

Meine Gesundheit

Impulse für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden



Üble Düfte

Der Mundgeruch liegt meistens auf der Zunge - Seite 2

Wechseljahre

Finger weg von Hormonbehandlungen - Seite 3



Tanzen

Ist Wellness pur für Körper und Seele - Seite 4

**Ausgabe
01/2005**

Vitalstoffe können helfen Kampf den Allergenen

Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten - ein funktionierendes Immunsystem verhindert eine Infektion und macht den unliebsamen Gästen im Körper den Gar aus.

Doch es gibt auch Antworten des Körpers auf fremde Substanzen, die eher unbeliebt oder gar schädlich sind. Blütenstaub, Tierhaare, Federn, Milbenkot, Schwermetalle oder bestimmte Arzneimittel - bei Allergien reagiert der Körper auf so genannte Allergene - auch bei ansonsten harmlosen Substanzen. Eine Überempfindlichkeit, die zu Entzündungsreaktionen und in der Folge zu Gewebe- und Zellschäden führen kann. ■ Seite 2



Lesen Sie in dieser Ausgabe Neues und Wichtiges zu den Themen Ernährung, Bewegung und Wissen um die Gesundheit

Fleisch in der Kritik

Der übermäßige Genuss von „rotem Fleisch“ fördert das Entstehen von Krebs. ■ Seite 2

Bio-Kost ist doch gesünder!

Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung von weltweit 170 Untersuchungen. ■ Seite 2

Die Pfunde purzeln nicht

Ein erhöhter Insulinspiegel verhindert indirekt eine Gewichtsabnahme. ■ Seite 2

Uran im Mineralwasser

Das prickelnde Nass enthält manchmal nicht nur Mineralstoffe und Spurenelemente. ■ Seite 3

Sport steigert die Intelligenz Ein wacher Geist

Wann kommt Ihr Gehirn so richtig auf Touren? Beim Lesen, unter der Dusche oder vielleicht beim Sport?

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper? Sabine Kubesch von der psychiatrischen Universitätsklinik Ulm meint, dass Sport zu treiben nicht nur dem Bizeps gut tut, sondern auch dem Gehirnmuskel. Zusätzlich zu den positiven Wir-

kungen durch ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Krebsabwehr, einen optimierten Blutdruck und verringerten Fettanteil, habe der Sport eine ausgeprägt positive Wirkung auf den Geist. Schon ein gemütlicher Spaziergang steigert die Hirndurchblutung um 20 Prozent und verbessert damit die Sauerstoffversorgung der kleinen, grauen Zellen. Lesen Sie weiter auf ■ Seite 4

Die Alternative für Obst- und Gemüse-muffel

Pizza bietet Herzinfarkt Paroli

Wenn sich Mailänder Forscher mit dem Herz-Kreislauf-Risiko befassen, dann hat das ganz klar auch mit Pizza zu tun.

Die italienische Spezialität aus dem Ofen ist gut fürs Herz. Im European Journal of Clinical Nutrition war jetzt das entsprechende Ergebnis der Studie nachzulesen. 507 Patienten mit Myokardinfarkt und 478 Kontrollprobanden haben die Mailänder unter die Lupe

genommen. Mit dem Ergebnis: Pizza hat einen überaus günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-Risiko. Wer sich nur zwei Mal pro Woche eine "Funghi", die "Quattro stagioni" oder einfach eine "Milano" munden lässt, senkt sein Infarktrisiko um sage und schreibe 56 Prozent. Aber auch wer nur ab und zu eine Pizza genießt, hat ein um 22 Prozent niedrigeres Risiko. ■ Seite 2



Editorial

Liebe Leser,



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) hat vor den gravierenden Folgen der Mangelernährung gewarnt. Fast jeder dritte Spitalpatient sei ungenügend oder falsch ernährt, teilte die DGEM am 18. Februar in Berlin mit. Betroffen seien vor allem ältere Menschen.

Bei den über 65-jährigen wären sogar jeder zweite mit Vitamin- und anderen Vitalstoffen unterversorgt. Von Senioren, die zu Hause oder in Heimen gepflegt werden, bekämen gar 41 Prozent nicht die Nährstoffe, die sie bräuchten, um gesund zu bleiben.

