfreunde:

Dunkel muss sie sein!

Quelle: Ritter Sport

Dunkle Schokolade schützt vor gesundheitsschädlichen freien Radikalen im Körper, solange keine Milch dabei ist.

Denn diese verhindert, dass die in der Schokolade enthaltenen Schutzstoffe ins Blut gelangen. Dabei kommt es nicht darauf an, ob die Milch in der Schokolade steckt oder zusätzlich konsumiert wird. Das berichten italienische Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Nature“. Seite 2

Lesen Sie Neues und Wichtiges zu den Themen Ernährung, Fit im Alter, Wissen um die Gesundheit, Bewegung und Vorsorge.

Denkmuskel-training

Der Kontakt zu Freunden hält den Denkmuskel fit.

Seite 2

Hoher Preis für weiße Zähne

Zahnweißer stehen im Verdacht, Zungenkrebs auszulösen.

Seite3

Weg mit den Gallensteinen

Das Risiko, Gallensteine zu bekommen, kann minimiert werden.

Seite 2

Hoffnung bei Osteoporose

Eine individuell abgestimmte Vitalstoff-Mischung verspricht Hilfe.

Seite 4

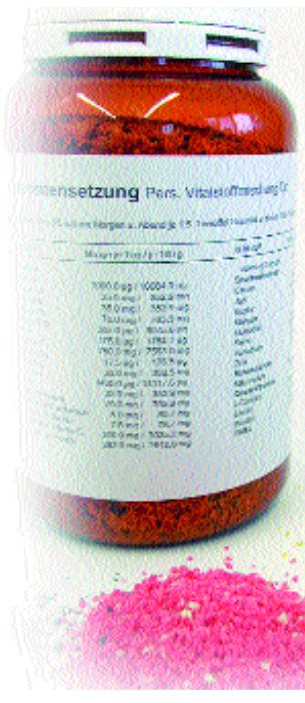
Mit Q10 gegen Migräne

Coenzym Q 10 beugt anscheinend Attacken von Migräne vor.

Seite 2

Nährstoff-Ergänzungen

Länger überleben



Schon bei der Diagnose besteht bei Krebspatienten häufig ein Mangel an Mikronährstoffen. Dieser wird durch die Symptome und die Therapie oft noch verstärkt.

Eine komplementäre ganzheitsmedizinische Behandlung mit Nahrungsergänzungsmitteln zusätzlich zur herkömmlichen Tumortherapie kann sich dabei günstig auf den Krankheitsverlauf, die Genesung nach einer Chemotherapie und die Lebensqualität auswirken.

Ein Vitamin- und Spurenelementdefizit erfährt bei Krebserkrankungen durch Appetitmangel, Medikamente, Durchfall in Folge der Therapie oder auch Entzündungsreaktionen häufig eine weitere Verstärkung. Seite 2

Editorial

Liebe Leser,

Sie haben recht. Das Angebot von Zeitschriften, Informationsblättern und Journalen zum Thema Gesundheit ist fast unüberschaubar. Auch wir haben uns die Frage gestellt, ob es Sinn macht, Sie mit der Ihnen heute vorliegenden ersten Ausgabe von „Meine Gesundheit“ mit noch mehr Papier, noch mehr Informationen zu konfrontieren. Zum einen waren es aber die zahlreichen ermutigenden Rückmeldungen und Anregungen der Leser unseres bisherigen Magazins „TopFit“, welche uns bewogen haben, weiter zu machen, auf der anderen Seite sind wir nach sorgfältiger Recherche zur Erkenntnis gekommen, dass es eigentlich zum Thema Komplementärmedizin, Präventivmedizin und Vitalstofftherapie keine Publikation gibt, die den Anforderungen kurz, bündig und informativ gerecht wird.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Leider wird das vielen Menschen immer erst dann klar, wenn körpereigene Alarmsignale über viele Monate und Jahre ignoriert worden sind und dann die Krankheit zum Ausbruch kommt. Allein 70 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fast alle Zuckererkrankungen vom Typ II sind durch Lifestyle-Änderungen vermeidbar. Verantwortlich für den Lebensstil sind aber weder Arzt noch Apotheker, auch nicht die Pharmaindustrie, sondern jedes Individuum für sich selbst.

