

Gesundheitstipps der ABDA

11. bis 30. September 2008

Von Dr. Ursula Sellerberg

Rückfragen unter 030 – 400 04 134 oder u.sellerberg@abda.aponet.de

ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

Jägerstr. 49/50, 10117 Berlin

- | | |
|---------------------|---|
| 11. Sept. 08 | Vitamine – wer braucht wie viel? |
| 12. Sept. 08 | Vitaminmangel auch in Deutschland möglich |
| 13. Sept. 08 | Wenn das Wetter krank macht |
| 14. Sept. 08 | Apotheken bieten Diabetikern umfassenden Service |
| 15. Sept. 08 | Diabetiker in Apotheken: Fakten und Zahlen |
| 16. Sept. 08 | Was hilft gegen eine trockene Nase ? |
| 17. Sept. 08 | Fit mit Fetten aus Fischen |
| 18. Sept. 08 | Ohren nicht mit Wattestäbchen reinigen |
| 19. Sept. 08 | Bei Mundgeruch hilft oft sorgfältigere Zahnpflege |
| 20. Sept. 08 | Wärme oder Kälte gegen Schmerzen |
| 21. Sept. 08 | Arzneimittel können für Autofahrer riskant werden |
| 22. Sept. 08 | Flüssige Arzneimittel nach Öffnen nur begrenzt haltbar |
| 23. Sept. 08 | Selen kann Diabetes-Risiko erhöhen |
| 24. Sept. 08 | Vorsicht beim Kauf von Muskelaufbaupräparaten |
| 25. Sept. 08 | Schlank durch Ballaststoffe |
| 26. Sept. 08 | Nikotinersatz kann beim Rauchstopp helfen |
| 27. Sept. 08 | Cranberrysaft kann Harnwegsinfekten vorbeugen |
| 28. Sept. 08 | Bei Diabetes braucht die Haut besondere Pflege |
| 29. Sept. 08 | Wärmflasche ohne Wasser: Kirschkerne kissen |
| 30. Sept. 08 | Fünf Tipps für einen gesunden Herbst |

11. Sept. 08 Vitamine – wer braucht wie viel?

Gesunde Erwachsene, die sich jeden Tag vollwertig und abwechslungsreich ernähren, brauchen keine zusätzlichen Vitamine. Für die verschiedenen Bevölkerungsgruppen sind unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe besonders wichtig – hier kann eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen sinnvoll sein.

Hilfreich ist eine individuelle Beratung in der Apotheke. Hier ein kurzer Überblick:

- Leistungsträger, die viel Stress haben, profitieren von einer ausreichenden Zufuhr an Vitamin C und Vitamin E, Selen und Zink, Magnesium, B-Vitaminen und Arginin. Ein Garant für die Leistungsfähigkeit.
- Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten für eine optimale Versorgung und Entwicklung des Kindes auf die B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C und Eisen achten. Gesundheit erhalten und Fehlentwicklungen vermeiden.
- Kinder brauchen für ein gesundes Wachstum von Körper und Geist viel Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure und Zink. Zu geringe Versorgung verbessern.
- Für Sportler sind Kalium, Magnesium, Zink, die B-Vitamine und die Vitamine C und E zur Deckung des Mehrbedarfs und zur schnellen Regeneration wichtig. Leistungsabfall und Wadenkrämpfe vermeiden.
- Senioren können spezielle Vitamine und Mineralstoffe nicht mehr optimal aufnehmen. Zur Erhaltung der Lebensqualität sind B-Vitamine (besonders Vitamin B 12 und Folsäure), Vitamin D und Kalzium besonders wichtig.

12. Sept. 08 Vitaminmangel auch in Deutschland möglich

Vitamine und Mineralstoffe sind für jeden Menschen lebensnotwendig. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukten reicht für gesunde Menschen zur Deckung des Nährstoffbedarfes normalerweise aus.

Echte Mangelernährungen sind in Deutschland sehr selten – Fehlernährungen kommen jedoch häufiger vor. Trotz des üppigen Nahrungsangebotes gibt es viele Menschen, die nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind.

So berichtet das Robert-Koch-Institut von folgenden Mangelversorgungen:

- 90 Prozent der Bundesbürger bekommen zu wenig Folsäure
- 70 bis 80 Prozent mangelt es an Vitamin D, 50 bis 60 Prozent an Vitamin E.
- Etwa die Hälfte der Deutschen sind unterversorgt mit den Mineralstoffen Kalzium, Jod und Eisen.

Der Nährstoffbedarf ist in vielen Lebenslagen höher als normal. In der Schwangerschaft, bei Kindern und älteren Menschen oder wenn der Stress überhand nimmt, ist die zusätzliche Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen sinnvoll. Das gilt auch für Raucher, Sportler und für Menschen, die Medikamente einnehmen oder übergewichtig sind.

