

Fettes Essen schwächt Ausdauer und Gedächtnis

Hoher Fettgehalt wirkt sich bei Ratten nach wenigen Tagen negativ aus

Die langfristigen Folgen einer fettreichen Ernährung sind ein erhöhtes Risiko von Fettleibigkeit, Diabetes und Herzkrankheiten. Fettes Essen könnte sich aber auch kurzfristig bereits schädlich auf die Gesundheit auswirken, schließen britische Forscher aus Tierversuchen. Nahrung mit hohem Fettgehalt schwächte die körperliche Ausdauer von Ratten schon nach fünf Tagen und beeinträchtigte gleichzeitig ihre Gedächtnisleistung. Weitere Untersuchungen sollen nun zeigen, inwieweit diese Resultate auf den Menschen übertragbar sind, schreiben die Wissenschaftler im „FASEB Journal“.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass bereits eine kurzzeitige fettreiche Ernährung Genaktivitäten, Stoffwechsel und körperliche Leistung stark beeinflussen kann“, sagt Kieran Clarke, Leiter der Forschergruppe an der Oxford University. Die Wissenschaftler führten Versuche mit Ratten durch, die zunächst eine Standardnahrung mit einem sehr geringen Fettgehalt von 7,5 Prozent erhielten. Durch Tests im Laufstadion ermittelten sie die Ausdauer der Nager, mit Labyrinthversuchen deren Gedächtnisleistung. Die Hälfte der Ratten wurde dann auf eine Ernährungsweise umgestellt, bei der 55 Prozent der Kalorien als Fett vorlagen. Auf den Menschen übertragen, entspräche das etwa der Umstellung eines Müsli-Essers auf Fast-Food-Kost.

Schon am fünften Tag nach der Umstellung sank die Ausdauer der Tiere im Laufstadion verglichen mit der Kontrollgruppe um rund 30 Prozent und nahm bis zum neunten Tag noch weiter ab. Auch das Gedächtnis verschlechterte sich durch die fettreiche Nahrung in diesem Zeitraum, wie die höheren Fehlerquoten im Labyrinth zeigten. Weitere Untersuchungen ergaben, dass der Ernährungswechsel die Effizienz der Energieerzeugung in den Muskeln verringerte. Als Reaktion darauf vergrößerte sich bei den Tieren das Herz, um den erhöhten Sauerstoffbedarf decken zu können. (wsa)

Homöopathie immer beliebter

Bei Erkältungen, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen greifen laut einer Studie immer mehr Deutsche zu homöopathischen Arzneimitteln. Das geht aus einer repräsentativen Befragung des Instituts für Demoskopie Allensbach hervor. In der vom Bundesverband der Arzneimittelhersteller in Auftrag gegebenen Untersuchung wurden die Bekanntheit, die Verwendung und das Image von Homöopathika untersucht. Fast alle Deutschen (92 Prozent) kennen die auf pflanzlicher Herkunft basierenden Arzneimittel. Noch vor rund 30 Jahren hätten nur 76 Prozent den Begriff zuordnen können. (dpa)

Bluttest gibt Arthrose-Risiko an

Mit einem einfachen Bluttest kann künftig das Risiko einer Hüft- und Kniegelenkarthrose vorausgesagt werden. Der Schlüssel liegt in einem bestimmten Eiweiß, das mit der Gefäßverkalkung im Zusammenhang steht, wie Forscher des Universitätsklinikums Erlangen und der Medizinischen Universität Innsbruck erläutern. Bei einer Studie erkrankten Patienten mit einem hohen Spiegel des Eiweißes VCAM1 unabhängig von Alter und Körpergewicht vier- bis fünfmal häufiger an einer Knie- und Hüftgelenkarthrose als Patienten mit einem niedrigen VCAM1-Spiegel. (AP)

Spezielles Cholesterin gilt als gefährlich

Dass ein hoher Cholesterinspiegel das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigert, ist allgemein bekannt. In schlechtem Ruf steht vor allem das LDL-Cholesterin. Chinesische Forscher haben nun eine Variante des Blutfetts ausgemacht, die offenbar noch gefährlicher ist. Dieses Oxysterin tritt vor allem in gebratenen und industriell gefertigten Lebensmitteln wie etwa Fast-Food-Produkten auf. Es treibt die Blutfettwerte stärker in die Höhe als nicht oxidiertes Cholesterin. Zudem lagert sich die Substanz in den Blutgefäßen stärker ab und beeinträchtigt die Elastizität von Venen und Arterien. (AP)

Medizin im TV

Mein Bypass aus Bangkok

Immer mehr Patienten aus Europa und Amerika fliegen für Schnäppchenbehandlungen nach Fernost. Besonders gefragt sind Bypass- und künstliche Hüftgelenke.