Neben Ignorieren und Verharmlosen spielt zugegebenermaßen auch Nichtwissen gelegentlich eine Rolle für krankheitsauslösendes Verhalten. Gerade hier wollen wir aber mit „Meine Gesundheit“ ansetzen. Kurz, bündig, informativ, auch ein wenig unterhaltend wollen wir zukünftig in regelmäßigen Abständen informieren, wie Sie Ihren Körper in die Lage versetzen können, mit den allermeisten Krankheiten selbst fertig zu werden. Nicht abnehmen können wir Ihnen die Verantwortung. Wir können informieren – agieren müssen Sie selbst. Es ist nicht unsere Gesundheit, sondern die Gesundheit eines jeden Einzelnen. Diese Verantwortung wollen wir mit dem Titel „Meine Gesundheit“ zum Ausdruck bringen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Andreas Hefel

Pharmaindustrie sucht neue Märkte

Not macht eben erfinderisch

Die Pharmaindustrie braucht steigende Umsätze und denkt sich deshalb zur Erschließung neuer Märkte einfach Krankheiten aus.

Jörg Blech, Autor und „Spiegel“-Redakteur, schildert in seinem Buch „Die Krankheitserfinder“, wie wir zu Patienten gemacht werden.

Ein Beispiel: Die Wechseljahre. In der Schweiz schluckt jede vierte Frau im Alter zwischen 50 und 64 Jahren heutzutage Hormonpillen. Vor Herzinfarkt und vor Alzheimer sollen sie bewahren, doch Untersuchungen zeigen, dass solche Versprechen maßlos übertrieben waren.

Trotzdem kursiert mittlerweile auch der Begriff vom Klimakterium des Mannes und wieder sollen Hormonpillen Abhilfe schaffen. Seite 3

Omega-3-Fettsäuren
Fisch ist gesund

Diabetiker wissen es schon länger: Seefisch ist wegen seiner gefäßschützenden Fette absolut zu empfehlen.
Doch jetzt ist klar, dass auch Süßwasserfische wie Karpfen, Renke oder Forelle hervorragende Lieferanten für die Omega-3-Fettsäuren sind.
Wer also schon beim Zusammenstellen seines Speisezettels vorbeugen will, kann mit der neuen Erkenntnis die Menü-Auswahl um einige köstliche Varianten erweitern.
Omega-3-Fettsäuren sind für ihre senkende Wirkung auf das „schlechte" Blutfett Triglyzerid bekannt und erhöhen gleichzeitig das „gute" HDL-Cholesterin.

Weg mit den Gallensteinen
Vitamin C hilft

Das Risiko, Gallensteine zu bekommen, kann durchaus minimiert werden.
Das wurde in einer Untersuchung an mehr als 2000 Probanden festgestellt, die ein Jahr lang regelmäßig Vitamin C zu sich nahmen.
Bei diesen nämlich lag die Wahrscheinlichkeit, an einem Gallensteinleiden zu erkranken, um fünf Prozent niedriger als bei den Testpersonen, die keine Vitamingaben erhalten hatten.

Mit Q10 gegen Migräne
Kopfweh ade

Coenzym Q 10 beugt anscheinend Attacken von Migräne vor.
Forscher aus Zürich konnten in einer Studie mit Coenzym Q 10 bei Migräne-Patienten die Anfallshäufigkeit deutlich reduzieren. In der Studie erhielten 42 Migränepatienten drei Monate lang dreimal täglich entweder 100 mg Coenzym Q 10 oder ein Placebo. Mit Q 10 reduzierte sich bei 48 Prozent der Patienten die Häufigkeit von Migräne-Attacken um mehr als 50 Prozent, bei den mit Placebo behandelten Probanden geschah dies nur bei 14 Prozent.

