

Bakterien als Grund für den Speckgürtel

Prof. Rabast über die spezielle Darmflora

Hattingen. In der renommierten Fachzeitschrift *Nature* wird über eine veränderte Darmflora bei Übergewichtigen berichtet. Übergewichtige Nagetiere zeigten gleiche Veränderungen und wiesen darüber hinaus einen höheren Anteil an Genen auf, die für einen effektiven Abbau schwer verdaulicher Nahrung sorgen. Dem Körper wird auf diese Weise mehr Energie zugeführt und damit dem Übergewicht Vorschub geleistet.

Unsere Darmflora enthält Billionen von Bakterien. Über ein Jahr durchgeführte Untersuchungen an 12 Testpersonen zeigten, dass sich unter Ernährungseinflüssen das Verhältnis der Bakterien zueinander je nach dem Fett- oder Kohlenhydratgehalt einer Nahrung verändern kann.

Die gefundenen Veränderungen werden als eine der Ursachen für die Häufigkeitszunahme Adipöser in den Industriezonen diskutiert. Es ist unklar, ob diese Beobachtung praktisch bedeutsam ist.

Es wäre zu schön, wenn sich das Problem krankhaftes Übergewicht zumindest teilweise auf einen Bakterienproblem reduzieren ließe, aber: das nihil fit ex nihilo – aus nichts wird nichts – gilt auch hier ohne Einschränkung.

Es ist in den letzten 100 Jahren zu einer drastischen Zunahme der Energiezufuhr (vor allem Fett und Kohlenhydrate) gekommen, während der Bedarf durch die Abnahme der Schwer- und Zunahme der Leichtarbeiter gesunken ist. Diese Diskrepanz ist als wesentliche Ursache für das gehäufte Auftreten Adipöser in allen Industrienationen (über 20% in Deutschland) anzusehen.

» Prof. Udo Rabast ist Ernährungsexperte und Chef am St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigen

Nichtraucher im Job geschützt

Bonn/Heidelberg. Nichtraucher müssen sich blauen Dunst am Arbeitsplatz nicht gefallen lassen. Nach der Arbeitsstättenverordnung sind Arbeitgeber verpflichtet, sie vor Gesundheitsgefahren durch das Passivrauchen wirksam zu schützen.

Wieweit dies in der Praxis umgesetzt wird, ist umstritten. „Das Gesetz hat zu einer Verbesserung des betrieblichen Nichtraucherschutzes geführt“, sagt Michaela Goecke von der Bundesvereinigung für Gesundheit in Bonn. Mehr Unternehmen, Behörden und Krankenhäuser böten rauchfreie Arbeitsplätze an. „Allerdings ist bei knapp drei Millionen Gewinn orientierten Unternehmen in Deutschland die Umsetzung noch nicht flächendeckend abgeschlossen“, räumt die Expertin ein.

Roboter sollen laufen lernen

Heidelberg. An der Uni Heidelberg erforscht die Mathematikerin Katja Mombaur mit Computeranimationen, wie den Robotern ein stabiler Bewegungsablauf ermöglicht werden kann. Diese Forschung könnte Auswirkungen auf den Roboterbau, medizinische Hilfe für Querschnittsgelähmte oder den Hochleistungssport haben.

Schlank ins Neue Jahr

In der Reihe „Hauptsache gesund!“ rät Ernährungsexperte Prof. Udo Rabast: Jetzt zahlt sich das Magere aus. Und er hat die frohe Botschaft: Über Weihnachten nimmt man nur wenig zu



Fett einsparen – das geht am besten mit Salaten. Eine schöne Abwechslung nach dem fetten Braten.

