4Flamingos pHakten, 1. Quartal 2006

Januar 2006

1. Die Makulatur des Jahres – warum ein „kritisches“ Buch über die alternative Medizin eingestampft werden muss
2. So (und nicht anders) lassen sich Gesundheitskosten senken
3. Das gemeinsame Essen ist wichtig für Kinder
4. Rezept des Monats: Weiße-Bohnen-Hummous

Februar 2006

1. Friss Dich dumm - Einfluss der Ernährung auf die geistig-seelische Gesundheit
2. Turbo – Operationen 2006: Schneller ist nicht immer besser
3. Gottes Werk und Teufels Beitrag (Vorsicht, Satire!!!)
4. Das Rezept des Monats: Vegetarisches Bohnen - Chili
5. Auf den Hund gekommen

März 2006

1. Aktuelles zur Vogelgrippe – eine Auswahl interessanter Links
2. Brot: Die ganze Wahrheit
3. Rezept des Monats: Frühlingspaella
4. Radiotipp: Interview zum Thema Brustkrebs

4 Flamingos pHakten Januar 2006 - Was hilft gegen die Vogelgrippe?

Lieber Leser,

nun da die Fest- und Feiertage überstanden sind, stellt sich wie in jedem Jahre auch heuer wieder die Frage: Wohin mit dem Tannenbaum? Wer nicht, wie der Autor dieser Zeilen, seinen inzwischen schon nicht mehr ganz ansehnlichen Baum gegen eine kleine Spende von Pfadfindern oder der Jugendfeuerwehr entsorgen lassen kann, muss in den kommenden Tagen entweder versuchen, das nadelnde Etwas beim Tannenbaumweitwurf eines bekannten skandinavischen Möbelhändlers unter die Leute zu bringen – oder ihn mit Hilfe einer Gartenschere bewaffnet auf handliche Größe zu bringen, die alsdann eine Entsorgung im Müllkübel ermöglicht.

Alternativ bietet sich uns noch die Möglichkeit, mit Kind und Kegel (sowie Christbaum) nach Kanada auszuwandern. Denn dort gibt es eine Firma, die alle Weihnachtsbäume jetzt, wenn die Weihnachtszeit zu Ende ist, einsammeln – und zu Medikamenten verarbeiten will. Wie sich gezeigt hat, enthalten die Tannennadeln einen Wirkstoff mit Namen „Shirley-Säure“, der Hauptbestandteil eines Grippemittels ist. Die Shikimi-Säure ist in diesem Winter aufgrund der Vogelgrippe – Panik noch schwerer zu bekommen, als sonst, der Kilopreis für Shikimi - Säure ist von 45 auf 600 Dollar gestiegen.

Womit wir auch schon beim Hauptthema unserer aktuellen pHakten wären – der Vogelgrippe. Denn offensichtlich gehorcht das Vogelgrippe – Virus anderen Regeln, als herkömmliche Grippeerreger, weshalb einige bewährte Mittel gegen die „normale“ Grippe nicht nur unwirksam , sonder unter Umständen sogar schädlich sein könnten.

Und neben einer Übersicht möglicher Mittel zur begleitenden Behandlung der Vogelgrippe beschäftigen sich die pHakten noch mit den folgenden Themen:

- Die Makulatur des Jahres – warum ein „kritisches“ Buch über die alternative Medizin eingestampft werden muss
- So (und nicht anders) lassen sich Gesundheitskosten senken
- Das gemeinsame Essen ist wichtig für Kinder
- Rezept des Monats: Weiße-Bohnen-Hummous

Was hilft wirklich gegen die Vogelgrippe?

Auch wenn bis dato eine größere Vogelgrippe – Epidemie ebenso ausgeblieben ist, wie eine Mutation des gefährlichen Auslösers dieser Erkrankung, des Virus mit Namen H5N1, die eine Übertragung von einem Menschen auf den anderen ermöglicht, sollte man sich dennoch rechtzeitig Gedanken darüber machen, welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen, wenn der angekündigte (und von einigen Gruppen fast schon erhoffte) Ausbruch einer Vogelgrippe-Pandemie nun tatsächlich eintritt – was passieren KANN aber nicht passieren MUSS.

Was besonders fatal ist: Ausgerechnet das Anti – Virus- Mittel Tamiflu – von der WHO als „... einzig wirksames Medikament gegen die Vogelgrippe“ bezeichnet wurde, wirkt ganz offensichtlich nicht in jedem Fall. Wie das „British Medical Journal“ im Januar 2006 berichtete, starben zwei Patienten mit Vogelgrippe nach der Gabe von Tamiflu. Besonders peinlich ist das für die Regierungen der USA und Großbritanniens, die immense Vorräte dieses Medikaments aufgekauft haben.