Nährstoff-Ergänzungen
Mit Vitaminen länger leben

Die bei einer Chemo- oder Strahlentherapie gebildeten freien Radikale verbrauchen zudem viele Antioxidantien. Die Versorgungslage ist daher bei Antioxidantien wie Vitamin A, C, E, den Carotinoiden und bei Selen besonders kritisch. Hinzu kommt ein Mangel an Nährstoffen, für den der Körper wenig Reserven hat, wie Vitamin B1. Zu beachten ist zudem, dass zum Beispiel Vitamin C und Selen nicht nur als Radikalfänger wirken, sondern auch wichtige Komponenten vieler Organ- und Immunfunktionen sind.
Eine gezielte Gabe von Mikronährstoffen wirkt sich günstig auf den Krankheitsverlauf von Krebspatienten in der akuten Phase sowie auf die Rekonvaleszenz nach Operation, Chemo- oder Radiotherapie aus.
In diesem Zusammenhang ist ein in der Schweiz speziell entwickeltes laborchemisches Untersuchungsverfahren zu erwähnen, das den Mangel an Mikronährstoffen ganz indivduell messen kann. Auf Basis dieser einzigartigen Messung können die einzelnen Nahrungsergänzungen angepasst an die Bedürfnisse jeder einzelnen Person zusammengestellt und dem Patienten so zur Verfügung gestellt werden. (ks)

Gesunde Vitamine

Weitere Infos unter www. hepart.com und www.iabc.ch

Dunkle Schokolade
Ein Genuss ohne Reue

Liebhaber von Bitterschokolade können sich freuen: Die gesundheitsfördernde Wirkung ihrer favorisierten Süßigkeit wurde einmal mehr bestätigt. Mauro Serafini und seine Kollegen von der Universität Rom fanden im Blut von Testpersonen, die dunkle Schokolade gegessen hatten, deutlich erhöhte Konzentrationen des schützenden Flavonoids Epicatechin und anderer Antioxidantien.
Nicht so glücklich dürften dagegen die Liebhaber von Milchschokolade über die Ergebnisse der italienischen Wissenschaftler sein: Bekamen die Probanden Milchschokolade statt der dunklen Variante, war praktisch kein Einfluss auf die körpereigenen Antioxidantien feststellbar. Aber auch ein Glas Milch verhinderte den positiven Effekt der Bitterschokolade, wenn es gleichzeitig getrunken wurde. Nach Ansicht der Forscher bilden sich zwischen den Flavonoiden aus der Schokolade und bestimmten Milchproteinen Komplexe, die nicht in die Blutbahn aufgenommen werden können. Damit würden die potenziellen antioxidativen Eigenschaften der Schokolade stark reduziert.
Möglicherweise könnten ähnliche Effekte auch noch durch andere Nahrungsbestandteile entstehen.(ks)

Senioren auf großer Tour
Sorglos in die Ferne reisen

Fernreisen sind heutzutage auch für Senioren eine Selbstverständlichkeit. Voraussetzung aber ist vorher die sorgfältige Beratung durch den Arzt.
Besprochen werden sollten Reisetauglichkeit, Reiseziel und -art sowie Impfungen und Malariaprophylaxe. Problemregionen sind Hochgebirge, Tropen und Polarkreis. Lange Flugstrecken könnten Patienten mit Herzkreislauferkrankungen Probleme bereiten, Schiffs- und Bahnreisen dagegen werden gut vertragen. Akuterkrankungen sind auf Reisen nicht häufiger als zu Hause. Allerdings können Klimawechsel und lange Flüge vorhandene Leiden verschlimmern. Ganz wichtig ist daher, dass chronisch Kranke ihre Notfallmedikamente immer bei sich tragen sollten.
Ob spezielle Reiseimpfungen oder eine Malariaprophylaxe nötig sind, hängt vom Reiseziel ab. Unabdingbar ist jedoch ein sicherer Schutz vor Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis. Die letzte Impfung sollte nicht länger als zehn Jahre zurückliegen. Bei Reisen in tropische und subtropische Regionen darf der Schutz vor Hepatitis A und B nicht fehlen. Außerdem ist gerade bei älteren Menschen die Immunisierung gegen Influenza und Pneumokokken indiziert.
Nicht vergessen werden dürfen regelmäßig einzunehmende Medikamente in ausreichender Menge, Ersatzbrille, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, Fotokopie des letzten EKGs, Liste von behandlungsbedürftigen Krankheiten, elastische Binde und natürlich eine Reiseapotheke.