Für die richtige Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gibt es verschiedene Richtlinien. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA, european food safety authority) hat die Mengen festgelegt, deren Einnahme auch bei täglicher Einnahme keine Risiken für die Gesundheit darstellt. Diese „upper intake level“, kurz UL, liegen deutlich höher als die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

13. Sept. 08 Wenn das Wetter krank macht

Mehr als die Hälfte aller Bundesbürger bezeichnet sich selbst als wetterfühlilig. Meist verursachen nasskaltes Klima oder rasche Wetterwechsel nur Befindlichkeitsstörungen. Das Wetter kann aber auch mit ernsthaften Krankheiten in Verbindung stehen. So sollen der ausgeprägten Hitzeperiode im Sommer 2003 allein in Frankreich 10.000 Menschen zum Opfer gefallen sein. Als mögliche Ursache wird beispielsweise die Zunahme von Blutgerinnseln bei Hitze diskutiert. Zwei weitere Beispiele für Krankheiten, die durch bestimmte Wetterlagen verschlimmert werden: Bei einem Temperaturabfall und hohem Luftdruck nimmt das Risiko für Schlaganfälle zu. Wer an einer Venenschwäche leidet, der sollte im Winter besonders aktiv sein, denn sonst steigt das Risiko für Blutgerinnsel. Mehr zu wetterabhängigen Krankheiten weiß der Apotheker.

Wesentlich häufiger als diese ernsten Auswirkungen sind die eher harmlosen wetterbedingten Befindlichkeitsstörungen, die „Wetterfühligkeit“. Die häufigsten Beschwerden sind Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen. Auch Gelenkbeschwerden und schmerzende Narben sind verbreitet. Es gibt bislang nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zur Wetterfühligkeit. Nachgewiesen ist ein leichter Anstieg der Kopfschmerz-Häufigkeit bei wechselnden Wetterlagen oder Föhn. Menschen mit Rheuma leiden vermutlich besonders unter der Kälte, weil dann die gelenkstützenden Muskeln schlechter durchblutet werden und angespannter sind. Häufig ist die Wetterfühligkeit ein Symptom für andere Krankheiten. Niedriger Blutdruck beispielsweise macht die Betroffenen empfindlicher für schwankende Temperaturen und sorgt oft für Abgeschlagenheit. Dagegen helfen Sport und salzreiche Ernährung. Saunabesuche und Wechselduschen vertreiben die Müdigkeit, körperliches Training bessert die Abgeschlagenheit.

Medikamente gegen die Wetterfühligkeit an sich gibt es bislang nicht. Statt dessen werden die Symptome gezielt behandelt. Gegen Kopfschmerzen wirken Schmerzmittel oder eine verdünnte Pfefferminzlösung, die auf die Stirn aufgetragen wird. Gegen depressive Verstimmungen helfen rezeptfreie Medikamente mit Johanniskraut. Bei Gelenkbeschwerden sind Heilpflanzen wie Brennnesselkraut oder Teufelskrallen einen Versuch wert. Ihre Wirkung stellt sich aber erst nach einigen Wochen ein. Das Wetter hat sich bis dahin wahrscheinlich schon wieder geändert.

14. Sept. 08 Apotheken bieten Diabetikern umfassenden Service

Diabetes ist in Deutschland die wichtigste Volkskrankheit. Etwa sechs Millionen Menschen wissen von ihrer Diabeteserkrankung. Die Dunkelziffer wird auf weitere zwei bis drei Millionen geschätzt. Etwa jeder achte Apothekenkunde ist betroffen, dieser Wert hat sich in verschiedenen Untersuchungen bestätigt.

Die Apotheke unterstützt Diabetiker und Menschen mit einem erhöhten Risiko auf verschiedenen Ebenen:

- Alle Apothekenkunden werden – unabhängig von ihren Risiken oder Erkrankungen - zu Fragen des Lebensstils beraten.
- Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte steigern das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Bundesweit kommen somit etwa 25 Millionen Menschen infrage. In der Apotheke können sie sich über Ernährung und Bewegung beraten lassen. Zusätzlich bieten Apotheken ein Screening in den Bereichen Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin und BMI an. Übersteigt der gemessene Blutzuckerwert die offiziellen Grenzwerte, wird der Apothekenkunde an den Arzt verwiesen. Zusätzlich gibt es Fragebögen, mit denen das individuelle Risiko bestimmt werden kann.
- Menschen mit Diabetes werden von der Apotheke optimal betreut und versorgt. Damit unterstützt die Apotheke die Betroffenen beim Selbstmanagement der Krankheit.