Unklar ist noch, ob das Versagen von Tamiflu durch eine Resistenz der Erreger ausgelöst worden ist, oder ob es einfach zu spät gegeben wurde. Wie eine Sprecher der amerikanischen Seuchenbehörde CDC in Atlanta zu Protokoll gab, gehen betroffene Patienten oft nicht rechtzeitig genug zum Arzt . „Wenn die Infektion bereits komplett ausgebrochen ist, kann kein antiviral wirkenden Medikament den Prozess mehr zum Anhalten bringen“, sagte er im Wall Street Journal . Und die „Life Extension Foundation“ kommt zu dem Schluss, das mehr als ein antiviral wirkendes Medikament (vermutlich müssen es sogar vier sein) nötig sein können, um das Vogelgrippe – Virus unter Kontrolle zu bekommen.

Wenig sinnvoll: Die Stärkung des Immunsystems

Grundsätzlich scheint die größte Gefahr bei einer Vogelgrippe darin zu bestehen, dass sie nicht durch immunstärkende Maßnahmen gelindert werden kann. Ja, ganz offensichtlich besteht für Personen mit einem starken Immunsystem das höchste Risiko für einen besonders aggressiven Verlauf der Erkrankung. Denn das H5N1 – Virus bewirkt scheinbar eine Überreaktion des Abwehrsystems, das den Körper mit sogenannten „Zytokinen“ - entzündungsfördernden Stoffen - überflutet, die ausgedehnte entzündliche Prozesse in den Lungen auslösen können. Wie eine Untersuchung ergeben hat, setzt eine Infektion mit dem H5N1 – Virus zehnmal so viel dieser Zytokine frei, wie das „normale“ Grippevirus H1N1 aus dem Jahre 1918. So kommt es zu einem regelrechten „Zytokinsturm“, der möglicherweise tödlich enden kann.

Somit besteht die Gefahr, dass jede Substanz – sei es ein Medikament oder ein Nahrungsergänzungsmittel - die das Immunsystem anregt, bei der Behandlung einer Vogelgrippe eher schädlich als nützlich ist. Zu diesen Substanzen gehört z. B. der Holunderbeeren – Extrakt Sambucol, der bisher von einigen Spezialisten auch für die Behandlung der Vogelgrippe empfohlen wurde.

Ein Arzt, der die Opfer der Vogelgrippe in Hanoi, Vietnam behandelt, berichtet in der Londoner „Sunday Times“: Der einzige Weg, um die Erkrankten am Leben zu erhalten, besteht darin, alle vitalen Organe – auch Leber und Nieren – mit modernen Mitteln wie z. B. Dialysegeräten zu unterstützen.

Ein Vogelgrippe – Virus, dass von einem Menschen auf den anderen übertragbar ist, könnte möglicherweise in eine weniger virulente (=aggressive) Form mutieren, gegen die dann immunstärkende Mittel wieder wirken können. Wenn ein Mensch gleichzeitig mit einer „normalen“ Grippe und der Vogelgrippe infiziert wurde, könnte die beiden Viren Gene austauschen, was vermutlich dazu führen würde, dass die Virulenz der Erreger geringer wird. Andererseits könnte sich der Erreger wie das Grippevirus aus dem Jahre 1918 auch ohne äußere Einflüsse verändern und sein tödlichen Eigenschaften behalten.

Wie dem auch sei: Neben der nicht mehr ganz so wunderbaren Wunderdroge „Tamiflu“, bieten sich eine Reihe alternativer Mittel zur begleitenden Behandlung von Patienten mit einer Vogelgrippe als sinnvoll an . Zwar existieren aufgrund der (bisher glücklicherweise) begrenzten Anzahl von Erkrankungen und Erkrankten keine Untersuchungen, mit denen diese Substanzen am „lebenden Objekt“ ausprobiert worden sind. Daher rät Frank Grazian, Herausgeber der „Alternative Health News Online“ (AHNO) in seiner „Special Bird Flu Edition vom 27. 12. 2005 auch: „Die folgenden Verfahren werden lediglich als zusätzliche – und nicht als primäre – therapeutische Maßnahmen empfohlen. Ihre Aufzählung dient lediglich informativen Zwecken. Informieren Sie IMMER Ihren Arzt oder Therapeuten davon, dass Sie ein Nahrungsergänzungsmittel oder ein Medikament nehmen. ...“

Außerdem warnt Grazian: „Und nehmen Sie sich vor allen Produkten mit „pflanzlichem Tamiflu“ in Acht, die im haufenweise Internet angeboten wird. Sie sind vermutlich nutzlos“.

Möglicherweise hilfreiche Maßnahmen

Hier nun sind die Substanzen, die uns und unseren Arzt möglicherweise im Kampf gegen die heimtückische Seuche unterstützen könnten.

Ein Blutdruck senkendes Medikament, als „Angiotensin-II-Rezeptor- Antagonist“ bezeichnet, ist offensichtlich in der Lage, das sogenannte „akutes respiratorisches Disstress - Syndrom“ (ARDS) zu verhindern, den entzündlichen Prozess, der bei einer Vogelgrippe in der Lunge stattfinden kann: Wie Untersuchungen des SARS – Virus, das ebenfalls vor einigen Jahren in China entstand, in Wien, Toronto und Peking ergeben haben, tötet das Virus die Infizierten, indem es die Konzentration einer Chemikalie in den Lungen erhöht, die man als Angiotensin II bezeichnet. (Natural Medicine. 11. August 2005, (8):875-9.)