▪ **Dienstag, 1. 9., Arte, 21.50 Uhr**

Wunsch nach dem makellosen Teint

Das Leistungsspektrum bei Hautärzten ist riesengroß geworden: Falten glätten, Haare, Altersflecken oder Besenreiser entfernen



Ein ebenmäßiger Teint ist in erster Linie Vererbungssache – durch richtige Pflege und eine gesunde Lebensweise kann man aber viel für seine Haut tun
Foto: Fotolia/Giorgio Gruizza

Vor 20 Jahren ging man zum Hautarzt, um Warzen loszuwerden oder einen Ausschlag. Das ist immer noch so – doch inzwischen verhelfen Dermatologen dank High-Tech-Methoden zu einem perfekten Teint und einer ästhetischen Gesamterscheinung. Vorausgesetzt, man kann und will sich das leisten.

VON ANDREA WELLER

Die Fotos von Stars und Sternchen in den einschlägigen Hochglanzmagazinen machen oft ein bisschen neidisch: Wie kann man nur einen solchen Schneewittchenteint haben? Das flächenmäßig größte, schwerste und von seinen Funktionen her vielseitigste menschliche Organ ist einerseits zwar unglaublich strapazierfähig. Andererseits ist das Wunderwerk Haut mit einer Gesamtfläche von bis zu zwei Quadratmetern aber auch störanfällig durch den normalen Alterungsprozess, durch Erkrankungen oder äußere Einflüsse – und kann dann sehr unansehnlich werden. Der Wunsch nach makelloser Pfirsichhaut ist indessen groß wie nie.

Viele Hautarztpraxen und Hautkliniken haben schon lange diesen Trend erkannt und kurieren nicht nur, sondern verschönern auch ihre Patienten. Der Stuttgarter Hautarzt Dr. Heiko Grimme, Mitglied im Berufsverband Deutscher Dermatologen, schätzt, dass die Leistungen im Bereich der ästhetischen Dermatologie in den Praxen mittlerweile bis zu 40 Prozent ausmachen können. „Begonnen hat diese Entwicklung mit dem Siegeszug des Lasers“, erläutert Grimme, „man hat immer neue Anwendungen gefunden.“ Dr. Ralf Merkert, Erster Oberarzt an der Klinik für Ästhetische Chirurgie, Phlebologie und Dermatologie an der Hautklinik Bad Cannstatt, bestätigt, dass die Nachfrage der Patienten vor allem nach nichtinvasiven Möglichkeiten zur Verschönerung „massiv zugenommen“ habe. Auch wenn diese sanften Therapiemethoden ohne Skalpell auskommen, sollte man sich aber nur in die Hände von Ärzten mit entsprechender Zusatzausbildung begeben.

Mittlerweile gibt es für (fast) jedes Hautproblem mindestens eine Lösung. Besonders nachgefragt, so Grimme, seien Haar- oder Altersfleckenentfernung, die Behandlung störender Äderchen im Gesicht (Coupeuse) oder an den Beinen (Besenreiser) und das Faltenglätten. Wermutstropfen: Wer schön sein will, muss alles selbst bezahlen – und da können schnell einige Hundert Euro zusammenkommen. Das Ergebnis hält nicht ewig, die Behandlungen müssen nach einer gewissen Zeit wiederholt werden. Hier einige Beispiele mit Durchschnittswerten (die variieren können) zu den Kosten:

Haarentfernung: Störende Härchen in der Bikinizone mittels Laser entfernen zu lassen kostet ca. 100 Euro pro Sitzung. Notwendig sind fünf bis acht Behandlungen.

Faltenglätten: Für die Faltenunterspritzung eines Gesichtsbereichs (mit Hyaluronsäure) muss man rund 400 Euro rechnen; ein bis zwei Behandlungen pro Jahr sind für ein gleichbleibendes Ergebnis nötig. Möglich ist auch eine Behandlung mit Botoxspritzen. Pro Gesichtsregion kostet das rund 300 Euro, nach sechs Monaten muss erneut ge-

spritzt werden. Soll ein Laser die Fältchen verschwinden lassen, ist für das ganze Gesicht eine Behandlung für 2500 Euro fällig (Skin-Resurfacing); die Behandlung mit einem fraktionierten CO₂-Laser kostet ca. 500 Euro, zwei bis drei Sitzungen sind nötig.