Denkmuskeltraining
Freunde helfen

Der Kontakt zu Freunden hält den Denkmuskel fit. Das ergab eine Untersuchung der Universität von Kalifornien.
Der regelmäßige Umgang mit Freunden und Bekannten nutzt dem älternden Gehirn mehr als das Lesen von Büchern im stillen Kämmerlein. Untersucht wurden 1.200 Frauen und Männer im Alter zwischen 75 und 79 Jahren. Beim Training für das Gehirn ist der Studie zufolge überdies der Kontakt zu Freunden effektiver als der - vermutlich eher routinierte - zum Ehepartner. Die Kombination von Geselligkeit und geistiger Betätigung tun also den grauen Zellen gut. Dabei ist es egal, ob ein Volkshochschulkurs besucht oder gemeinsam musiziert wird - schon die Gegenwart anderer Menschen sorgt nach Meinung von Psychologen für eine erhöhte Alarmbereitschaft des Hirns, macht uns also aufnahmebereiter, besser gelaunt und aufmerksamer.

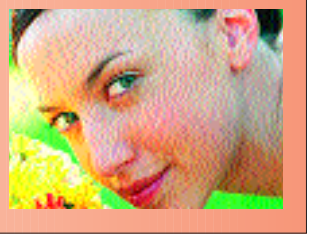
Anzeige

Neueröffnung

SALUSMED® - Center

Zentrum für Präventiv- und Komplementärmedizin

am 1. Dezember 2004



Herzogstraße 7
CH-8044 Zürich
Tel. +41(0)43 343 95 25

Schutz vor Allergien
Gesund mit Leib und Seele

Immer mehr Menschen sind von Allergien betroffen. Bis zu 25 Prozent der Deutschen sollen Schätzungen zufolge Probleme haben, weil ihr Immunsystem versagt.
Dabei kann das Abwehrsystem des Körpers geschützt werden. Ein wichtiger Punkt ist, dass auf einen vollständigen Impfschutz geachtet wird. Ab dem 60. Lebensjahr wird beispielweise geraten, sich alle sechs Jahre gegen Lungenentzündung impfen zu lassen, gegen Grippe gar jährlich. Doch nicht nur Tabletten oder Spritzen können zur Vorbeugung beitragen. Zu einem gesunden Lebensstil gehören auch ausreichend Schlaf, eine vernünftige Ernährung, ein ausgeglichenes Seelenleben und sportliche Betätigung. Die gute alte Kneippkur darf natürlich nicht vergessen werden.

Powernapping
Schlaf macht fit!

In der Mittagspause am Arbeitsplatz kurz in das Reich der Träume abzutauchen - das macht fit. Belegt wird dies inzwischen durch einige Studien.

Das tägliche Leistungstief macht auch vor Ihnen nicht halt! Deshalb kann das kleine Nickerchen nur wärmstens empfohlen werden.

Vor zwei, drei Jahren schon einmal aktuell, ist das Thema allerdings wieder eingeschlafen. Denn: Der Mittagschlaf hat bei uns immer noch ein negatives Image. Da könnte doch die Kollegin oder der Kollege meinen, man sei nicht leistungsfähig. Völlig zu Unrecht, wie wir meinen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Nur wirklich einschlafen dürfen Sie beim Powernapping nicht. Erholsam ist solch ein Mittagsschläfchen nur, wenn die Zeit einer Rem-Phase nicht überschritten wird. Das sind in der Regel ungefähr 20 Minuten. Und richtig genappt, setzt dieses Nickerchen neue Energien für die zweite Hälfte des Tages frei. Zwischen 13 und 15 Uhr erreicht der Mensch in seinem Tagesrhythmus ein Leistungstief, das ist schon lange bekannt. Die Konzentration lässt rapide nach, die Fehlerquote erhöht sich und die Unfallzahlen steigen.

Nicht so beim Powernapping. Das fördert die Herzfunktion, bringt das Gedächtnis wieder auf Trab und ist deshalb Balsam für Leistungsfähigkeit und Laune.