Foto: ddp

Wenn es ums Übergewicht geht, sind häufig die Feiertage Schuld: ob Weihnachten oder Neujahr – allzu gerne wird es ursächlich für ein erworbenes Übergewicht angesehen. Wie eine Befragung bei 500 Österreicherinnen ergab: 50 Prozent gaben zu, sich an Feiertagen viel zu ungesund zu ernähren. 30 Prozent hatten nach den Feiertagen an Gewicht zugenommen – und etwa die Hälfte fasste deshalb **gute Vorsätze für das Neue Jahr.** Ein löblicher Vorsatz: Immerhin liegt in Deutschland die Zahl Übergewichtiger bei 50 Prozent, und mehr als 20 Prozent sind krankhaft übergewichtig (adipös).

An Tipps, wie man sich an Tagen wie Silvester oder Neujahr verhalten sollen, fehlt es nicht. Das Spazierengehen nach der Mahlzeit wird ebenso empfohlen, wie das langsame Essen. Als einen besonders guten Vorsatz für das Neue Jahr sollte man sich vornehmen sich nur **leicht gesättigt** von

der Esstafel zu entfernen. Geht man Essen oder wird eingeladen, so kann man eine Überzufuhr an Kalorien zu verhindern, eine kalorienarme Vorspeise zu sich nehmen. Zuhause sollte man vor der Mahlzeit ein bis zwei Tassen Wasser trinken. Oder zwei Esslöffel Magerquark ca. Std. vor der Hauptmahlzeit ein gangbarer Weg.

„Nur leicht gesättigt von der Esstafel entfernen“

Wer im Neuen Jahr immer noch Angst hat vor dem kniefenden Hosenbund oder auf-tretenden Speckröllchen, der kann sich über die Gestaltung des Speiseplans Gedanken machen. Anstelle des geliebten Schweinebratens kann **Pute, Huhn, Kalb oder Wild** als kalorienärmere Alternative gewählt werden. Wird vom Geflügel die Haut entfernt, so lässt sich zusätzlich Fett ein-

sparen. 100 g Putenfleisch enthält dann nur 1 g Fett, während 100 g Gans z.B. 30 g Fett enthält.

Wer **Fisch** mag, kann auch magere Fischarten wählen. Geeignet sind **Seelachs, Hecht, Scholle oder Schellfisch.** Ausgesprochen fettreiche Fischarten wie z.B. Makrele oder Aal haben gegenüber einem Fleischgericht keinen energetischen Vorteil. Sie sind allerdings aufgrund der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren ernährungsphysiologisch wertvoll.

Aber ist die Gewichtszunahme nach dem feiertäglichen Genuss von Nüssen und Plätzchen, Neujahrskrapfen und sonstigen Leckereien tatsächlich ursächlich für das krankhafte Übergewicht? Und ist es auch so dramatisch wie befürchtet? Der Gang auf die Waage unmittelbar nach eier-nem üppigen Mahl lässt Böses ahnen. Hier kann man tatsächlich zunächst eine erschreckende Gewichtszunahme feststellen.

Die Situation ist jedoch insgesamt etwas anders zu sehen. Wird das Körpergewicht morgens nüchtern nach Entleeren der Blase bestimmt, so hält sich – was erstaunlich ist – die feiertägliche Gewichtszunahme in Grenzen. Eine Studie aus einer renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift ergab, dass die durchschnittliche Gewichtszunahme nach den Feiertagen lediglich 370 g beträgt.

Dies wieder abzunehmen dürfte für die meisten von uns kein all zu großes Problem darstellen. Wer gute Vorsätze für das Neue Jahr fassen will sollte nicht versuchen, dass meist unrealistische FdH (die Hälfte essen) umzusetzen. Besser ist es die Fettzufuhr drastisch, am besten auf 60-80 g/Tag zu reduzieren oder alternativ seine tägliche Energiezufuhr um 600-800 kcal einzuschränken. Das heißt: viel Obst essen, Gemüse und

Salate. Und dazu: bewegen nicht vergessen.