Mangelernährte erholen sich nach Krankheit langsamer, erleiden häufiger Komplikationen, bleiben länger pflegebedürftig und länger im Krankenhaus. Eine ausreichende Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen helfe, Kosten im Gesundheitswesen zu senken.

Während Übergewicht für jedermann sichtbar wäre, würde eine Unterversorgung mit Nähr- und Vitalstoffen oft verborgen bleiben. Viele Ärzte seien zudem nicht in der Lage, eine Mangelernährung zu erkennen und betroffenen Patienten zu helfen, teilte die Gesellschaft weiter mit. Dass die meisten Medikamente zusätzlich den Verbrauch an Vitalstoffen erhöhen, also quasi Vitalstoffräuber sind, wissen die behandelten Patienten in der Regel auch nicht. Wen wundert es also, dass bei dieser Ausgangslage unser Gesundheitswesen immer teurer wird.

Aufklärung ist dringend notwendig, deshalb haben wir auch in dieser Auflage von „Meine Gesundheit“ viele gesundheitsfördernde Informationen in konzentrierter Form für Sie zusammengefasst.

Ihr Andreas W. Hefel

US-Diät-Experten finden Beweise: Erhöhtes Krebsrisiko durch „Rotes Fleisch“

In der alternativen und der ganzheitlichen Medizin war schon länger die Rede davon, nun haben auch US-Diät-Experten entsprechende Beweise gefunden: Der übermäßige Genuss von rotem Fleisch fördert das Entstehen von Krebs.

Experten der American Cancer Society (ACS) haben laut dem Wissenschaftsmagazin Nature in zehnjähriger Forschungsarbeit das Ernährungsverhalten von 150.000 Amerikanern untersucht. Die Probanden wurden dabei in drei Gruppen eingeteilt und danach mit der Rate an Dickdarm- und Rektalkrebs verglichen.

Die Gruppe, die die größte Menge an verarbeitetem Fleisch zu sich genommen hatte, entwickelte im Vergleich mit der Gruppe, die am wenigsten rotes Fleisch gegessen hatte, mehr als doppelt so häufig

Kolonkarzinome. Auch das Risiko, an Rektalkrebs zu erkranken, lag um 40 Prozent höher.

Zum „roten Fleisch“ zählen die Forscher Rindfleisch, Hamburger, Schweinefleisch und Leber. Als verarbeitetes Fleisch werden Schinken, Speck und alle Sorten von Wurst genannt.

Bei Fisch oder Geflügel, so ein Ergebnis der Studie, ist dagegen das Risiko, Krankheiten zu entwickeln, um 20 bis 30 Prozent geringer. Der Ernährungsexperte der Harvard School of Public Health in Boston, Walter Willet, ist der Meinung, dass der Ersatz des roten Fleisches durch Fisch, Geflügel, Nüsse oder Bohnen eine Verringerung des Krebsrisikos bewirken könnte.

Für die Auswertung hat das Forscherteam um Michael Thun laut dem Journal of the American Medical Association (JAMA) auch Fakto-

ren wie Übergewicht einbezogen.

Bereits ein mittelgroßer Hamburger pro Tag reicht demnach aus, um zur Hochrisikogruppe zu zählen.

Uneinig sind sich die Forscher noch, welche Zutaten des Fleisches dafür verantwortlich sind. Eisen, Toxine, die bei der Zubereitung entstehen, oder Nitrite und Nitrate, die als Konservierungsmittel verwendet werden, kommen da in Frage.

In den USA ist der Dickdarmkrebs die dritthäufigste tödliche Krebserkrankung. Die Lebensmittelindustrie hatte sich dort bislang häufig geweigert, die Ergebnisse solcher Studien anzuerkennen. So hat etwa 2003 die Lobby der Lebensmittelhersteller eine Studie der Princeton University als unwissenschaftlich zurückgewiesen, die besagte, dass Fast Food süchtig mache. Ganzheitlich ausgerichtete Mediziner,



Krebsrisiko

wie der Wiener Thomas Kroiss, haben im Zusammenhang mit Ernährungsfehlern auch vor dem großen Konsum von Zucker als Krankheitsursache gewarnt. Weißer

Zucker gilt für zahlreiche Experten sogar als Suchtmittel.