Wird dieses Angiotensin II in großen Mengen in der Lunge freigesetzt , kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems , was ein Lungenversagen nach sich zieht. Die Wissenschaftler nehmen an, dass auch die Vogelgrippe zu einem ähnlichen Prozess führen kann und sie waren in der Lage, bei Mäusen ein Lungenversagen zu verhindern, indem sie den Tieren hoch dosiert ein Enzym mit Namen „Angiotensin Converting Enzyme 2“ (ACE2) verabreichten, dass die Konzentration von Angiotensin II senkt. Einer der Ärzte aus dem Team, das das SARS – Virus isoliert hatte, äußerte im „New Scientist“ die Meinung, dass auch ältere Blutdruck senkende Medikamente, welche die Synthese von Angiotensinen von vorne herein verhindern, bei einer drohenden Vogelgrippen – Pandemie „zahllose Leben retten könnten“

Ein Pneumonie – Impfstoff könnte vor einer sekundären bakteriellen Infektion der Atemwege schützen. Zahlreiche Personen, die einen „Zytokinsturm“ überstanden haben, mussten wegen hohen Fiebers und einer Lungenentzündung stationär behandelt werden. Der Pneumonie – Impfstoff regt das

Immunsystem an, gegen die inaktivierten oder abgetöteten Erreger des Impfstoffs Antikörper und Gedächtniszellen zu bilden. Zur Zeit wird diese Impfung gegen die Lungenentzündung für Patienten über 65 Jahren oder Menschen, die unter einen geschwächten Immunsystem bzw. chronischen Erkrankungen leiden.

Steroide: Nach Angaben des Wall Street Journal gehören zu den möglichen Kandidaten zur Dämpfung des Immunsystems „Steroide (kortisonhaltige Medikamente), Sepsismedikamente, ACE – Hemmer (Blutdrucksenker) und Statine (cholesterinsenkende Mittel) . Allerdings gibt es bis dato keine klinische Daten. „Steroide", so fügt die Zeitung hinzu, „sind bereits einigen Patienten mit Vogelgrippe verabreicht worden, aber bis dato haben sich dadurch keine wirklichen Vorteile erkennen lassen." Weiter zitiert das Blatt Dr. Uyeki vom CDC, der äußerte, „Steroide können eine Immunantwort dämpfen, machen den Patienten allerdings auch abfälliger für Infektionen."

Aber nicht nur konventionelle Pharmazeutika, sondern auch einige Nahrungsergänzungsmittel scheinen bei Einsatz gegen die Komplikationen einer Vogelgrippe durchaus erfolgreich zu sein:

Das **Resveratrol** , ein pflanzlicher Wirkstoff aus der Gruppe der Flavonoide „hemmte erheblich die Replikation (Vermehrung) von Viren in der Zelle" wird in einer Studie im „Journal of Infectious Diseases" berichtet. Es erhöhte zudem bei Mäusen, die mit dem Grippevirus infiziert worden waren, ganz deutlich das Überleben und senkte die Konzentration von Viren in den Lungen. „Resveratrol wirkt, indem es jene Funktionen der Wirtszellen blockiert, die für die Vermehrung der Viren verantwortlich sind," so das „Center for Infectious Diseases Research and Policy" der Universität von Minnesota. (Journal of Infectious Diseases 15. Mai 2005 191(10):1719-29)

Resveratrol kommt in Rotwein, roten Weintrauben, Rosinen und Erdnüssen vor und ist auch in Kapselform erhältlich. Die beste Wirkung wird erreicht, wenn man das Mittel 3 Std. nach dem Kontakt mit dem Virus verabreicht, 9 Std. nach dem Kontakt erlischt die Wirkung komplett. Obwohl zur Zeit noch keine Studien am Menschen vorliegen, schätzt ein Experte, dass „auf der Grundlage von Tierversuchen die empfohlene tägliche Dosis bei 500 mg liegen dürfte."

Da Resveratrol noch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, wäre auch eine präventive regelmäßige Einnahme eines Resveratrolpräparates sinnvoll und ohne große Probleme durchzuführen. Lediglich bei Frauen mit Brustkrebs oder einem erhöhten Brustkrebsrisiko sollte Resveratrol wegen einer möglichen östrogenähnliche Wirkung mit Vorsicht eingesetzt werden.

Das **Quercetin** ist ein weiterer pflanzlicher Wirkstoff aus der Familie der Flavonole. Es hat in Experimenten mit Mäusen geholfen, oxidativen Stress zu bekämpfen, der durch Grippeviren ausgelöst wurde. Anders gesagt: Dieser pflanzliche Farbstoff stellt die Konzentration zahlreicher Antioxidantien wieder her, die abgefallen waren und er kann, nach den Angaben aus einer Untersuchung hilfreich „beim Schutz der Lunge vor den schädlichen Effekten freier Sauerstoffradikale schützen, die bei einer Virusgrippe freigesetzt werden."

