

fit & top

NACHRICHTEN

Buchtipp: Nahrungsergänzung

Menschen in Industriestaaten sehen sich heute einem Problem gegenüber, welches früheren Generationen so gut wie unbekannt war: Durch die mehrheitlich sitzende Tätigkeit und den starken Rückgang der physischen Arbeitsleistung hat sich deren Energiebedarf in den letzten Jahrzehnten immer mehr zurückgebildet. Umgekehrt ist der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, Enzymen nicht etwa zurückgegangen, sondern eher noch gewachsen – nicht zuletzt aufgrund der Belastungen, welchen sich der moderne Mensch aussetzt. Parallel zu dieser Entwicklung ist jedoch der Gehalt der industriell hergestellten Nahrung an solchen Substanzen immer geringer geworden. Viele Menschen leiden an Unterversorgung. Selbst bei sogenannt «ausgewogener Ernährung» ist es heute manchen Betroffenen nicht mehr möglich, einen Versorgungsgrad zu erreichen, der ausreichend ist. Deshalb sind Nahrungsergänzungsmittel zu einem Thema geworden. Aber, ob diese ein Ausweg sind, zeigt Beat Roggen in seinem Buch.



PRK-Edition: «Nahrungsergänzungsmittel - Mode-Erscheinung oder Weg zu besserer Gesundheit und längerem Leben?», Beat Roggen, 38.50 Franken.

Rauchverbot in New York

NEW YORK: Der Zigarettenkonsum soll in allen Bars und Restaurants von New York nach dem Willen des Bürgermeisters Michael Bloomberg verboten werden. Das derzeit geltende Rauchverbot für Lokale mit über 35 Sitzgelegenheiten soll nach Angaben der Stadtverwaltung vom Freitag auch auf rund 13 000 kleinere Gaststätten ausgedehnt werden. Die New Yorker Verwaltung will dem Stadtrat nächste Woche einen entsprechenden Antrag zukommen lassen. Der Stadtrat muss das Gesetzesvorhaben dann beschliessen. Im vergangenen Monat hatte die New Yorker Restaurantvereinigung ihren lang anhaltenden Widerstand gegen das geltende Rauchverbot aufgegeben. Umfragen hatten ergeben, dass die Gäste damit einverstanden waren.

- Frauenherzen schlagen anders
- Hormon zur Fettsucht-Bekämpfung entdeckt
- Der Euro ist besser als der US-Cent
- Buchtipp: Nahrungsergänzung

Frauenherzen schlagen anders

infra-Veranstaltungszyklus «Frau und Gesundheit» – Nächster Termin am 29. August

Wussten Sie, dass neunmal mehr Frauen an Herz-Kreislaufkrankungen sterben als an Brustkrebs? Am 29. August, 19.30 Uhr, findet in Schaan ein Informationsabend «Frau & Herz» im Rahmen des infra-Veranstaltungszyklus statt.

Wenn von Herz-Kreislaufkrankheiten gesprochen wird, denkt man vor allem an Männer. Dabei ist jede zweite Frau davon betroffen. Erleidet eine Frau einen Herzinfarkt, sind wir überrascht, denn Herzbeschwerden gelten immer noch als Männersache. Lange Zeit hat sich die Herzmedizin auf die Männer konzentriert. Seit einigen Jahren ist bekannt, dass diese Erkrankungen auch bei Frauen zu einer beträchtlichen Einbusse an Lebensqualität führen. In der Vergangenheit wurde angenommen, dass das Frauenherz weniger gefährdet sei, als das der Männer. Deswegen wurden Frauen bei Beschwerden auch weniger umfassend untersucht und behandelt.

Gefährliche Verharmlosung

Frauen klagen auch häufig über andere Symptome als im Lehrbuch beschrieben, z.B. über ein Beklemmungsgefühl im Brustbereich, über starke Müdigkeit und Schwäche. Diese werden aber oft nicht einer bedrohlichen Herzerkrankung zu-

geordnet, sondern als harmlose Beschwerden wie Magenbrennen, Erkältung, Muskelverspannung oder auch als Wechseljahresbeschwerden abgetan. Auch bei diagnostischen Tests, wie beim Belastungs-EKG, verhält sich das Herz der Frau oftmals anders als das des Mannes. Wie man weiss, ist die umgehende Einlieferung ins Spital bei einem Herzinfarkt lebenswichtig. Dies wird natürlich durch die oben angeführten Gründe nicht selten verpasst. Dadurch haben Frauen von Anfang an ungünstige Prognosen. In den jungen und mittleren Altersgruppen sind es vor allem die Männer, die unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Frauen sind bis zum fünften Lebensjahrzehnt weniger betroffen. Danach steigt die Krankheitshäufigkeit aber deutlich. Das hängt mit den Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt zusammen. Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Oestrogene einen Schutzeffekt auf die Gefässe ausüben. Dies erklärt auch, warum Arteriosklerose und ihre Folgeerkrankungen vor allem nach der Menopause bedeutend werden.

Risikofaktoren

Wichtige Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sind: Rauchen, erhöhter Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Alter und Vererbung.



Wenn von Herz-Kreislauf-Krankheiten gesprochen wird, denkt man vor allem an Männer. Dabei ist jede zweite Frau davon betroffen. (Bild: Paul Trummer)

Natürlich spielt es eine Rolle, wie vielen dieser krankmachenden Einflüsse das Herz und die Gefässe ausgesetzt werden. Durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise lassen sich einige dieser Risikofaktoren ausschalten.