Die Hausapotheke unterstützt Diabetiker und andere chronisch Erkrankte besonders effektiv. Über 18.000 Apotheken bieten ihren Stammkunden eine Dokumentation aller (eingenommen) Arzneimittel, ob vom Arzt verordnet oder aus der Selbstmedikation, an. So können Doppelverordnungen oder Wechselwirkungen leichter erkannt werden. Dieser Service der Hausapotheke ist für eingeschriebene Kunden mit den Krankenkassen vereinbart und somit kostenlos.

15. Sept. 08 Diabetiker in Apotheken: Fakten und Zahlen

Täglich besuchen mehr als vier Millionen Kunden eine Apotheke, darunter etwa 360.000 Menschen mit Diabetes. Die Dunkelziffer bei Diabetes ist enorm – ebenso die Kosten für das Gesundheitssystem. Sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes, 27 Prozent von ihnen messen regelmäßig ihren Blutzucker. Aus mehreren Studien ist bekannt, dass etwa zwölf Prozent der Apothekenkunden an Diabetes leiden. Bundesweit gibt es 21.500 Apotheken, in denen 47.000 Apothekerinnen und Apotheker arbeiten. Mehr als 5.500 von ihnen haben bereits eine zertifizierte Fortbildung zu Diabetes absolviert. Sie bieten besonders ausführliche Beratungen zu Arzneimitteln und Messgeräten an und informieren unabhängig und diskret.

16. Sept. 08 Was hilft gegen eine trockene Nase ?

In der kalten Jahreszeit leidet die Nasenschleimhaut unter der trockenen Heizungsluft und trocknet aus. Auch Rauchen oder Allergien setzen der Nase besonders zu. Probleme mit der Nase können auch eine Nebenwirkung von Arzneimitteln sein. Wenn Nasensprays gegen Schnupfen länger als wenige Tage hintereinander eingesetzt werden, können sie die Schleimhaut austrocknen. Die Folge: Das Sekret auf der Schleimhaut wird nicht mehr abtransportiert und verdickt sich zu einer Borke. Die darunter liegende Schleimhaut wird brüchig und kann bluten. Bestehen diese Symptome über mehrere Jahre, kann die Nasenschleimhaut ihre Funktion verlieren. Keime dringen leichter ein und verursachen Erkältungen, auch das Riechvermögen lässt nach. Deshalb sollte man eine trockene Nase frühzeitig behandeln.

Nasenspülungen mit Salzlösungen unterstützen die Heilung. Sie werden mehrmals täglich angewendet und dringen bis in die Nebenhöhlen vor. So werden Reizstoffe und Keime von der Schleimhaut gespült, Erkältungen und Borkenbildung werden vermieden. Spezielle Kännchen für Nasenspülungen, so genannte Nasenduschen, bekommt man in der Apotheke. Mit ihnen wird eine lauwarme Salzlösung bei schräg geneigtem Kopf durch ein Nasenloch hineingegossen, zum anderen läuft sie hinaus. Für unterwegs sind Nasensprays mit Meer- oder Salzwasser empfehlenswert. Ihre Zusammensetzung ist den Bedürfnissen der Nasenschleimhaut angepasst, einige enthalten heilungsförderndes Dexpanthenol. Nasenöle und -salben ergänzen die Feuchtigkeitspflege von innen. Ihre Wirkung hält länger an, denn sie haften länger auf der Haut. Wichtig: Die enthaltenen Öle sollten pflanzlich sein, besonders Sesamöl hat sich bewährt. Mineralische Öle wie Paraffin hingegen sind bedenklich. Zusätzlich häufig lüften und evtl. Luftbefeuchter einsetzen – so bleibt die Nase gesund und hoffentlich auch schnupfenfrei.

17. Sept. 08 Fit mit Fetten aus Fischen

Fisch ist gesund und sollte jede Woche mehrmals auf dem Speiseplan stehen. Der Grund: Fisch enthält die ungesättigten Fettsäuren EPA und DHA, auch Omega-3-Fettsäuren genannt. Die ungesättigten Fettsäuren halten die Zellmembranen elastisch und die Tiere in den eiskalten Gewässern beweglich. EPA und DHA sind in großen Mengen nur in wenigen Fischarten enthalten, zum Beispiel in Hering, Makrele, Lachs oder Thunfisch.

Die ungesättigten Fettsäuren braucht der menschliche Körper, kann sie aber nicht selbst herstellen. Im Menschen haben sie vielfältige positive Wirkungen.