Quercetin findet sich in der Schale roter Äpfel, in rote Zwiebeln und sowohl in schwarzem als auch in grünem Tee. Außerdem kann man es in Kapselform kaufen. Therapeutisch wird Quercetin in Tagesdosen von 200 – 400 mg dreimal täglich eingesetzt. (Experimental Lung Research. 31. Juni 2005, (5):449-59)

Eine Kombination aus Resveratrol und Quercetin besitzen, nach den Ergebnissen einer weiteren Studie „eine nicht steroidale, entzündungshemmende Aktivität, die beide Substanzen für die Behandlung einer ganze Reihe von entzündliche Erkrankungen empfehlen," besonders wenn die Lungen betroffen sind.(Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol. Vom Oktober 2004 ;287(4):L774-83.

Ein **Grüntee – Extrakt** hat sich als fähig erwiesen, die Schwere akuter Lungenentzündungen bei Mäusen zu lindern. (*Respiratory Research* 2005, 6**:**66)

Außerdem hat man herausgefunden, dass das „Epigallokatechingallat", ein Inhaltsstoff des Grüntees, Zytokinschäden in Pankreaszellen unterdrücken kann. (Experimental Molecular Medicine. 30. April 2003 ;35(2):136-9)

Alle erwähnten Untersuchungen mit Resveratrol, Quercetin und Grüntee sind entweder an Zellkulturen oder Tieren durchgeführt worden. Daher besteht keine Garantie dafür, dass diese Substanzen auch im menschlichen Organismus wirken – obwohl die Ergebnisse durchaus vielversprechend aussehen.

Wie man beobachtet hat, kann die GAMMA – LINOLENSÄURE (GLA), eine essentielle Omega 6-Fettsäure, die Schäden begrenzen, die durch Zytokine in der menschlichen Lunge entstanden sind. Auch wenn geringe Mengen an GLA mit der Ernährung zugeführt werden können, liefern Nachtkerzen- oder Borretschöl größere Mengen dieser essentiellen Fettsäure (British Journal of Surgery, Mai 1996 ;83(5):659-64). Leider geht aus den Berichten nicht eindeutig hervor, welche Dosen man bei dieser Untersuchung verwendet hatte. Bei Studien mit Menschen, die an anderen

entzündlichen Erkrankungen litten wurden täglich bis zu 1,5 Gramm (1.500 mg) GLA verabreicht. Vermutlich müssen die Dosen bei einer Vogelgrippe höher sein. Eine Kapsel mit Nachtkerzenöl enthält üblicherweise 125 -. 130, Borretschölkapseln 300 mg GLA.

Eine Untersuchung an Ratten kam zu dem Ergebnis, dass die Zytokinspiegel durch die Gabe von GLA deutlich gesenkt werden konnten (Prostaglandins, Leukotriens and Essential Fatty Acids. Oktober 1998; 59(4):273-7).

N-Acetylcystein (NAC) ist eine modifizierte Aminosäure, von der man annimmt, dass sie im Körper Glutathion (GSH) produziert. Durch die intravenöse Gabe von NAC ließ sich die Schwere eines akuten respiratorischen Disstress - Syndroms (ARDS) deutlich senken. Leider bedingte diese Wirkung im Vergleich zu einem Placebo keine verringerte Sterblichkeit der Patienten (Chest. Juli 1997 ; 112(1):164-72.)

Die injizierte Dosis betrug 70 mg NAC pro Kilo Körpergewicht, das heißt, ein 75 Kilo schwerer Patient würde nach Beginn des ARDS alle 8 Std. 4.600 mg der Substanz infundiert bekommen. Was passiert,wenn man das NAC VOR Beginn eines ARDS verabreicht, ist leider nie untersucht worden.

Nach Ergebnisse einer weiteren Untersuchung besitzt GSH in Zellkulturen und bei Mäusen eine „Anti-Grippe.-Wirkung". Die Forscher merkten an, dass „oxidativer Stress oder andere Zustände, die Glutathion im Epithelgewebe der oralen, nasalen und oberen Atemwege dezimieren und somit die Anfälligkeit für eine Grippeinfektion steigern." (Free Radical Biological Medicine; 1 April 20031;34(7):928-36).

Anmerkung: Wie eine nachträgliche Analyse medizinischer Studien gezeigt hat, beugt oral (durch den Mund) verabreichtes NAC bei Menschen akuten Phasen einer chronischen Bronchitis vor. Die Dosierung schwankte je nach Studie zwischen 500 und 1.400 mg NAC pro Tag. Bei allen analysierten Studien handelte es sich um doppelblinde und placebokontrollierte Studien. Im Handel ist NAC in Tablettenform mit 500 – 750 mg erhältlich. (Clinical Therapy, 22 Februar 2000; (2):209-21)

Zitrusbioflavonoide mit 90 % mikronisiertem (sehr fein gemahlenem) Diosmin (ebenfalls ein Mitglied der Flavonoid – Familie) und 10 % des Flavonons Hesperidin verbessern bei Menschen, die verstärkt unter Blutergüssen leiden, die Brüchigkeit von Kapillargefäßen. Da die Opfer der Vogelgrippe buchstäblich in ihrem eigenen Blut ertrinken können, das die Lungen überflutet, halten es einige Experte für ratsam, generell die Blutgefäße zu stärken – und das schon lange, bevor man an einer Grippe erkrankt. Wirksame Dosen liegen normalerweise bei 2 x 500 mg am Tage. (Internal Angiology, ;März 1993; 12(1):69-72)

Präventive Maßnahmen

Die folgenden Maßnahmen sind Empfehlungen der amerikanischen Seuchenbehörde CDC für Reisen ins Ausland bzw. für einen Ausbruch der Vogelgrippe im eigenen Land.