Altersflecken: Gegen kleine Pigmentflecken oder Muttermale sowie Blutschwämmchen im Gesicht wird ein Laser eingesetzt. Kostenpunkt für das Entfernen ca. 100 Euro pro Fleck, eine Sitzung reicht dafür aus.

Tätowierungen: Wer ein missglücktes Tattoo wieder loswerden möchte, muss tief in die Tasche greifen. Für eine Entfernung mit dem Laser werden mehrere Sitzungen veranschlagt, eine Behandlung kostet – je nach Größe und Beschaffenheit des Tattoos – rund 75 bis 200 Euro.

Wer angesichts dieser Preise denkt, der Boom in der ästhetischen Dermatologie sei nicht mehr als eine (Werbe-)Behauptung und nur von einem kleinen Bevölkerungskreis ausgelöst, der irrt. Ralf Merkert: „Wir haben hier an der Hautklinik Bad Cannstatt rund 3000 bis 5000 Patienten pro Jahr in diesem Bereich, die auch aus der Schweiz, aus Spanien oder Italien zu uns kommen.“ Allerdings bietet die Hautklinik auch „blutige“ Eingriffe wie Fettsaugen oder das Absaugen von Schweißdrüsen an. Die meisten Patienten in der ästhetischen Dermatologie sind Frauen, doch die Männer, deren Anteil laut Dr. Grimme bei mittlerweile rund 20 Prozent liegt und die sich vor allem für Botox-Behandlungen interessieren, holen auf.

Auch die Altersstruktur der Schönheitsnahrung ist breit gefächert – manchmal zu breit. „Eine 18-Jährige, die nach Botox gegen ihre Falten gefragt hat, haben wir wieder weggeschickt“, sagt Heiko Grimme. Doch er berichtet auch von einer 91-jährigen Frau, die sich unlängst in seiner Praxis einer großen Laser-Gesichtsbehandlung unterzogen hat. Diese beiden Beispiele markieren Extreme. Dass aber jemand mit Ende 20 damit beginne, etwas gegen die ersten Falten zu unternehmen, sei inzwischen keine Seltenheit, sagt Ralf Merkert.

Kann man also nicht einfach in Würde altern – ohne Laser und Co? Doch, man kann. Ohnehin sind Hautbeschaffenheit, Geschwindigkeit und Ausmaß der Hautalterung vorwiegend eine Sache der Gene, so Grimme. Ob man einen Vorzeigteint hat oder nicht, wird einem also in die Wiege gelegt. Darüber hinaus kann man seiner Haut aber selbst – und kostengünstig! – dabei helfen, schön, gesund und glatt zu bleiben.

Hintergrund

Tipps für eine Pfirsichhaut

- Ganz wichtig ist ein sinnvoller Umgang mit der Sonne, sagt Hautarzt Heiko Grimme – also nicht zu lange und nicht bei intensiver UV-Strahlung sonnenbaden
- Auf Rauchen verzichten – hemmt die Durchblutung und macht vorzeitig faltig!
- Regelmäßig die Haut mit geeigneten Gesichtspflegeprodukten verwöhnen
- Ein gesunder Lebenswandel hält nicht nur die Haut jung – viel trinken, ausreichend schlafen, sich vernünftig ernähren (we)

Zwiebelsaft und Quarkwickel machen gesund

Bei einer Erkältung und kleinen Wehwechen helfen Heilmittel aus der Küche – Bei längeren Beschwerden zum Arzt gehen