Vereinfacht gesagt: Je mehr Fischöl, desto elastischer bleiben die Gefäße und desto geringer ist das Infarktrisiko. Auch bei rheumatischen Erkrankungen wirken sich Omega-3-Fettsäuren positiv aus. Ähnliche Fettsäuren sind auch in Raps-, Soja oder Walnussöl enthalten, der Körper kann sie teilweise zu EPA und DHA umwandeln.

Nur mit mehreren Fischmahlzeiten pro Woche erreicht man die empfohlene Menge. Fettreicher Kaltwasser-Fisch ist dabei besser als fettarmer. Bei einer optimalen Ernährung wären Fischölkapseln überflüssig. Im Durchschnitt nimmt der Bundesbürger aber nur ein Zehntel der empfohlenen Menge zu sich. Wer nicht gerne viel Fisch ist, kann auf Fischölkapseln aus der Apotheke ausweichen. Um ein „fischiges“ Aufstoßen zu vermeiden, sollte man die Kapseln am besten vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Um eine biologische Wirkung zu erzielen, müssen die Omega-3-Fettsäuren über Jahre eingenommen werden. Selbst hochdosierte Fischöl-Präparate können eine Behandlung mit Medikamenten nicht ersetzen, höchstens ergänzen. Die langfristige Anwendung hat keine Nebenwirkungen und ist besonders für Menschen empfehlenswert, bei denen Herz-Kreislauf-Risiken wie Rauchen oder Bluthochdruck vorliegen.

18. Sept. 08 Ohren nicht mit Wattestäbchen reinigen

Ohren sollte man nicht mit Ohrenstäbchen reinigen, denn diese können das Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang schieben und ihn mit der Zeit verstopfen. Ein Schmalzpfropf erschwert nicht nur das Hören, sondern er steigert auch das Risiko für eine Ohreninfektion. Wenn sich ein Pfropf gebildet hat, kann man ihn mit einer speziellen Reinigungslösung aus der Apotheke aufweichen, anschließend wird das Ohr mit warmem Wasser ausgespült. Wenn nötig, wiederholen. Falls das nicht reicht, hilft der Ohrenarzt.

Ohrenschmalz wird von den Talgdrüsen produziert. Es schützt das Innere des Ohres, denn er fängt Staub, Schmutz und Krankheitserreger ab. Das überschüssige Schmalz findet von selbst seinen Weg nach draußen – es reicht, das Ohr mit dem Finger oder einem feuchten Tuch abzuwischen.

19. Sept. 08 Bei Mundgeruch hilft oft sorgfältigere Zahnpflege

Die häufigste Ursache für Mundgeruch ist mangelnde Zahnhygiene. Werden Speisereste durch Bakterien abgebaut, entstehen schwefelhaltige, stark riechende Faulgerüche. Die Bakterien leben in der Regel zwischen den Zähnen, in Zahnfleischtaschen und auf der Zunge. Sie werden normalerweise durch den Speichel oder beim Essen weg gespült. Diese Art des Mundgeruchs tritt besonders auf, wenn längere Zeit nichts gegessen wurde, beispielsweise morgens beim Aufwachen oder bei Stress. Das A und O gegen Mundgeruch ist gründliche Mundhygiene, ggf. nach Rücksprache mit dem Zahnarzt. Zähneputzen allein reicht nicht aus, es sollten auch Zungenschaber oder -bürsten aus der Apotheke und Zahnseide benutzt werden.

Gegen einen trockenen Mund helfen zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons und viel trinken. Antibakterielle Mundspüllösungen sollten nur kurz angewendet werden. Wenn das nicht ausreicht, gibt es in der Apotheke Dragees mit dem grünen Blattfarbstoff Chlorophyll. Es beeinflusst eiweißspaltende Enzyme und vermindert die Bildung übler Gerüche. Außerdem hemmt es das Wachstum der Bakterien im Mund.

Mundgeruch tritt häufig auch bei übergewichtigen Menschen oder beim Fasten auf. Auch entzündliche Hauterkrankungen, Magenprobleme oder Lebererkrankungen kommen als Ursachen in Frage. Wenn der Mundgeruch durch gute Mundpflege nicht verschwindet, sollte man sich an einen Arzt wenden.

20. Sept. 08 Wärme oder Kälte gegen Schmerzen

Wärme und Kälte können Schmerzen lindern – aber wann hilft was? Eine Faustregel: Kälte hilft bei akuten Schmerzen, Wärme bei chronischen. Bei einer Prellung beispielsweise sollte sofort gekühlt werden, Wärme ist erst nach einigen Stunden oder Tagen sinnvoll.