- Waschen Sie regelmäßig und sorgfältig für 15 bis 20 Sekunden Ihre Hände mit Seife und warmem Wasser . Und halten Sie Ihre Hände von Augen und Nase fern
- Kochen Sie alle Geflügelprodukte gründlich – das gilt auch für auch Eier. Das Grippevirus kann durch Hitze abgetötet werden. Wie die WHO empfiehlt, sollte Geflügel und Geflügelprodukte immer auf über 70 Grad Celsius erhitzt werden.
- Meiden Sie Orte mit lebendem Geflügel wie Tiermärkte oder Geflügelfarmen. Wie man weiß, werden große Virenmengen mit dem Kot infizierter Vögel ausgeschieden. Getrockneter Kot wird zu Staub, der mit der Luft eingeatmet werden kann.

Die Makulatur des Jahres – warum ein „kritisches" Buch über die alternative Medizin eingestampft werden muss

Wie Sie sicher auch in den Nachrichten gehört haben, hat die Stiftung Warentest es gewagt, sich mit einer unserer heiligen Kühe anzulegen. Mit ihrer (vermutlich durchaus berechtigten) Kritik am Zustand deutscher Fußballarenen haben sich die Verbraucherschützer gleichzeitig den „Kaiser" und die Mehrzahl der bundesdeutschen Fußballfans zu eingeschworenen Feinden gemacht. Die Menge an Menschen, die man so gegen sich aufgebracht hat, dürfte größer sein, als die Zahl von Wählern, die sich FDP, Grüne und WASG in ihren kühnsten Träumen erhoffen.

Ob sich die Damen und Herren der Stiftung das Motto des Georg von Frundsberg - "Viel Feind - viel Ehr" zu eigen machen, oder ob sie einmal mehr beweisen wollten, dass man zwar von nichts eine Ahnung, aber zu allem eine Meinung haben muss, steht vermutlich in den Sternen. Weniger bekannt dürfte sein, dass die Organisation schon im November letzten Jahres eine ziemliche Schlappe

einstecken mussten: Am 28. November 2005 musste der weitere Verkauf des erst im September in der 5 Auflage neu erschienenen Buches „Die andere Medizin“ eingestellt werden.

Grund für diese Maßnahme war eine Klage der „Deutschen Homöopathie Union (DHU), die sich gegen das generelle „Homöopathie – Bashing“ in „Die andere Medizin“ gewehrt hatte. So wurde in dem Buch behauptet, es gebe für das „Heuschnupfenmittel DHU“ weder nach den Vorgaben der klassischen Homöopathie noch der konventionellen Medizin einen Wirksamkeitsnachweis. Die DHU dagegen konnte beweisen dass es sich bei dem Mittel um ein zugelassenes Arzneimittel handelt, für das der erforderliche Wirksamkeitsnachweis gegen „allergische Erkrankungen der oberen Atemwege...“ vorliegt.

Auch der „Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte“ (DZVhÄ) hatte sich kritisch über das Buch geäußert, da es Ärzte, die über eine Zusatzausbildung in Homöopathie verfügten, als Scharlatane hinstellte. „Nun hat die Stiftung Warentest die Gelegenheit, in der 6. Auflage auf die massive Kritik einzugehen, die das Buch ausgelöst hat“, konstatierte der 1. Vorsitzende des DZVhÄ und Allgemeinmediziner Lars Broder

„Solche Einrichtungen wie die Stiftung Warentest wollen doch nur Werbung für sich machen und zeigen: Schaut her, wir sind wichtig. Sind sie aber nicht.“

„Kaiser“ Franz Beckenbauer zu der umstrittenen Studie der Stiftung zur Sicherheit

So (und nicht anders) lassen sich Gesundheitskosten senken

Wie wir zur Zeit allerorts mit Befremden hören müssen, haben 36 gesetzliche Krankenkassen trotz der umfangreichen Sparmaßnahmen der letzten Jahre zu Beginn des Jahres 2006 schon wieder ihre Gebühren erhöht. Dass lässt die Vermutung zu, dass unter den Angehörigen der medizinischen Gemeinschaft offensichtlich Personengruppen existieren, denen wenig daran liegt, wirklich etwas zur Senkung der Gesundheitskosten beizutragen (und es würde mich schon sehr wundern, wenn es sich bei diesem Personenkreis um die Versicherten handelt). Machen wir uns doch nichts vor: Auch wenn immer weniger zu verteilen ist – irgendjemand verdient sich immer noch dumm und dämlich (wobei das weiß Gott wenig mit Verdienst zu tun hat).