Weitere Informationen im Internet unter www.nature.com und www.dr-kroiss.at

ImuPro300
Nahrungsmittel-Immunprofil

Chronische Beschwerden – wenn die Nahrung krank macht

ImuPro300 untersucht das Blut nach 300 verschiedenen Nahrungsmitteln und Zusatzstoffen.

Gerne informieren wir Sie über den einzigartigen Test:
IABC AG Institut für angewandte Biochemie
Hauptstrasse 137
CH-8274 Tägerwilen
Tel. +41 (0)71 666 86 20
www.iabc.ch

Nähr- und Vitalstoffe Die Allergien im Würgegriff

Helfen können HCK®-Vitalstoffe, bei denen alle verwendeten Nähr- und Vitalstoffe in ein rein pflanzliches, hochquellfähiges und wasserlösliches Hydrokolloid eingearbeitet sind.

Vor allem in den Industrieländern hat die Verbreitung von Allergien in den vergangenen Jahrzehnten stark zugenommen. Als ein Grund wird dafür die Umweltverschmutzung gesehen. Schadstoffe reichern sich im Körper an und können Allergien auslösen.

Allergiker weisen oft einen niedrigen Vitamin- (C-, B-Komplex), Mineralstoff- (Magnesium, Calcium) und Spurenelement-Spiegel (Selen, Zink) auf, oftmals fehlen überdies wichtige, entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, die etwa im Fischöl zu finden sind. Doch diese Substanzen liefern eine Grundvoraussetzung für das optimale Funktionieren des Immun- und Entgiftungssystems. Fehlen sie, kann es zu Ungleichgewichten im Stoffwechsel, zu oxidati-

vem Stress durch das Überschießen von freien Radikalen führen, was sich zunächst in allergischen Reaktionen, dann in chronischen Erkrankungen äußern kann. Wenig sinnvoll ist allerdings, quasi im Gießkannenprinzip die Vitalstoffe zu sich zu nehmen. Vielmehr sollten individuell der tatsächliche Bedarf ermittelt und auf Basis der Auswertung die Vitalstoffmischung zusammengestellt werden.

Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.hck-vitalstoffe.ch

Mediterrane Ernährung Die gesunde Pizza

Ob es an der Tomatensoße liegt, ob eine andere Zutat die positiven Effekte auslöst oder eben der Pizzagenuss nur ein Indikator für gesunde mediterrane Ernährung ist, wissen die Mailänder Forscher noch nicht. Da ist ein norwegisch-japanisches Team schon weiter, das sich ebenfalls der runden Teigware angenommen hat. Die haben herausge-

funden, dass Pizza durch die Kräuter überaus gesund ist. Vor allem getrockneter Oregano enthält eine große Menge an Antioxidanzien. Aber auch Thymian, Zitronenmelisse, Nelken, Piment und Zimt nehmen da Spitzenplätze ein. Obst- und Gemüse muffel können also aufatmen und getrost zur Pizza greifen.

Erhöhter Insulinspiegel Kein Kilo weniger

Auf den Zusammenhang zwischen dem Insulinspiegel und der Möglichkeit abzuspecken macht die Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde und Umweltmedizin Freiburg aufmerksam.

Ein erhöhter Insulinspiegel verhindere indirekt eine Gewichtsabnahme. Zum Abnehmen sei ein normal hoher Spiegel des

Wachstumshormons notwendig. Doch genau das werde durch einen erhöhten Insulinspiegel gehemmt. Steige der Insulinspiegel also durch Kohlenhydrate, verhindere eine entsprechende Diät nicht nur eine Gewichtsabnahme, sondern rege sogar die Umwandlung von Glukose in Triglyzeride an und fördere die Einlagerung in Fettdspots.

Allen Unkenrufen zum Trotz: Bio-Kost ist doch gesünder

Bio-Kost ist tatsächlich gesünder. Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung von weltweit 170 Untersuchungen durch Dr. Alberta Velimirov vom Ludwig-Boltzmann-Institut für Biologischen Landbau und dem Risikoforscher Dr. Werner Müller.