Entzündungen werden von einer gesteigerten Durchblutung begleitet. Die Kälte zieht die Gefäße zusammen und hemmt so Entzündungen und Schwellungen. Auf die Muskeln wirkt Kälte zunächst entspannend, nach einer Zeit aktiviert sie die Muskeln aber. Akute Schmerzen reagieren meist gut auf Kälte. Am einfachsten kann man mit einem Eisbeutel kühlen. Besser formbar sind fertige Kältekompressen, sie halten ihre Temperatur etwa eine Stunde lang. Ein Vorteil der Kompressen ist, dass sie nach einem Erwärmen im Wasserbad auch als Wärmekissen dienen können. Viele Apotheken bieten Kompressen an, die für den sofortigen Einsatz bereits gekühlt sind. Für die Sporttasche gibt es Sofort-Kältepacks. Hier entsteht die Kälte durch eine chemische Reaktion, diese Kompressen sind nur einmal verwendbar. Alternativ dazu kann man ein Eisspray benutzen. Wichtig: Bei Verstauchungen sofort kühlen, so lassen sich starke Schwellungen verhindern.

Wärme steigert die Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern, die Gelenke werden beweglicher. Weil die Muskelspannung sinkt, hilft Wärme bei Verspannungen. Durch die verbesserte Durchblutung wird das Gewebe besser mit Nährstoffen versorgt, Abfallprodukte werden schneller abtransportiert. Wärme kann auch gegen Schmerzen der inneren Gefäße helfen, beispielsweise bei Menstruationsbeschwerden. Oft reicht schon eine Wärmflasche oder ein mit heißem Wasser getränktes Handtuch. Packungen aus Fango können die Wärme länger halten. Bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule oder einzelner Gelenke wirken sie durch gezielte Wärmeabgabe muskelentspannend und durchblutungsfördernd. Tagsüber sind gefäßerweiternde Salben und Pflaster aus der Apotheke empfehlenswert, denn sie schränken die Bewegungsfähigkeit nicht ein. Wer an einer akuten Entzündung oder Fieber leidet, sollte auf Wärmeanwendungen verzichten. Auch bei Problemen mit den Venen oder der Durchblutung ist der Arzt gefragt.

21. Sept. 08 Arzneimittel können für Autofahrer riskant werden

Medikamente können die Fahrsicherheit vermindern, etwa weil sie die Reaktionen verlangsamen, die Koordination zwischen den Augen und den Händen oder die Sicht verschlechtern. Vor allem zu Beginn der medikamentösen Behandlung können die Folgen für Autofahrer stärker sein. Bei folgenden Arzneimitteln sollte man sich in der Apotheke beraten lassen:

- Viele Allergiemittel schränken die Leistungsfähigkeit nur sehr schwach oder gar nicht mehr ein. Andere wirken wie Schlafmittel – unbedingt den Apotheker fragen.
- Starke Schmerzmittel sind mit Morphin verwandt und wirken dämpfend. Sie sind verschreibungspflichtig. Rezeptfreie Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol können auch Autofahrer ohne Bedenken einnehmen.
- Manche Schlafmittel wirken je nach Substanz bis zu 24 Stunden lang beruhigend. Der Apotheker kennt Alternativen, die kürzer wirken.
- Psychopharmaka gegen Depressionen, Epilepsie oder andere psychische Störungen können die Verkehrstüchtigkeit unterschiedlich stark stören. Auf keinen Fall sollte man sie mit Alkohol kombinieren. Aber ein Verzicht auf die Medikamente ist für Autofahrer oft keine Alternative, denn auch die unbehandelte Erkrankung kann die Reaktionsfähigkeit stören.
- Blutdrucksenkende Arzneimittel beeinflussen die Leistung unterschiedlich – deshalb beim Apotheker nachfragen.
- Menschen mit Diabetes sollten besonders in der Phase einer (Neu-) Einstellung mit dem Autofahren vorsichtig sein, denn es kann zu Über- oder Unterzuckerungen kommen.
- Augenarzneimittel können die Sicht verschlechtern. Besonders gilt das für Augensalben oder ölige Augentropfen. Am besten abends anwenden. Auch wer für eine Augenuntersuchung vom Arzt pupillenerweiternde Tropfen bekommen hat, sollte das Auto stehen lassen.
- Narkosemittel verhindern für einige Stunden jedes Autofahren. Deshalb nach einer ambulanten Operation immer den Arzt fragen, wann man wieder fit genug für den Straßenverkehr ist.

22. Sept. 08 Flüssige Arzneimittel nach Öffnen nur begrenzt haltbar

Flüssige Arzneimittel sind nach dem Öffnen der Verpackung nur begrenzt haltbar. Da die Aufbrauchsfristen je nach Präparat unterschiedlich sein können, sollten sich Verbraucher beim Apotheker informieren. Unabhängig von der Aufbrauchsfrist sollte das Verfallsdatum des Herstellers nicht überschritten werden.