Dass eine Erhöhung der Kosten für medizinische Dienste nicht zwangsläufig auch mit einer besseren Qualität dieser Dienste einhergeht, zeigt eine Untersuchung aus Großbritannien. Wie eine Umfrage ergeben hat, stellen Ärzte bei jedem 5 Patienten eine falsche Diagnose. Schon heute fürchten sich 60 % der Briten davor, zum Opfer einer solche Fehldiagnose zu werden. 30 % von ihnen haben angegeben, dass bei ihnen in den letzten 5 Jahren zu einem Fehler bei Operationen, Diagnosen oder Verordnung von Medikamenten gekommen ist. Und drei Prozent der Befragten gaben an, dass ein Freund, Kollegen oder Verwandter an den Folgen fehlerhafter Diagnosen verstorben ist.

Aber neben alle schwarzen Schafen der Profession gibt es hin und wieder auch Menschen, die sich wirklich Gedanken darüber machen, wie man sinnvoll zur Senkung der Gesundheitskosten beitragen kann. Dabei handelt es ich nicht etwa um eine der drei Interessengruppen des Gesundheitssystems – Ärzte/Krankenhäuser, Krankenkassen und Pharmahersteller/Apotheken, sondern um die „Dietary Supplement Education Alliance“ (DSEA), eine Vereinigung von Nahrungsergänzungsmittelherstellern aus den USA

Diese DSEA hat im vergangenen Jahr die Lewin Group, eine medizinisch orientierte Beratungsfirma beauftragt, einmal auszurechnen, welche Einsparungen man erreichen könnte, wen alle Personen über 65 fünf Jahre lang regelmäßig die folgenden Nahrungsergänzungen einnehmen würden:

- 1.800 mg Omega 3-Fettsäuren
- Eine Kombination aus Lutein und Zeaxanthin (täglich 6 – 10 mg)

Auf der Grundlage der bekannten Wirkungen der Omega 3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosohexaensäure) kam das Lewin Team zur vorsichtigen Schätzung, dass man dadurch in 5 Jahren zu Einsparungen von Arzthonoraren und Krankenhauskosten in Höhe von etwa 3 Milliarden US – Dollars kommen würde.

Und auf Grundlage der bekannten Wirkungen von Lutein und Zeaxanthin auf Augen und Sehkraft kalkulierten die Forscher, dass etwa 98.000 Senioren weniger unter altersbedingten Sehkraftverlust und Knochenbrüchen durch schlechtes Sehen leiden und in Abhängigkeit von Pflegeeinrichtungen geraten könnten in 5 Jahren weitere Einsparungen von noch einmal 2,5 Milliarden Dollars!

Und das ist noch lange nicht alles...

Das allein klingt schon recht vielversprechend. Vermutlich sind diese Zahlen aber eher zu niedrig angesetzt, weil man z. B. nur die Wirkung von Omega 3-Fettsäuren auf das kardiovaskuläre System (Herz und Gefäße) betrachtet hat. Aber DHA und EPA schützen nicht nur das Herz, sondern beugen auch Depressionen, Alzheimerscher Krankheit, Arthrose, Hyperaktivität und Grippe sowie sogar einigen Krebsarten vor.

Lutein und Zeaxanthin sind Vertreter einer Gruppe von Phytochemikalien mit Namen Xantophylle, wirksame Antioxidantien, welche die einzigartige Fähigkeit besitzen, die Blut-Hirn-Schranke einfacher zu überwinden,als die meisten anderen Radikalenfänger (Die Blut-Hirn-Schranke ist eine Schutzbarriere, die verhindern soll, dass sich Erkrankungen auf neurologisch empfindliche Bereiche ausbreiten können, die aber auch manch vorteilhafte Verbindung daran hindert, diese Bereiche zu erreichen und zu schützen).

Gute Quellen für Xantophylle sind Mais, Kiwis, rote Weintrauben, gelbe Paprikaschoten, Spinat, Sellerie, Rosenkohl, Schalotten, Brokkoli und Kürbisse.

Selbst wenn man davon ausgehen muss, dass mögliche Einsparungen bei uns aufgrund der geringeren Zahl von Senioren nicht ganz so drastisch ausfallen dürften, wie in den USA, so stellen Nahrungsergänzungsmittel auch für uns eine effektive und leider immer noch viel zu selten praktizierte Möglichkeit dar, die Gesundheitskosten in diesem Lande ganz erheblich zu senken

Das gemeinsame Essen ist wichtig für Kinder

Das sich im letzten Monat Millionen Mitbürger während der Festtage zum Essen um einen (in aller Regel reich gedeckten) Tisch versammelt haben, kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass diese gemeinsamen Mahlzeiten im Alltag immer häufiger die Ausnahme darstellen. Und dabei kann das regelmäßige gemeinsam Essen im Familienkreis darüber entscheiden wie die schulische Karriere unserer Kinder verläuft oder ob sie im späteren Leben zu Drogenabhängigen oder Alkoholikern werden. Nach einer neuen Untersuchung des „Baylor All Saints Medical Center“ in Fort Worth, Texas profitieren Kinder von solchen Aktivitäten weit über die Dauer der Mahlzeit hinaus.