Wollte man dem Bio-Label bislang nicht so recht glauben - die Auswertungen sprechen eine deutliche Sprache.

Nicht nur, dass Bio-Lebensmitteln bei den Inhaltsstoffen klar die Nase vorn haben - Bio-Getreide etwa hat im Vergleich einen höheren Gehalt an essenziellen Aminosäuren, Bio-Gemüse enthält wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe -, auch das Risiko, Pestizidrückstände, Nitrate, Zusatzstoffe und gentechnisch veränderte Organismen aufzunehmen, verringert sich.

Krebshemmende und antiarteriosklerotische Wirkungen werden der konjugierten Linolsäure zugesprochen, die sich in Fleisch und Milch

von Bio-Bauernhöfen vermehrt findet. Bio-Rind- und -Schafffleisch enthalten gleich vierfach so viele Omega-3-Fettsäuren. Das Resultat: Bei Schülerinnen, die sich drei Jahre lang ausschließlich mit Bio-Kost ernährt haben, wurde in einer Studie ein deutlicher Anstieg an natürlichen Killerzellen im Blut nachgewiesen. Außerdem hatten sie im Vergleich weniger Hautprobleme, weniger Infekte und bessere Zähne.

Stillende Frauen, die sich hauptsächlich biologisch ernähren, versorgen ihre Säuglinge mit mehr Omega-3-Fettsäuren. Die Pestizid-Belastung der Muttermilch sank, je mehr biologische Lebensmittel sich in der Ernährung fanden. Und auch für die Chance auf Kinder ist eine gute Ernährung wichtig: Männer, die zu Bio-Kost greifen, wiesen im Schnitt eine um 40 Prozent höhere Spermienkonzentration auf.



Biologische Kost

Reise- und seekrank Nie mehr übel

Zu Reisen könnte so schön sein, wäre da nur nicht das Hin und Zurück.

Wer an Reise- oder Seekrankheit leidet, für den tut sich jetzt ein Silberstreif am Horizont auf, denn Forscher haben den Stoff Histamin als Auslöser des Übels ausgemacht. Und den Helfer in der Not gleich mit: Vitamin C.

Zum Beispiel auf See bei Sturm und Wellengang wird beim Menschen des Stresses wegen vermehrt Histamin ausgeschüttet. Der Stoff, der in Lebensmitteln als Folge des bakteriellen Abbaus der Aminosäure Histidin entsteht, ist in großen Mengen für den Menschen schädlich. Im

Gegensatz zu Aasfressern, die mit Hilfe des Enzyms DAO Histamin neutralisieren können, würden wir an der hohen Konzentration im verdorbenen Fleisch sterben. In geringen Mengen, die durch die Ausschüttung durch Stress entstehen, kann es zu Übelkeit führen. Für den Abbau des Stoffs ist Vitamin C nötig, doch gerade der Vitamin-C-Spiegel geht bei erhöhter Histamin-Produktion in die Knie.

Versuchsreihen haben nun gezeigt, dass vor allem Vitamin-C-Kautabletten (500 mg), die relativ schnell über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, schon in wenigen Minuten Linderung versprechen.

Omega-3-Fettsäuren

Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren gelten im Kampf gegen den plötzlichen Herztod derzeit als sinnvolle Vorbeugung. ACE-Hemmer, Betablocker, ASS und Statine - diese Schutztruppe nach einem Herzinfarkt bekommt nun von langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Verstärkung, denn sie wirken dem Herztod-Risiko durch Arrhythmien entgegen. Zu finden sind Omega-3-Fettsäuren etwa in Fischöl. Jedoch: Sie liegen in Form komplexer Triglyzeride vor, die in ihrem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren stark schwanken. Für den medizinischen Einsatz reichen sie so also nicht aus. Als Vorbeugung dagegen, bevor es überhaupt zum Infarkt kommt, weisen die Forscher auf die positiven Effekte des Fisches ausdrücklich hin.

Wechseljahrbeschwerden Finger weg von Hormonen

Für Frauen nehme die Gefahr zu, unter der Einnahme eines Östrogen/Gestagen-Präparats Herzinfarkte, Schlaganfälle und Brustkrebs zu erleiden.