Augentropfen sind nach dem Öffnen im Regelfall nur vier Wochen lang haltbar. Das Datum des Anbruchs sollte auf dem Behältnis notiert werden. Um das Risiko einer Verunreinigung mit Bakterien so gering wie möglich zu halten, sollten die Medikamente nur von einem Patienten verwendet werden. Sind unkonservierte Augentropfen in Einzeldosisbehältnissen abgefüllt, sollten sie nach dem Öffnen nicht gelagert werden. Antibiotika-Lösungen, die aus einem Trockenpulver vom Verbraucher selbst hergestellt werden können, werden je nach Präparat im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur gelagert und sind unterschiedlich lange haltbar. Auch bei klaren Flüssigkeiten ist eine mikrobielle Verunreinigung mit bloßem Auge nicht erkennbar. Deshalb sollte man sich an die vom Apotheker genannte Aufbrauchsfrist halten.

23. Sept. 08 Selen kann Diabetes-Risiko erhöhen

Nahrungsergänzungsmittel mit Selen können das Diabetesrisiko erhöhen und sollten deshalb nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Für Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt das Bundesinstitut für Risikoforschung als Obergrenze 30 Mikrogramm pro Tagesdosis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen 30 bis 70 Mikrogramm am Tag. Lebensmittel, die reich an Selen sind, sind Fisch, Fleisch, Eier, Linsen und Spargel.

Selen soll durch seine antioxidativen Eigenschaften vor Krebs schützen. Geringe Konzentrationen des Minerals sollen auch positive Auswirkungen auf den Glucose-Stoffwechsel haben. In einer Studie an 1200 Nicht-Diabetikern, die über sieben Jahre entweder 200 Mikrogramm Selen oder ein Placebo eingenommen haben, erhöhte Selen das Diabetesrisiko um 50 Prozent. Je höher der Selenspiegel im Blut vor der Einnahme war, desto mehr stieg das Risiko an. Die Gründe für diese Nebenwirkung sind unklar.

24. Sept. 08 Vorsicht beim Kauf von Muskelaufbaupräparaten

Wer seine Muskeln aufbauen möchte, sollte auf hormonartige Muskelaufbaupräparate verzichten. Einige der Nahrungsergänzungsmittel, die per Internet oder in Zeitungsanzeigen angeboten werden, enthalten illegal verschreibungspflichtige Anabolika. In Deutschland sind derartige Muskelaufbaupräparate nicht als Arzneimittel zugelassen – sie dürfen auch nicht als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben werden. Über das Internet bezogene Präparate unterliegen keinerlei Qualitätskontrolle durch die amtlichen Überwachungsbehörden. Es besteht deshalb die Gefahr, dass Verbraucher über die wahre Zusammensetzung der Produkte und ihre Eigenschaften einschließlich ihrer Risiken getäuscht werden. Wer sein Training mit Vitaminen und Mineralstoffen unterstützen will, sollte sich vom Apotheker beraten lassen.

Anabolika sind hochwirksame Substanzen mit zum Teil schwerwiegenden Nebenwirkungen. Dazu gehören Akne und Leberschäden. Männern droht Prostatakrebs und Unfruchtbarkeit. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass die Hoden schrumpfen. Frauen, die Anabolika schlucken, können vermännlichen. Bei Kindern kann das Wachstum zum Stillstand kommen.

25. Sept. 08 Schlank durch Ballaststoffe

Mit Ballaststoffen nimmt man ab – ohne Nebenwirkungen. Klingt verlockend, ist aber eigentlich ganz einfach. Ballaststoffe sind die Teile der Nahrung, die nicht verdaut werden können. Sie füllen den Darm und halten die Verdauung in Schwung. Pro Tag sollte man mindestens 30 Gramm zu sich nehmen.

Ballaststoffe sind vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Ein Vollkornbrot macht länger satt als ein Weißmehlbrötchen. Einer der Nachteile von hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie Pralinen ist es, dass sie vor allem aus Fett oder Zucker bestehen, und fast keine Ballaststoffe mehr enthalten. Wer mit der täglichen Ernährung nicht genug Ballaststoffe bekommt, kann sich mit Ballaststoffen aus der Apotheke helfen. Ob aus Fruchtfasern oder Algen, das Prinzip ist immer gleich: Die Ballaststoffe quellen im Magen auf und füllen ihn für einige Stunden. Dadurch hat man das Gefühl, satt zu sein. Wichtig ist, zusätzlich viel Wasser zu trinken.