VON NINA C. ZIMMERMANN

Leichter Husten, etwas erhöhte Temperatur oder ein Anflug von Kratzen im Hals: Nicht jedes kleine Wehwechen muss gleich vom Arzt behandelt werden. Viele Menschen schwören in solchen Fällen auf Heilmittel aus der Küche. Großer Vorteil: Quark und Zwiebeln finden sich in fast jedem Haushalt. „Sie sind einfach, preiswert und in der Regel völlig nebenwirkungsfrei“, sagt Helmut Haala, praktischer Arzt in Stockelsdorf in Schleswig-Holstein. Richtig angewendet, wirkten diese altbekannten Hausmittel als Wickel oder Säfte zuverlässig. Verbessert sich der Zustand dadurch nicht oder verschlechtert er sich gar, sollten Betroffene aber unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Kalte Auflagen: „Früher hat man bei einer Beule einen Löffel aus der Schublade geholt und draufgedrückt – schon war sie weg“, sagt Franz Dieter Schmidt vom Fachverband Deutscher Heilpraktiker (FDH) in Bonn. Heute leisten sogenannte Coolpacks oder in Stoff geschlagene Eiswürfel ähnliche Dienste. Oft reichen dem FDH-Vizepräsidenten zufolge aber auch schon kalte, feuchte Tücher, um Schwellungen und Stauungen zu behandeln. Der Stoff sollte bei Wickeln – auch bei warmen – immer aus Leinen sein, damit die Wirkung direkt auf die Haut geht. „Bei Baumwolle bleibt sie im Material hängen.“ Zum Abdecken kann ein Molton- oder Wolltuch verwendet werden. Bei leichtem Fieber verschafft ein feuchtkalter Lappen auf der Stirn Linderung. Auch kalte Wadenwickel – sofern die Füße warm sind – gelten als Hausmittel bei erhöhter Temperatur. Dafür werden Tücher mit kühlem (Essig-)Wasser getränkt und um Wade und Oberschenkel gelegt, rät die Stif-

tung Warentest in Berlin. Nach 20 bis 30 Minuten werden sie wieder abgenommen. Haala weist allerdings darauf hin, dass Mediziner mittlerweile grundsätzlich davon abraten, Wadenwickel bei Fieber zu verwenden. Ab einer Temperatur von 38,5 Grad Celsius könnten sie mehr schaden als nutzen. Denn durch das Herunterkühlen müsse sich der Körper noch mehr anstrengen, um seine Kerntemperatur zu erhalten – mit der Folge, dass die Temperatur noch weiter steigt, erläutert das Vorstandsmitglied des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN). Auch Quark ist ein bewährtes Mittel für kalte Umschläge bei entzündeten

Nebenhöhlen oder Gelenken. „Als Eiweißträger zieht er Wärme zum Beispiel aus einem geschwollenen Knie“, erläutert Haala. Das Milchprodukt kommt direkt auf die Haut und wird gut auf der erkrankten Stelle verteilt. Umwickelt etwa mit Frischhaltefolie, bleibt der Quark dort, bis er trocken und krümelig ist. Heilpraktiker Schmidt rät, den Quark vorher zu salzen, um auch Wasser aus dem Gewebe zu ziehen. Stiftung Warentest empfiehlt Quarkumschläge darüber hinaus bei Halsschmerzen.

Warme Umschläge: Die einfachste Variante sind Körnerkissen. „Bei Verspannungen



Quark ist ein bewährtes Mittel gegen entzündete Gelenke

Foto: Fotolia/Philipp Meyer

oder Sehnenspannungen nach dem Joggen wärmt man sie einfach in der Mikrowelle und legt sie auf die betreffende Stelle“, sagt Schmidt. Feuchtwarme Tücher dagegen lassen sich bei Erkältungen nutzen, zum Beispiel als Wickel um den schmerzenden Hals. Bei Mandelentzündungen oder einem Husten helfen warme Kartoffelaufgaben: Um den Kartoffelumschlag herzustellen, wird ein halbes Pfund Knollen geschält, gekocht und zu einem heißen Brei gestampft, rät das Online-Portal Naturheilmagazin.de mit Sitz in Hemmingen bei Stuttgart. Der Brei kommt dick auf ein trockenes Leinentuch und bleibt auf Brust oder Hals, bis er abgekühlt ist. Dabei sollte man nur aufpassen, dass man sich nicht verbrennt.

Heißer Trank: Bei einer Erkältung empfiehlt der Allgemeinmediziner Haala zur Stärkung der Abwehrkräfte heißen Holundersaft. Heißer Zitronensaft reinigt „die Schleimstraßen“, heiße Milch mit Honig beruhigt trockenen Husten. Bei Halsschmerzen haben sich laut Stiftung Warentest Salbei-, Kamillen- und Lindenblütentee bewährt, zum Gurgeln bieten sich Salz- oder Zitronenwasser sowie Salbei- und Kamillentees an. Das Wasser für Kopfdampfbäder mit Kamille, Heublumen, Salbei oder Thymian sollte nicht heißer als 50 Grad Celsius sein.

Kalter Saft: Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken laut Naturheilmagazin.de antibakteriell und desinfizierend. Bei Erkältungen ist zum Beispiel die mehrmals tägliche Einnahme von einem Esslöffel Zwiebelsirup hilfreich. Dazu werden zwei große Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten und mit drei Esslöffeln Honig vermischt. Diese Kombination muss 24 Stunden ziehen, mehrfach umgerührt und gekühlt aufbewahrt werden.