Dieses Ergebnis einer Studie in den USA schlug ein wie eine Bombe. Und inzwischen stützen weitere Fakten die Argumente der Hormongegner. 20.000 zusätzliche Brusttumore schreibt ein britisches Forscherteam nach Auswertung einer Untersuchung an über einer Million Frauen der Hormoneinnahme zu.

Dem Argument der Hormonbefürworter, dass unter einer Hormontherapie auftretende Tumore leichter zu heilen seien, widerspricht die Studie: Unter Hormoneinnahme war auch die Rate der Frauen, die an ihrem Brustkrebs gestorben sind, um 22 Prozent erhöht. Und nicht genug. Selbst das Risiko, an Demenz zu erkranken, scheinen Hormone zu erhöhen.

Auf diese Zahlen reagierte die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe mit der aktualisier-

Die süßen Verführer Alcopops jetzt im Tütchen

Während die Zahl der Drogentoten im vergangenen Jahr auf den niedrigsten Stand seit 14 Jahren gesunken ist, steigt dagegen der Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen.

Zu diesem bedenklichen Ergebnis kommt der unlängst vorgelegte Drogen- und Suchtbericht der deutschen Bundesregierung. Zwar sei 2003 insgesamt weniger Bier, Wein, Sekt und Spirituosen durch bundesdeutsche Kehlen geflossen, verzeichnet werde aber bei vielen Jugendlichen ein Trend zum „Komatrinken“. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marion Caspers-Merk, belegt dies mit Zahlen: Die Anzahl der zwölf- bis 17-Jährigen, die mit einer Alkoholvergiftung behandelt werden mussten, stieg in den Jahren 2000 bis 2002 um 26 Prozent.

Mit ein Grund zu einem frühen Einstieg in den Alkoholkonsum sind alkoholhaltige Mixgetränke, sogenannte Alcopops. Die Süße dieser Getränke überdeckt den Spirituosengeschmack und vermittelt den Eindruck eines Erfrischungsgetränks. Bei den Min-



Suchtgefahr

derjährigen sind die Alcopops besonders beliebt und entsprechend boomt der Markt. Zwar ist die Abgabe dieser Mischgetränke an Jugendliche unter 18 Jahren verboten, doch das kümmert die Kids nur wenig. Inzwischen werden die süßen Verführer schon im Tütchen angeboten. Zu bestellen im Internet von jedermann. Das Pulver wird einfach mit Wasser angemischt und fertig ist der Drink.

Vor dieser dramatischen Entwicklung warnt ebenso die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Ende

des vergangenen Jahres eine Repräsentativumfrage in Auftrag gab. Im Vergleich zu 1998 kaufte die Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen sechsmal so häufig Alcopops. Tranken 1998 erst neun Prozent dieser Altersgruppe solche Mixgetränke, sind es heute bereits 42 Prozent, bei den 14- bis 17-Jährigen sogar schon 48 Prozent. Interessant dabei ist, dass 54 Prozent der Befragten angaben, keine hochprozentigen Alkoholika zu trinken.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter www.drugcom.de.

Die individuellen
HCK®
Vitalstoffe

Individuell, weil **DU DU bist.**
Ganz einfach.

Fragen Sie uns nach einer Adresse in Ihrer Nähe:
CH-Tel. 071 666 86 00, D-Tel. 0800 101 40 37 / www.hck-vitalstoffe.ch

Der Mundgeruch liegt auf der Zunge Bürsten tut Wunder

Die Betroffenen putzen regelmäßig ihre Zähne und trotzdem schlägt dem Gegenüber oft der Geruch einer Jauchegrube entgegen.

Manch einer hat es schon versucht, dem üblen Duft mit Mundwässern und Minzbonbons beizukommen. Andere greifen sogar zu Darmspülungen, weil sie die Ursache ihres schlechten Atems im Magen-Darm-Trakt vermuten. Ein Erfolg jedoch bleibt meistens aus. Wissenschaftler haben nun festgestellt, dass die Ursachen des Mundgeruchs nur selten vom Verdauungsapparat oder den Zähnen stammen.