26. Sept. 08 Nikotinersatz kann beim Rauchstopp helfen

Fast jeder Raucher hat schon einmal versucht, ohne Glimmstängel auszukommen – aber oft reicht der eigene Willen nicht aus. Wenn der Verzicht auf den Tabak zu körperlichen Symptomen führt, kann ein zeitlich begrenzter Nikotinersatz die Entzugserscheinungen mildern.

Kaugummis mit Nikotin werden zum Beginn eher geleckt und anschließend etwa eine halbe Stunde lang gekaut. Langsames Kauen ist wichtig. Wenn zu schnell gekaut wird, gelangt zu viel Nikotin in den Magen und kann diesen reizen. Das Nikotin ist in diesem Fall schnell unwirksam, weil es größtenteils durch die Leber zerstört wird. Aus Pflastern wird das Nikotin langsam über die Haut aufgenommen. Es gibt verschiedene Dosierungen, damit die Nikotinmenge langsam reduziert werden kann. Die Dosierung sollte zu Beginn an die individuellen Bedürfnisse angepasst und dann über einige Wochen kontinuierlich reduziert werden. Zu geringe Mengen können zu Reizbarkeit oder einem ständigen Verlangen führen. Bei großem Verlangen können die Pflaster mit Kaugummis kombiniert werden. Beides bekommt man ohne Rezept in der Apotheke.

27. Sept. 08 Cranberrysaft kann Harnwegsinfekten vorbeugen

Cranberrysaft ist in Mode – ob als Erfrischungsgetränk in Kneipen oder als Naturheilmittel gegen Harnwegsinfekte. In Amerika ist die amerikanische Moosbeere Cranberry sehr bekannt und gehört zum klassischen Erntedankessen genauso wie ein Truthahn.

Als Arzneipflanze ist Cranberry, eine Verwandte der Heidelbeere, in Europa noch relativ unbekannt. Wissenschaftliche Studien gibt es bislang nur wenige. Die klingen vielversprechend: Konzentrierter Saft der amerikanischen Cranberry soll helfen, Harnwegsinfekten vorzubeugen oder sie sogar heilen. Bei einer finnischen Studie mit 150 Frauen wurde ein Gemisch aus Cranberry- und anderen Moosbeeren-Saft gegen einen ähnlich aussehenden, aber wirkstofffreien Saft (Placebo) und eine Zubereitung von Lactobacillus getestet. Nach einem halben Jahr stellte sich heraus, dass die Frauen, die täglich 50 Milliliter des Saftes getrunken haben, 20 Prozent weniger Blasenentzündungen erlitten als die Frauen der anderen beiden Gruppen.

Besonders bei Frauen, die unter häufigen Blasenentzündungen leiden, wird von einigen Forschern ein bis zwei Gläser Saft täglich empfohlen – aber Achtung, der Saft schmeckt säuerlich-bitter und ist nicht jedermanns Sache. Für die Wirkung werden gerbstoffartige Substanzen verantwortlich gemacht, so genannte „Proanthocyanidine“. Ein Ersatz für zugelassene Medikamente ist er nicht – aber schaden kann das Lebensmittel auch nicht. Cranberry soll auch gegen Karies wirken – aber natürlich nur dann, wenn man den Saft ohne Zuckerzusatz trinkt.

28. Sept. 08 Bei Diabetes braucht die Haut besondere Pflege

Diabetes äußert sich auch auf der Haut: Weil weniger Talg und Schweiß gebildet werden, trocknet die Haut leicht aus, vor allem an den Unterschenkel und Füßen. Kleine Verletzungen heilen schlechter. Die Haut braucht deshalb besondere Pflege. Um die Haut an den Füßen geschmeidig zu halten, sollte man sie mit Cremes pflegen, die fünf bis zehn Prozent Harnstoff enthalten. Normale Körperlotionen reichen oft nicht aus, denn ihr rückfettender Effekt ist zu gering. Gut geeignet sind auch Cremes mit Feuchthaltefaktoren wie Kollagen, denn sie binden die Feuchtigkeit in der Haut. Sie machen die Haut glatt und geschmeidig. Zusätze wie Dexpanthenol fördern die Regeneration der Haut. Reine Fettcremes sind allenfalls für Schrunden und Hornhautschwielen geeignet, man sollte damit die gesamte Haut pflegen. Bei der Auswahl der richtigen Hautpflege hilft der Apotheker.

Egal ob Diabetes oder nicht: Besonders im Winter braucht die Haut mehr Pflege. In beheizten Räumen verliert die Haut viel Feuchtigkeit, im Freien wird die Durchblutung eingeschränkt. Die Talg- und Schweißdrüsen arbeiten nur auf Sparflamme. Auch wenn ein warmes Vollbad gut tut – für die Haut ist es besser, wenn man nur kurz duscht. Auf jeden Fall sollte man rückfettende Duschgels oder Seifen verwenden und die Haut anschließend eincremen.