Am Vortragsabend im Freizeitzentrum Resch in Schaan

wird Cristina De Biasio kurz die Anatomie des Herzens erklären. Sie wird über Symptome und Risikofaktoren informieren. Wir werden auch erfahren, was Frau zur Vorbeugung von Herz und Kreislauf-Erkrankungen tun kann und welche Einflüsse die Wechseljahre und die Ernährung haben können.

Cristina De Biasio ist diplomierte Krankenschwester AKP und Berufsschullehrerin für Pflegeberufe. Nach mehrjähriger pflegerischer Tätigkeit mit Herz-PatientInnen arbeitet sie heute als Lehrerin an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Kantonsspital St. Gallen und Pflegeberaterin.

Hormon entdeckt

Ende der Fettsucht in Aussicht

Das Verlangen nach Extrapolationen bei Tische könnte schon bald mit Hilfe eines körpereigenen Hormons gestoppt werden.

Britische und amerikanische Wissenschaftler haben die Substanz PPY3-36 isoliert, das dem Gehirn Sättigung signalisiert, so dass der damit geimpfte Mensch weniger isst. Wie das britische Magazin «Nature» in seiner jüngsten Ausgabe berichtet, gilt diese Entdeckung als möglicher Durchbruch im Kampf gegen die Fettsucht. Allerdings wurden bislang erst wenige Tests durchgeführt.

Das kurzlebige Hormon PPY3-36 wird von Darmzellen ausgeschieden. Sein Spiegel im menschlichen Körper steigt nach jeder Mahlzeit an und kontrolliert damit das Hungergefühl. Wissenschaftler am Imperial College in London sowie an der Medizinischen Universität von Oregon fanden nun heraus, dass Injektionen mit diesem Hormon den Appetit nachhaltig zügeln können. Dies wurde zunächst an Mäusen überprüft und dann an insgesamt zwölf normalgewichtigen Personen, die entweder das Hormon oder ein Placebo er-

hielten. Die mit PPY3-36 behandelten Testpersonen assen bei einem anschliessenden Büfett-Empfang ein Drittel weniger als sonst, wie die Untersuchungen ergaben. Sie fühlten sich auch über die nächsten zwölf Stunden hinweg weniger hungrig, so dass sie auf Snacks oder Naschereien verzichteten. Dies könnte den Wissenschaftlern zufolge entscheidend sein für eine wirksame Bekämpfung von Übergewicht und Fettsucht und der damit verbundenen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaganfälle, Diabetes und Krebs.

Der Neurobiologe Roger Cone aus Oregon merkte allerdings kritisch an, dass die Möglichkeit einer langfristigen Behandlung mit PPY3-36 erst noch getestet werden müsse. Ob der Appetit mit Hormoninjektionen auf Dauer und ohne schädliche Nebenwirkungen gezügelt werden könne, sei eher fraglich. Gleichwohl waren sich die Wissenschaftler darin einig, dass die Entdeckung von Hormonen zur potenziellen Gewichtskontrolle schon an sich einen entscheidenden Fortschritt in der Ernährungsmedizin markiert.

Euro ist besser als US-Cent

Die neue Währung ist für den Magen weniger schädlich

Wenn Kinder eine Euro-Münze verschlucken, müssen Eltern anders als beim US-Cent in der Regel keine dramatischen Folgen fürchten. Die neue Währung ist für den Magen weniger schädlich.

Zu diesem Ergebnis kommt die Studie Münchner Kindermediziner, über die das «Deutsche Ärzteblatt» in seiner aktuellen Ausgabe berichtet. Der Euro ist demnach im Gegensatz zum US-Cent widerstandsfähig genug, um ein paar Tage relativ unversehrt im Magen eines Kindes zu überstehen. Die Münzen bekommen im Gegensatz zur US-Währung keine scharfen Kanten und sondern wenig Gifte ab.

Geld oft in Kindermägen

Die Erkenntnis der Münchner Ärzte ist nicht unwichtig: Dem Bericht zufolge landet kein anderer Fremdkörper so oft im Kindermagen wie Geld. Dennoch sind auch verschluckte Euro-Münzen nicht völlig harmlos. Deshalb sollten Münzen nach einer Woche beim Arzt per Endoskopie entfernt werden, wenn das Kind sie dann immer noch nicht ausgeschieden hat.



Wenn Kinder eine Euro-Münze verschlucken, sind die Folgen weniger dramatisch als beim US-Cent. (Bild: Paul Trummer)

Für ihre Studie legten die Münchner Wissenschaftler 14 Euro-Münzen im Wert von einem Cent bis zwei Euro sieben Tage in Salzsäure. Dabei beobachteten sie die Veränderungen der Geldstücke. Dem Bericht zufolge entstanden weder «scharfe Kanten» an den Rändern des Euro, noch setzten die Münzen «wesentliche Mengen» giftiger Metallverbindungen frei. Die kleinste US-Münze wird gemäss Studien durch Ma-

gensäure binnen weniger Tage massiv beschädigt und für Kindermägen gefährlich. Unter anderem entstanden bei Tests am US-Cent scharfe Kanten. Die Geldstücke gaben zudem bis zu acht Prozent ihres Gewichts als giftiges Zinkchlorid ab. Das Fazit Ärzte: Auch aus medizinischer Sicht gebe es «gute Gründe für den Euro». Das Verschlucken sollte aber trotzdem wenn möglich verhindert werden.