In 90 Prozent der untersuchten Fälle waren Bakterien auf dem Zungen-

rücken dafür verantwortlich. Zu deren Ausscheidungen zählen Substanzen wie die übel riechende Iso-

valeriansäure oder Cadaverin, das in verwesenden Leichen auftritt. Antibakterielle Mundwässern und -sprays helfen deshalb wenig. Nur kurzfristig können sie den Belag von der Zunge vertreiben. Zudem rauben sie den dort ansässigen Pilzen die natürlichen Gegenspieler der Bakterien. Die Folge: Die Zunge wird mit einem Pilzbelag überzogen, das Mundmilieu kippt um. In asiatischen Ländern hat man dieses Problem schon seit Jahrhunderten im Griff. Dort nämlich wird, neben der normalen Zahnpflege, auch einmal täglich für ein bis zwei Minuten die Zunge sanft geschrubbt.

Unfallträchtige Freizeit

Zu Hause oder in vertrauter Umgebung fühlt sich der Mensch in der Regel sicher. Aber gerade dort passieren Unfälle.

Man ist in Gedanken und wird dadurch unachtsam oder der „Stolperstein“ liegt gerade dort, wo er sonst eben nicht liegt.

Jeder dritte Unfall mit anschließendem Arztbesuch ereignet sich in den eigenen vier Wänden und jeder fünfte in unmittelbarer Umgebung der Wohnung. Besonders unfallträchtig ist der Sport. Hier zählt die Statistik rund 1,5 Millionen Unfälle jährlich, was 27 Prozent aller Unfallverletzungen entspricht. Spitzenreiter sind hier die Unfälle beim Fußballspielen (472.000), gefolgt von den Verletzungen bei Hand-, Volley- und Basketball (179.000), Unfällen beim Inlineskaten (111.000), Reiten (93.000), Tennis und Badminton (87.000), Jogging (64.000) und Radfahren (63.000).

Uran im Mineralwasser

Gut 100 Liter Mineralwasser trinkt jeder Deutsche jährlich, und mit dem prickelnden Nass schluckt er neben vielen Mineralstoffen und Spurenelementen auch potenziell gefährliche Schwermetalle.

Von der deutschen Forschungsanstalt für Landwirtschaft (FAL) in Braunschweig wurden jetzt 233 Mineralwässer auf den Gehalt an Uran und Arsen getestet. Nur sechs der Proben lagen über dem Grenzwert für Arsen, doch jede fünfte Flasche überschritt den Empfehlungswert der Weltgesundheitsorganisation von zwei Mikrogramm Uran pro Liter. Einen Grenzwert für Uran im Trinkwasser gibt es bei uns nicht. Bekannt ist aber, dass Uran in überhöhter Dosis langfristig Nierenkrebs verursachen kann. Deshalb fordert die FAL nun die Einführung eines Uran-Grenzwertes und damit die Angabe des Schwermetallgehalts auf den Etiketten.

Tanzen Sie sich in den siebten Himmel Das ist Balsam für die Seele

Tanzen, das ist Wellness pur für Körper und Seele. Es steigert die Kondition und bringt Kontakte.

Die rhythmischen Bewegungen zur

Musik gehören zum Besten, was man für sich und seinen Körper tun kann. Beim Tanzen können wir lernen, uns locker zu bewegen, unseren Körper

entspannt gehen zu lassen. Und ganz nebenbei purzeln die Kalorien. Besonders die Männer sträuben sich, das Tanzbein zu schwingen. Haben sie jedoch erst mal die Bewegungserfahrung gemacht, sind sie oft enthusiastischer als die Frauen.

Wer tanzt, spart sich zudem den Therapeuten, wenn es darum geht, Hemmungen und Ängste im täglichen Leben abzubauen.

Und schließlich ist das Tanzen nicht nur aus medizinischer Sicht gut für unseren Körper, setzt diese doch künstlerisch elegante Sportart beim gemeinsamen Verausgaben ohne Leistungsdruck auch eine ganze Menge Glückshormone frei.

Tanzsport

Alles klar im Oberstübchen Sport und Geist

Schulsport, so die Folgerung angesichts des heutigen Wissensstandes, sollte gerade vor wichtigen Fächern wie Mathematik, Deutsch oder Englisch eingeplant werden.