29. Sept. 08 Wärmflasche ohne Wasser: Kirschkernkissen

Wenn es draußen kalt ist, braucht der Körper Wärme. Entspannungsbäder und -duschen sind die bekanntesten Wärmequellen. Das warme Wasser allein ist schon entspannend, verstärken kann man diese Wirkung durch durchblutungsfördernde Zusätze wie Rosmarin. Je wärmer das Bad, desto kürzer die Badedauer, denn sonst wird der Kreislauf zu sehr belastet. Hinterher eine halbe Stunde ruhen, am besten im Liegen – und die Entspannung ist perfekt.

Die klassische Wärmflasche wird mit heißem Wasser gefüllt, es gibt sie in verschiedenen Formen und Stoffbezügen. Sie hat aber einige Nachteile: Beim Hantieren mit heißem Wasser kann man sich leicht verbrühen, außerdem ist das Wasser zu Beginn sehr heiß und kühlt dann relativ schnell ab. „Trockene Wärmflaschen“ sind oft besser, sie sind mit Kirsch- oder Traubenkernen, mit Dinkel, Roggen oder Hirse gefüllt. Sie werden in verschiedenen Formen angeboten, etwa als Decke, als Nackenhörnchen oder als Gürtel. Ihr Vorteil: Sie halten die Wärme länger als Wasser und geben sie gleichmäßig ab. Erwärmt werden sie in der Mikrowelle oder im Backofen, sie können beliebig oft verwendet werden. Wenn sie als Gürtel o.ä. umgebunden werden, helfen sie zum Beispiel auch dann noch gegen Verspannungen im Rücken, wenn man sich auf die Seite dreht oder aufsteht. Da die Füllungen Feuchtigkeit aufnehmen können, schwitzt man nur wenig unter ihnen, sie sind daher auch als Kopfkissen geeignet. Bei der Auswahl des Füllungsmaterials sollte man bedenken, dass die Wärmespeicherung umso besser ist, je gröber die Kerne oder Körner sind – aber gleichzeitig raschelt die Füllung lauter, schmiegt sich schlechter an und ist schwerer. Wenn man eine stärkere Erwärmung möchte, bekommt man in der Apotheke Fango-Packungen für den Hausgebrauch. Sie werden im Backofen erwärmt und geben die Wärme sehr gleichmäßig und langsam ab. In der Apotheke gibt es noch weitere „Warmmacher“ wie durchblutungsfördernde Salben, Cremes und Pflaster, Gelkompressen oder Rotlichtlampen.

Wieso Wärme entspannend wirkt, ist einleuchtend: Der Körper versucht, die von außen zugeführte Wärme abzutransportieren und durchblutet diese Körperstelle besser. Der Stoffwechsel der Haut wird gesteigert, die Muskulatur wird entspannt. Über die Haut und die Nerven werden die Wärmeimpulse auch auf andere, entfernte Körperstellen übertragen. Auch die Erregbarkeit der Nerven wird herabgesetzt, Schmerzreize werden so verringert.

30. Sept. 08 Fünf Tipps für einen gesunden Herbst

Um gesund durch den Herbst zu kommen, kann man einiges tun. Hier Tipps, die jedem nutzen:

- Spazierengehen stärkt die Abwehrkräfte, man fühlt sich besser. Am besten tagsüber raus, so bekommt der Körper noch Sonnenlicht – das beugt Depressionen vor.
- Heiße Tees wärmen gerade im Winter Körper und Seele. Sanfte Hilfe bei Erkältungen bringen Heilpflanzentees aus der Apotheke. Linden- oder Holunderblüten beugen Erkältungen vor, bei einem kratzenden Hals wirkt Salbeitee desinfizierend.
- Durch die Nase atmen, ist gerade im Winter wichtig. Denn die Nasenschleimhaut kann Erkältungsviren abfangen und die Luft auf die richtige Temperatur anwärmen.
- Füße warm und trocken halten. Bei kalten Füßen muss der Körper die Durchblutung der Schleimhäute herunterfahren, um die Körpertemperatur aufrecht erhalten zu können. Auf einer schlecht durchbluteten Schleimhaut können sich aber leichter Krankheitserreger fest setzen. Bei kalten Füßen hilft ein warmes Fußbad, danach dicke Socken anziehen.
- Die Wohnung oder das Büro regelmäßig lüften nach der Devise: Kurz, aber heftig. Stoßlüften sorgt für ein angenehmes Raumklima, denn die Heizungsluft ist oft extrem trocken. Auch Raumbefeuchter oder ein Handtuch über der Heizung verbessern die Luft.