Vielen fällt es anfangs sicher schwer, ein Nickerchen zu machen. Versuchen Sie es einmal mit Entspannung. Legen Sie die Füße hoch, machen Sie die Augen zu und lassen sie die Seele baumeln. Wenn das nicht helfen sollte, können Yogaübungen, autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung weiter helfen, die leicht zu erlernen ist. Sie atmen ruhig weiter, spannen eine Hand gut sieben Sekunden an und lassen dann wieder für eine halbe Minute locker.

Anstieg des Energieumsatzes
Wasser verbraucht Kalorien

All jenen, die dem Speck zu Leibe rücken, wird empfohlen, viel Wasser zu trinken. Das nimmt den Durst und füllt den Magen.

Quelle: Mineralwasser.com

Doch der Schluck aus der Wasserflasche bewirkt noch mehr. Offenbar löst er eine ganze Reihe anderer Prozesse aus. Das ergab jetzt eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam.

Das Trinken von nur einem halben Liter Wasser, so die gewonnene Erkenntnis, führte zu einem schnellen Anstieg des Energieumsatzes um 30 Prozent. Die Wirkung setzte nach zehn Minuten ein und erreichte nach gut einer halben Stunde ihren Höhepunkt.

Das hört jeder gern, der den überflüssigen Pfunden den Kampf angesagt hat, gilt doch beim Abspecken eine Steigerung des Energieumsatzes als erstrebenswert.

Werden also täglich 1,5 Liter Wasser getrunken, so verbrennen zusätzlich etwa 200 kJ. Aufs Jahr gerechnet kommen dabei 73.000 kJ oder 17.400 kcal zusammen. Das entspricht dem Energiegehalt von rund 2,5 Kilogramm Fettgewebe.

Besonders wirksam ist dabei kaltes Wasser. Mit einer Temperatur von 22 Grad Celsius wurde der Energieverbrauch deutlich stärker angeheizt als mit 37 Grad warmem Wasser. Etwa 40 Prozent des Anstiegs des Energieumsatzes sind hierbei auf die Erwärmung des kalten Wassers auf Körpertemperatur zurückzuführen. Der Effekt auf den Energieumsatz kommt aller Wahrscheinlichkeit nach durch die Aktivierung des symphatischen Nervensystems zu Stande. Durch eine systemische Blockade der Beta-Rezeptoren ließ es sich hemmen.

Allen, die auf ihr Körpergewicht achten, ist also wärmstens der reichliche Genuß von kaltem Wasser anzuraten, so Dr. Michael Boschmann vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam.

Leichtsinniges Verhalten

Studien des Robert-Koch-Instituts Berlin und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung lassen vermuten, dass die Aids-Gefahr und eine entsprechende Verhütung in der Bundesrepublik nicht mehr so ernst genommen werden. So hat sich im vergangenen Jahr die Zahl der HIV-Erstdiagnosen sowie das Auftreten von Syphilis-Infektionen erhöht. In einer Umfrage geben viele Befragte zu, sich in riskanten Situationen nicht mehr ausreichend mit Präservativen zu schützen. Belegt werden diese Aussagen auch mit den sinkenden Verkaufszahlen von Kondomen.

Rauchen in Mailand

Rauchen ist schädlich. Das überrascht heute niemanden mehr. Aber: Auch ein Tag in einer Metropole wie Mailand ist alles andere als der Gesundheit zuträglich.

Wer einen Tag die verschmutzte Luft in Zentren wie Mailand, Palermo oder Triest einatmet, hat nach einer Expertenstudie das Gift von etwa 15 Zigaretten inhaliert. Das haben Wissenschaftler des Krankenhauses Sesto San Giovanni in Mailand festgestellt.

UV-Licht macht glücklich

Ein Sonnenbad tut der Seele gut. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie an 14 jungen Erwachsenen, die sich auf zwei gleich scheinende Sonnenbänke legten, eine mit UV-Strahlung, die andere ohne. Die Probanden waren nach dem echten „UV-Bad“ entspannter als nach der Scheinbehandlung.

Hoher Preis für weiße Zähne

Es ist zwar noch nicht bewiesen,, doch es besteht der Verdacht, dass die Benutzung von Zahnweißern Zungenkrebs auslösen kann. Wer seine Zähne mit Aufhellerprodukten zum Strahlen bringt, zahlt unter Umständen einen hohen Preis. Bei zwei jungen Patienten, im Alter von 22 und 26 Jahren stellten amerikanische Ärzte Karzinome am seitlichen Zungenrand fest. Typische Risikofaktoren, wie starker Alkohol- oder Tabakkonsum konnten als Ursache ausgeschlossen werden, benutzt hatten die beiden jedoch carbamidperoxid-haltige Zahnweißmacher.