Dagegen: Viele junge Menschen, die sich zu wenig bewegen - vor allem Mädchen - neigen schon im Grundschulalter zu Depressionen. Übergewichtige Jugendliche haben häufiger Alkohol- und Drogenprobleme und sind vermehrt suizidgefährdet.

Körperliche Aktivität dagegen fördert bis ins hohe Alter die Bil-

dung neuer Nervenzellen im Gehirn. Aber: Man muss freiwillig Sport treiben, denn Japsen unter Zwang erzeugt Stress und auf Stresshormone reagieren neu gebildete Nervenzellen höchst empfindlich.

Bewegung steigert also die Intelligenz, denn körperliche Aktivität unterstützt die neuronalen Netze und dadurch die optimale Nutzung des Gehirns. Gerade für Kinder, bei denen die neuronale Plastizität am größten ist, sollte deshalb Bewegung selbstverständlich sein. (hsp)



„Waldi“ hält das Herrchen auf Trab Der Hund als Therapeut

Einen Vogel zu haben, kann manchem helfen, nicht auf den Hund zu kommen - oder auch umgekehrt.

Denn Mandy und Maudi sind nicht nur niedliche Haustierchen, sondern übernehmen nach Ansicht vieler Mediziner oft auch die Rolle eines Co-therapeuten.

So kann ein Hund wirksam gegen Depressionen, Vereinsamung, Übergewicht und Verhaltensstörungen wirken oder sogar einen Herzinfarkt verhüten helfen. Waldi sorgt beispielsweise beim täglichen Gassi ge-

hen nicht nur für Bewegung, sondern auch für die Vermehrung der Sozialkontakte und die Reduzierung des Alltagsstress.

Doch nur ein akzeptiertes Tier kann auch eine positive Wirkung erzielen. Auch sollten sich Gedanken darüber gemacht werden, welcher Hund für wen geeignet ist. Sich mit einem Bernhardiner das Einzimmerappartement in der Innenstadt zu teilen, hilft wohl weder Hund noch Halter. Beruhigt werden können übrigens all jene, die bislang meinten, aus hygienischen Gründen auf ein Hau-

stier verzichten zu müssen. Denn eine Studie über „Hunde im Haushalt“ des Instituts für medizinische Mikrobiologie, Infektions- und Seuchenmedizin der Universität München kam zu dem Ergebnis, dass bei einer artgerechten Haltung und Versorgung der Tiere, die Hygiene im Haushalt durch einen Hund eher verbessert als verschlechtert werde. Dazu kommt, dass die gravierende Steigerung der mit dem Tier erzielten Lebensqualität eh in keinem Verhältnis zu eventuell möglichen Hygienedefiziten steht.

Bewegung ist besser Falsche Bettruhe

So richtig krank fühlen sich nur die Patienten, denen der Arzt strengste Bettruhe verordnet hat. Das war früher schon medizinisches Ritual und ist es heute noch.

Die Therapie der Bettruhe scheint jedoch in ihrer Wirkung überschätzt worden zu sein. Sie kann nämlich durchaus auch ihre Nebenwirkungen haben. Denn mit der zu langen horizontalen Immobilmachung können nicht nur die Muskeln schwinden und die Gelenke versteifen, auch Kreislauf und Atmung tun sich da manchmal schwer. Und die Auswertungen entsprechender Veröffentlichungen las-

sen darauf schließen, dass selbst bei einer Herzschwäche, einem Herzinfarkt, bei einer akuten Leberentzündung oder nach diagnostischen Eingriffen die verordnete Bettruhe eher schaden kann als dass sie nützt. „Im Bett sterben die Leute“, sagt der Volksmund, und inzwischen stellen sogar medizinische Publikationen diese unphysiologische Therapie in Frage. Die Orthopäden haben das schon längst erkannt und handeln entsprechend. Deshalb sollten auch die anderen Ärzte selbstkritischer sein und sich bei jedem Fall überlegen, ob die Verordnung von Bettruhe wirklich notwendig ist.