„Durch die Kommunikation mit den anderen Familienmitgliedern werden Anerkennung, Identifikation, Rollenverständnis und auch die Familienbande gestärkt“, erklärt Dr. Gray Malone, psychiatrischer Chefarzt der Organisation.

Erst kürzlich haben Forscher entdeckt, dass Heranwachsende, die wöchentlich mehr als fünf Mahlzeiten mit ihrer Familie einnehmen, weniger oft rauchen, Alkohol trinken oder Marihuana rauchen und häufiger gute Schulnoten erhalten, Freunde haben, die auch den Eltern zusagen und sich bei ernsthaften Problemen eher Mutter oder Vater anvertrauen.

„Ein großer Teil der Entscheidungsfindung von Heranwachsenden wird noch durch Faktoren bestimmt, die ebenso um das eigene Selbstverständnis, wie auch um das Bild kreisen, dass man bei Freunden und in der Familie darstellt. Die Familie ist in diesem Kontext noch ein immens wichtiger Bestandteil ihres Lebens,“ sagt Dr. Malone.

Dabei spielen die Themen, die während eines gemeinsamen Mahls besprochen werden, keine Rolle. Wichtig ist, dass man überhaupt miteinander redet, sagen die Wissenschaftler.

Man setzt sich einfach zusammen und redet über das Leben. Man erzählt, was man heute gemacht hat, was der andere erlebt hat, mit wem man zusammen war und wie man seine Zeit verbringt – man zeigt Interesse an dem Heranwachsenden als Person,“ erläutert Dr. Malone. „Was man als Eltern möchte: die psychologische Entwicklung seines Kindes und besonders den Teil des Verstandes beeinflussen, der das Urteilsvermögen prägt.“

Außerdem kam die Untersuchung zu dem Ergebnis, dass gemeinsames Essen mit weniger Gewichtsproblemen der Kinder in Zusammenhang steht. Jüngere Kinder, die öfter mit ihren Familien zu Mittag essen, waren weniger häufig übergewichtig und entwickelten als Erwachsene öfter ein Bewusstsein für gesunde Ernährung. Ein interessantes Ergebnis der Studie: Die Heranwachsenden selber äußerten den Wunsch, öfter im Kreise der Familie essen zu können. Also: Auch wenn es häufig nicht so aussehen mag – unsere Kinder genießen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit

Rezept des Monats: Italienischer Weiße Bohnen Hummous

Zutaten:

500 g weiße Bohnen, abgetropft und abgespült

60 g Tahin

60 ml Zitronensaft

2 Tel. fein gehackter Knoblauch

1 Tel. gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

50 ml Olivenöl „extra virgine“

warmes Wasser

Zubereitung

Bohnen, Tahin, Zitronensaft, Knoblauch Kreuzkümmel und Cayenne in einem Mixer verrühren. Langsam unter Beigabe von Öl und Wasser weiter verrühren, bis alles eine sahnige Konsistenz hat.

Für ein besseres Aroma sollte man den Dipp eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

In den USA gehört der Hummous, eine Mischung aus pürierten Kichererbsen oder anderen Bohnen, Zitrone, Sesam – Tahin und Öl zu den beliebtesten Speisen der mediterranen bzw. orientalischen Küche. ER kann noch mit geröstetem Knoblauch, gerösteten roten Paprikaschoten, Schalotten oder Dill verfeinert werden

Traditionell wird Hummous als Dipp zu Pittabrot, Maischips, Cracker oder rohen Gemüsestücken wie Karotten, Sellerie oder Brokkoli gereicht. Häufig wird Hummous auch als Mayonnaiseersatz für normale oder als Hauptbestandteil vegetarischer Sandwiches verwendet.

==========

Quellen

==========

Vom Weihnachtsbaum zum Grippemittel, täglich gesund, der Der E-Mail-Dienst für Ihre Gesundheit Ausgabe vom 3. Januar 2006

Frank Grazian, Possible Adjunct Therapies for Bird Flu, Alternative Health News Online vom 27. 12. 2005, http://www.altmedicine.com

AVIAN FLU: More resistance to Tamiflu, WDDTY E-news broadcast.222 -12 Januar 2006
Supplements Reduce Health Care Costs, Shows Study, Nutraingredients, USA, 3. November 2005, http://wwwnutraingredients.com

MISDIAGNOSIS: Doctors get it wrong with 20 per cent of patients, WDDTY E-news broadcast. 222 - 12 Januar 2006

Family Dinners benefit Children long after the Meal is over, Baylor Health Care System, 12, Januar 2005

4 Flamingos pHakten Februar 2006:Friss Dich dumm!

Lieber Leser

Nächtliches Schnarchen und Anfälle von Schlafapnoe, bei denen die Atmung des Betroffenen manchmal für Minuten aussetzt, kann nicht nur für den jeweiligen Lebensabschnittspartner auf der anderen Seite des Bettes ein Problem darstellen. Wer nächtens Geräusche von sich gibt, die denen eines Dialogs zwischen einem Samowar aus der Zarenzeit und einem Finnwal ähnelt, wird am darauffolgenden Morgen nur selten ausgeruht erwachen können. Folgen solcher nächtlicher Atemprobleme sind nicht nur ständige Müdigkeitsanfälle am Tage, viel gefährlich sind da die teilweise recht erheblichen Erhöhungen des Blutdrucks - nicht unwesentliche Risikofaktoren für einen Schlaganfall.