Die Peroxide in den Aufhellerprodukten, welche in speziellen Zahnschalen teils über Stunden im Mund verbleiben, könnten die Mundschleimhaut schädigen.

Die Tricks der Pharmaindustrie
Krankheiten ohne Ende

Mit wissenschaftlichen Daten ist auch so etwas, wie das Klimakterium bei Männern nicht zu untermauern.

Chronische Müdigkeit, Blähungen bei Babys, ein erhöhter Cholesterin-Spiegel oder etwa Osteoporose - die Ärzteschaft ist gespalten, ob da überhaupt von Krankheiten gesprochen werden kann. Früher galt man noch nur dann an Osteoporose erkrankt, wenn man sich als Folge von porösen Knochen auch einen Bruch zugezogen hatte. Mittlerweile gibt es die Diagnose schon, wenn eine geringere Knochendichte festgestellt wird.

Blech listet in seinem Buch eine Reihe von Tricks auf, die sich seiner Erkenntnis nach die Pharmafirmen ausgedacht haben, um zu behandelbaren medizinischen Problemen zu kommen. Ob nun persönliche und soziale Belastungen als medizinischer Fall verkauft werden, gar normale Prozesse des Lebens wie etwa Haarausfall dafür herhalten müssen, seltene Symptome zur grassierenden Seuche hochstilisisert werden oder Risiken als Krankheit deklariert werden - Hauptsache es gibt die Pille, die Therapie oder die Operation dagegen.

Jörg Blech "Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden", S. Fischer Verlag, Frankfurt, 256 Seiten

Schönheitsoperationen
Wie der Gang zum Bäcker

Das Fernsehen macht es derzeit vor: Immer mehr Jugendliche wollen eine Schönheits-Operation vornehmen lassen.

Quelle: Uni-Klinik Bonn

Experten gehen davon aus, dass sich im Laufe der nächsten fünf Jahre die Zahl der Schönheits-OPs an Jugendlichen etwa verdoppeln wird.

Schon jetzt, so Schätzungen, ist jeder zehnte Patient, der kosmetische Korrekturen an sich vornehmen lässt, unter 20 Jahren.

Eine Nasenoperation, das Absaugen von Fett oder die Vergrößerung der Brüste - das Fernsehen lässt diese Operationen aussehen wie der Gang zum Bäcker. Die Eingriffe werden bagatellisiert und wandern so immer häufiger auf die Wunschlisten der Jugendlichen.

Um ihre Vorstellungen verwirklichen zu können, so berichten Ärzte, bauen die Teenager in den Familien oftmals einen enormen psychischen Druck auf, um die Erlaubnis und/oder das nötige Geld zu bekommen. Doch, warnen seriöse Chirurgen, können kosmetische Eingriffe während des Wachstums später oft weitere Operationen nötig machen.

Herz-Kreislauferkrankungen

Täglich Gehen

Marathon-Mann? Ich? Aber ja doch. Im täglichen Sitz-Marathon sogar olympiaverdächtig! Dabei würde schon eine halbe Stunde flottes Gehen täglich oder wenigstens jeden zweiten Tag für einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen sorgen.

Vom Frühstückstisch ins Auto, vom Auto an den Schreibtisch, vom Schreibtisch in die Kantine, zurück ins Büro, dann wieder ins Auto und zu guter letzt auf das Sofa vor das Fernsehgerät - der Tagesablauf vieler Menschen gleicht einem regelrechten Sitz-Marathon.

Helfen können schon kleine Schritte. Rolltreppen und Aufzüge links liegen lassen und stattdessen auch kleinere Strecken mal zu Fuß zurücklegen.

Und wer mehr tun möchte: Geeignete Fitnessübungen sind Ausdauer-Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Jogging, Walking oder Nordic-Walking.

Nordic Walking

Quelle: Landkreis Neunkirchen

Bei akuten Rückenschmerzen:

Bleiben Sie in Bewegung!