Der Glaube versetzt Berge Nasenpflaster

Nasenpflaster sind bei jeder Sportveranstaltung zu sehen, ob nun bei Weltmeisterschaften oder nur bei lokalen Wettkämpfen.

Fast jeder Sportler stülpt sich dort die Nüsternbläher über seinen Riecher und erhofft sich dadurch den großen Erfolg.

Denn ein Nasenpflaster, so heißt es, steigere die Sauerstoffzufuhr und damit die Leistung.

Bochumer Sportmediziner rückten jetzt den angeblichen Leistungssteigerern auf die Pelle und nahmen sie unter die Lupe. Das Ergebnis dieser

Untersuchung war allerdings enttäuschend. „Viel ist da nicht dran“, ließ die Arbeitsgruppe der Ruhr-Universität die Öffentlichkeit wissen.

33 Freiwillige unterzogen sich den verschiedensten Tests mit echten und auch falschen Pflastern. Die maximale Leistung blieb jedoch gleich. Nichts war es also mit länger, schneller oder weiter. Auch der Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt des Blutes wollte sich nicht ändern.

So bleibt den Pflasterern wohl nichts anderes übrig, als weiterhin daran zu glauben. Und der Glaube versetzt bekanntlich Berge.

Arthrosegefahr Bergab in Pumps

Schönheit muss leiden! Also alles mitgemacht und rein in die hochhackigen Pumps. Ohne Wenn und Aber.

Anfangs noch ungewohnt, haben sich die Geishas der Neuzeit dabei schnell an das Gefühl gewöhnt, ständig bergabzulaufen. Gesundheitlich scheinen sie sich dabei ebenso auf einer Talfahrt zu befinden. Denn abgesehen davon, dass sich die eingegengten Füße in den extrem schmal geschnittenen Haute-Couture-Sandalen absolut unwohl fühlen, haben Wissenschaftler in den Vereinigten Staaten festgestellt, dass die extrem hohen Absätze zudem den Knien zu schaffen machen. Das Risiko, durch das Tragen hochhackiger Schuhe eine Arthrose im Kniegelenk zu bekommen, ist jedenfalls sehr hoch.

Die Begründung ist plausibel, da die abnormal steile Stellung des Sprunggelenkes im Kniebereich ausgeglichen werden muss.

Die Forscher der Harvard Medical School in Boston/Massachusetts verglichen bei zwanzig Frauen die Belastungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk, die beim Gehen in

Schuhen mit etwa sechs Zentimeter hohen Absätzen entstehen mit der Belastung beim barfüßigen Laufen. Dass hier ein Zusammenhang besteht, hatten die Ärzte eigentlich schon lange vermutet, da in der Vergangenheit arthrotische Schäden im Vergleich zwischen Männlein und Weiblein bei Frauen doppelt so häufig aufgetreten sind. Konkret festgestellt wurde bei dieser Studie, dass beim Gehen in Pumps auf den medialen Abschnitt des Kniegelenks eine gegenüber dem Barfußlaufen 23 Prozent stärkere Kompressionskraft ausgeübt wird und auf den lateralen Teil verstärkte Zugkräfte wirken.

Dazu gesellt sich außerdem eine hohe Belastung des großen Oberschenkelmuskels. Der nämlich wird durch die unnatürliche Beugung des Fußes dazu gezwungen, sich verstärkt anzuspannen. Diese Fehlbelastungen begünstigen degenerative Veränderungen im Kniegelenk. So scheint es an der Zeit, dass die Damenwelt auf den Absätzen der High-Heels kehrtmachen sollte. Schließlich ist es auch anders möglich, Größe zu zeigen.

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
Schlossackerweg 14
D-78582 Balgheim
Tel. +49 (0)7424 958660

Erscheinungsweise:
Vier Ausgaben jährlich

Bezugspreis:
CHF 3,-; Euro 2,-

Mit freundlicher Empfehlung:

Vitalstoffdefizite sind messbar.
Funktionelle Analysen aus Blut, Urin und Speichel.
Serids. Sicher. Tausendfach bewährt.

IABC AG Institut für angewandte Biochemie
Hauptstrasse 137
CH-8274 Tägerwilten
Tel. +41 (0)71 666 86 20 www.iabc.ch