Die Methoden lassen sich langfristig anwenden, man nimmt zwar langsam, aber ohne jegliche gesundheitliche Risiken ab. Im übrigen gilt auch heute noch der Spruch: „Man wird nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten dick.“



Prof. Udo Rabast ist Chefarzt am St. Elisabeth-Krankenhaus Hattingen-Niederwienigen. Zudem ist Rabast Vorsitzender des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner

» gesundheit@waz.de

Lichtblicke beim „Grauen Star“

WAZ-Kolumnist Dr. Mark Tomalla: Der graue Star ist eine Augenerkrankung mit sehr hoher Heilungschance. Dank mikrochirurgischer High-Tech Operation ist der Eingriff in Kürze überstanden

Der graue Star oder die Katarakt ist eine Erkrankung der Linse im Auge, die in unterschiedlichem Alter von angeboren bis zum hohen Alter auftreten kann. In kaum einem anderen Gebiet fand in den letzten Jahrzehnten eine so rasante Entwicklung in der Diagnostik, der Therapieform und der Linsentypen statt, wie bei der Behandlung des grauen Stars.

Bei dieser Erkrankung kommt es zu einer **Trübung der Linse**, die mit unterschiedlichen Frühsymptomen einhergehen kann. Häufig findet sich im Anfangsstadium ein **Schleiersehen, eine erhöhte Blendempfindlichkeit und ein vermehrtes Streulicht und Lichtquellen** herum und es wird über eine **mehr oder minder starke Abnahme der Sehschärfe** geklagt.

Wenn aufgrund dieser Symptome und der durchgeführten umfangreichen Untersuchung beim Augenarzt die

Diagnose grauer Star gestellt wird, geht dies häufig mit Angst einher, da die Operationen am Auge immer noch für viele Menschen unvorstellbar sind und Gedanken bis zur Erblindung aufkommen lassen.

So die Symptome des grauen Stars jedoch zunehmen, geht gleichzeitig damit eine Abnahme der Sehqualität und möglicherweise damit verbunden auch eine Abnahme der Lebensqualität einher, so dass der Leidensdruck immer größer wird.

Früherer Zeit entstammten auch die Begriffe, dass ein grauer Star reif sein muss ehe man ihn operiert. Bei der heutigen Voruntersuchung wird neben der Sehschärfe vor allem die Linse in ihrer Gesamtheit beurteilt, und es können spezielle Tomographiebilder der Linse dem Patienten die Linsentrübung verdeutlichen und vor allem erklären, warum die Symptome des grauen Stars vorhanden sind. Wenn

dann Gespräche mit dem Operateur geführt werden, erhält man einen doch Einblick in die operative **mikrochirurgische Welt** und erfährt von der Chance, innerhalb einer Zeitspanne von nicht einmal 15 Minuten Operationsdauer wieder gut sehen zu können. Und nur in der operativen Be-



Große Sache mit kleinsten Instrumenten. Foto: WAZ, Mangel

handlung liegt und lag seit jeher der Schlüssel zum Erfolg. Die **Operation** kann entweder ambulant oder stationär, wahlweise in örtlicher Betäubung oder Vollnarkose durchgeführt werden. Wurden bis vor einigen Jahren noch operative Schnittgrößen von 6mm und mehr durchgeführt um den grauen Star zu operieren und eine neue Linse zu implantieren, so finden sich heute dank **modernster Laser- und Ultraschalltechnik** nur noch Schnittweiten von 1,5mm bis zu 2,8mm und die Operation komplett durchzuführen. Dank **moderner Linsentechnologie** ist es möglich, auf individuelle Bedürfnisse des Sehens des jeweiligen Menschen Rücksicht zu nehmen.

Wahlweise stehen **verschiedene Linsentypen**, wie multifokale Linsen für das Sehen in Ferne und Nähe, Linsen, die ein besonders gutes Kontrastsehen geben oder aber Blaulichtfilterlinsen, welche einen

zusätzlichen UV-Schutz für die Netzhaut bieten, zur Verfügung. Als weiterer positiver Nebeneffekt der winzigen Schnittweiten sind Menschen nach der Operation wieder sehr schnell rehabilitiert, so dass schon nach etwa einer Woche das gewohnte Leben wieder geführt werden kann. Wichtig ist, dass eine Tropfentherapie auf jeden Fall bis zu ca. 4 Wochen durchgeführt werden muss, damit keine Entzündungen auftreten.