Zu den verbreitetsten Erscheinungen der Wohlstandsgesellschaft gehören mittlerweile Rücken- oder Kreuzschmerzen.

Für mehr als jeden Zweiten im Alter zwischen 18 und 65 Jahren gehören sie zumindest dann und wann dazu. Zu beobachten ist, dass sich die Betroffenen zumeist ihrem scheinbaren Schicksal ergeben, anstatt dagegen aktiv zu werden.

Als chronische Schmerzen werden nur Kreuz- oder Rückenschmerzen bezeichnet, die länger als drei Monate andauern. Das ist die extremste Form des Rückenschmerzes.

Vom zweiten Bereich, dem so genannten subakuten Schmerz, sprechen Mediziner bei einer Dauer zwischen vier Wochen und drei Monaten.

Der dritte Bereich ist der verbreitetste: Halten die Beschwerden bis zu vier Wochen an, wird von akuten Schmerzen gesprochen.

Nur in jedem vierten Fall sind statistisch gesehen Bandscheibenschäden und Verschleißerkrankungen, also degenerative Erkrankungen der Verursacher.

Für die richtige Diagnose und vor allem für die passende Abhilfe und Vorbeugung ist es deshalb notwendig, über mögliche körperliche Ursachen hinaus zu untersuchen. Das Umfeld des Betroffenen mit seiner Welt aus Arbeit und Freizeit sollte in die Betrachtung einbezogen werden. Im Arbeits- und Freizeitstress kann es so weit kommen, dass dem Körper die notwendigen Ruhephasen nicht mehr in ausreichendem Umfang gegönnt werden. Tagsüber sitzt man im Büro, abends dann vor dem Fernsehgerät oder wieder am heimischen PC.

So entsteht schnell ein Teufelskreis, aus dem man nur schwer wieder ausbrechen kann.

Übrigens: Hat man Rückenschmerzen, will man diese oft lindern, indem man sich schont und möglichst wenig bewegt. Gerade ein bedachtes, moderates Bewegen trotz der Schmerzen ist allerdings in vielen Fällen viel besser, denn man bringt dabei den Kreislauf in Schwung.

Sich zu recken und zu strecken wirkt gegen verkürzte Muskeln und Sehnen. Das erlaubt dann auch den geschundenen Bandscheiben, dass sie wieder richtig „durchsaftet“ werden.

Laufgewohnheiten

Sehnenkiller: Hohe Sohlen

Regelmäßiges Laufen hält fit und ist gesund. Doch wie bei jeder Sportart besteht auch hier ein Verletzungsrisiko.

Waren es bis vor circa 15 Jahren hauptsächlich Kniebeschwerden, die zu Klagen Anlass gaben, nehmen seitdem die Schmerzen in den Achillessehnen zu. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Tübinger Universität mit 3500 Läufern. Sportler, die auf unebenen oder weichen Böden trainierten, waren besonders häufig betroffen, ebenso die Läufer, die deutlicher über den Mittelfuß abrollten. Dieser veränderte Laufstil und die Beschwerden scheinen zum Teil Folge der Weiterentwicklung der Schuhe zu sein. Die verbesserten Dämpfungseigenschaften verringern zwar die Kniebeschwerden und schonen die Gelenke, belasten aber durch Höhe der Sohlen die Achillessehnen. Es soll nun ein Schuhmodell konstruiert werden, mit dem die Läufer wieder lernen, die Füße von außen nach innen abzurollen.

Deutschlands Blutdruck

Traurige Spitze

Im Bluthochdruck ist Deutschland einfach nicht zu schlagen und absoluter Spitzenreiter.

Das wurde nach einem Vergleich zwischen sechs europäischen Ländern, Kanada und den USA offenbar. Laut Robert-Koch-Institut in Berlin hatten laut Daten, die von 1997 bis 1999 erhoben wurden, 55 von 100 Deutschen Werte über 140/90 mmHg. In England übertrafen 36 von 100 diese Werte, in den USA gar nur 26. Bekannte Einflussfaktoren wie Ernährung, Übergewicht und Salzverzehr erklären dieses Phänomen nicht, dazu sind die Unterschiede zwischen den Ländern zu gering. Die Forscher vermuten eher eine medikamentöse Unterversorgung der Deutschen bei Bluthochdruck. Ungeklärt ist die Frage, ob die Medikamente unterdosiert verschrieben oder von den Patienten nicht konsequent eingenommen werden.