Dr. Mark Tomalla ist Chefarzt der Klinik für refraktive und Ophthalmochirurgie am Evangelischen Klinikum Niederrhein in Duisburg, Fahrerstr. 133.

AM PULS

Weg mit dem falschen Fett

Im Advent lernt der Mensch eine Menge hinzu – lernt Besinnung (wenn er Glück hat), lernt aber auch, wie schnell er ohne Müsli, Früchte und Salat auskommt. Wir müssen wieder umlernen. Nicht wegen der Figur – jedenfalls nicht nur. Auch wenn es schwer fällt, sich vorzustellen, wie unsere Organe, unsere Gefäße aussehen unter Dauerbeschuss von falschem Fett – wir sollten uns um ihr Wohlergehen kümmern. Tun wir es nicht, spielen wir mit dem Risiko: Herzinfarkt, Schlaganfall. Für viele ist das ganz weit weg. Damit es so bleibt, sollte man die Zeit zwischen den Jahren nicht dafür nutzen, das übriggebliebene Spritzgebäck zu vernaschen (das hält bis nächstes Jahr), sondern, besser, Salat-Rezepte ausprobieren. **pek**

Schokolade macht glücklich

Mittlerweile längst nicht nur bei Kindern beliebt

Bonn. Schokolade zählt weiter zu den beliebtesten Süßigkeiten der Deutschen. Da besonders zur Weihnachtszeit viel Schokolade gekauft, verschenkt und gegessen wurde, mache die Produktion in der Vorweihnachtszeit bis zu einem Drittel des Jahresumsatzes aus, sagte der Geschäftsführer für den Bereich Schokolade im Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie, Karsten Keunecke.

Allein die deutsche Bevölkerung verbrauche 11 Prozent der weltweiten Rohstofferte für Schokolade. Das sind im Jahr durchschnittlich neun Kilogramm Schokolade pro Kopf. Etwa 47 Euro geben deutsche Schleckermäuler jährlich dafür aus.

Grund für den seit Jahrzehnten steigenden Trend seien neben dem allgemeinen Hang zum Süßen auch positive Erkenntnisse aus der Medizin. Schokolade soll körpereigene, opiatähnliche Botenstoffe (Endorphine) freisetzen können. Das Tryptophan in Schokolade (vor allem Bitterschokolade) sei für den Glückszustand verantwortlich.

Während früher größtenteils Kinder Schokolade naschten, versüßten sich heute auch Erwachsene den Abend versüßen. „Ein Stück Schokolade mit einem Glas Rotwein ist etwas ganz Edles.“ **dpa**

Studie: Placebos wirken nicht nur scheinbar

Michigan. Placebos (Scheinmedikamente) regen im Gehirn die Ausschüttung von körpereigenen Schmerzmitteln an. „Das widerspricht der Annahme, dass der Placebo-Effekt rein psychologisch sei“, schreibt Jon-Kar Zubieta von der Universität Michigan. Seine Studie veröffentlichte er in der Fachzeitschrift „The Journal of Neuroscience“.

Zubieta untersuchte zwei Gruppen gesunder Versuchspersonen, denen Schmerzmittel zugeführt wurden. Sieben Menschen erhielten bei dem Versuch kein Medikament. Ebenso viele erwarteten ein wirksames Schmerzmittel, bekamen aber nur ein Scheinmedikament gespritzt. Beides führte zu gleichen Ergebnissen.

Der Placebo-Effekt ist lange bekannt. Nicht nur Scheinmedikamente, sondern sogar Scheinoperationen können Beschwerden lindern. (Journal „Neuron“, Bd. 46) **dpa**