Übertriebene Hygiene

Sauberkeit pur

Desinfektionsmittel im Haushalt sind nicht nur überflüssig, sondern können sogar die Gesundheit gefährden.

Der Einsatz von den in Mode gekommenen und in der Werbung propagierten Wasch- und Putzmitteln mit antibakterieller Wirkung „belastet die Umwelt unnötig und birgt gesundheitliche Risiken“, teilten jetzt übereinstimmend das Umweltbundesamt, das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin wie auch das Robert Koch-Institut in Berlin mit. Um Sauberkeit, Glanz und auch Schutz vor Ansteckung zu erreichen, reichen nämlich meist einfache Hygienemaßnahmen wie Bürsten und Reiben von Oberflächen mit herkömmlichen Seifenmitteln sowie Händewaschen aus. Die Wirksamkeit dieser neuen Produkte sei häufig nicht erwiesen. Eine Veränderung der natürlichen Hautflora könne nicht ausgeschlossen werden. Zudem bestehe die Gefahr, dass sich durch die Anwendung der Produkte resistente Bakterien verbreiten.

Osteoporose

Neues Verfahren verspricht Hilfe

Osteoporose ist eine der Erscheinungen, die das Älterwerden mit sich bringen kann.

Bislang wurde die verminderte Knochendichte und damit die erhöhte Gefahr eines Knochenbruchs bei Röntgenaufnahmen oder mit einer Ultraschalluntersuchung festgestellt.

Bei beiden Methoden kann allerdings erst eine weit vorgeschrittene Erkrankung festgestellt werden. Ein neues, biochemisches Verfahren verspricht nun Hilfe.

Die Basis der Knochenmatrix bildet das Kollagen. Dessen Fasern werden von Querverbindungen stabilisiert - dem so genannten Deoxypyridinolin (DPD) im Knochen selbst und dem Pyridinolin (PD) im Knorpel.

Auch der Knochen baut sich ständig ab und neu auf. Normalerweise im Gleichgewicht, so dass der Abbau kompenisert wird. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht zugunsten des Abbaus, sind die Weichen in Richtung Osteoporose gestellt. Das Verhältnis von Auf- zu Abbau wird mit der Analyse des Knochenstoffwechsels im Osteo-Profil des Schweizer Instituts für angewandte Biochemie AG (IABC) festgehalten. Beispielsweise aus einer Probe des zweiten Morgenurins werden nun bei dem neuen Verfahren die erforderlichen Werte gewonnen, die zur Aufstellung des Osteo-Profils notwendig sind. Je nach Messwert schlagen die Experten dann eine Therapie mit einer individuell abgestimmten Vitalstoff-Mischung vor. Vor allem auf die Verbesserung der Calcium-Bilanz und auf die Unterstützung des Knochenaufbaus zielt dabei die Zusammensetzung.

IABC, Hauptstraße 137, CH-8274 Tägerwilen, Telefon 0041-71-6668620, Fax -6668622, E-Mail info@iabc.ch, Internet: www.iabc.ch

Impressum:

Herausgeber:
SfGU
Stiftung für Gesundheit und Umwelt
Postfach, CH 8267 Berlingen
Tel. +41 (0)52 761 13 70
Fax +41 (0)52 761 19 45

Redaktion:
Heinrich Sauerborn

Wissenschaftliche Beratung:
Otto Knes, Biochemiker
Dr. med. Roland Ballier

Verantwortlich:
Andreas Hefel
Dr. med. Roland Ballier

Fotos:
Heinrich Sauerborn/Quellen

Satz:
Text & Bild
Breschnegg 13
D-78532 Tuttlingen

Druck:
Druckerei Hohl
Schlossäckerweg 14
D-78582 Balgheim
Tel. +49 (0)7424 958660

Erscheinungsweise:
Drei Ausgaben jährlich

Bezugspreis:
CHF 3,-; Euro 2,-