Wie man inzwischen erkannt hat, haben diese Schnarch- und Apnoeattacken eine gemeinsame Ursache – ein Kollaps der Gewebsstrukturen in den oberen Atemwegen In einigen Fällen hat eine Atemmaske gute Ergebnisse gezeitigt, da sie einerseits den Körper mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, andererseits durch den Druck einer Erschlaffung der Gewebe entgegenwirkt. Allerdings wird diese Kontraption aber nicht von allen Patienten gleich gut toleriert.

Eine etwas exotische, aber ebenso wirksame Alternative kommt offensichtlich aus Australien: Das Spielen eines Didgeridoos, des typischen Musikinstruments (?) der australischen Ureinwohner kann den Ursachen von Schnarchen und nächtlichen Atemstörungen entgegenwirken. In der Schweiz – einem anderen Land, das Sympathien für etwas abstruse Blasinstrumente hegt - wurde jetzt in einer Untersuchung mit 25 Betroffenen gezeigt, dass tägliches Didgeridoo spielen die Atemwege trainiert, die Müdigkeit von Patienten mit einer leichten Form der Schlafapnoe am Tage lindert und auch den jeweiligen Partnern einen ungestörten Nachtschlaf ermöglicht – zumindest so lange, wie das Musikinstrument (bzw. was man dafür hält) nicht in der Nacht gespielt wird.

Wir hoffen, dass Sie auch ohne eine derartige musikalische Intervention wach genug sind, um sich den weiteren Themen der heutigen pHakten zu widmen:

- Friss Dich dumm - Einfluss der Ernährung auf die geistig-seelische Gesundheit
- Turbo – Operationen 2006: Schneller ist nicht immer besser
- Gottes Werk und Teufels Beitrag (Vorsicht, Satire!!!)
- Das Rezept des Monats: Vegetarisches Bohnen - Chili
- Auf den Hund gekommen

Friss Dich dumm - Einfluss der Ernährung auf kognitive Funktionen

in regelmäßigen Abständen sehe ich mich auf Familien- und Nachbarschaftstreffen mit dem sogenannten „Friss Dich dumm – Kuchen“ konfrontiert. Bei diesem Backwerk handelt es sich um ein Gericht aus der Kategorie der beliebten Kinderstopfkuchen (Motto: Nur ein sattes Kind ist auch ein ruhiges Kind), an dem man sich , wie der Name erkennen lässt, buchstäblich dumm und dämlich (fr)essen kann. Nun mag das Konzept: Schlemmen, bis der Intelligenzquotient gegen Null tendiert für die meisten unter uns abstrus erscheinen, aber tatsächlich mehren sich in letzter Zeit die Anzeichen dafür, dass es gar nicht so schwer ist, sich um den Verstand zu speisen.

Schon vor 30 Jahren prophezeite der britische Wissenschaftler Michael Crawford, dass genau die gleichen ernährungsbedingten Faktoren, die damals schon zu einer Zunahme der Erkrankungen von Herz und Gefäßen führen, in naher Zukunft einen Anstieg von psychischen Erkrankungen, Anomalitäten und Funktionsstörungen nach sich zeihen würden. Wie man leider in einem Bericht der britischen „Sustain“ Organisation aus dem Jahre 2005 nachlesen kann (Näheres dazu am Ende dieses Beitrages), sind diese Warnungen von Politikern und auch von den Medizinern in den Wind geschlagen worden – mit desaströsen Folgen: Heute stellt die Depression auf der ganzen (zivilisierten) Welt eine der Hauptursachen für Invalidität und Berufsunfähigkeit dar, allein in Großbritannien belaufen sich die jährlichen Kosten zur Behandlung von seelischen Leiden auf mehr als 100 Milliarden Pfund Sterling. Und wenn wir an dieser Entwicklung weitere 20 Jahre nichts ändern, so der englische Ernährungswissenschaftler Tim Leng im Vorwort zu dem Aufsehen erregenden Bericht, werden die Kosten für seelische Erkrankungen noch weiter steigen. Hinzu kommt: wenn wir nicht heute etwas daran ändern, dass unsere Anbau- und Produktionsmethoden für Lebensmittel ökologisch nicht aufrecht zu erhalten sind, werden wir vermutlich alle Möglichkeiten verspielen, ernährungsbedingte Erkrankungen zu verhüten.

Nahrungsmittelallergie oder Nährstoffmangel?

Auf die Frage, wie sich das, was wir essen auf die Funktion von Gehirn und Psyche auswirkt, gibt es mehrere Antworten. Ein möglicher Faktor ist sicher das Problem der Nahrungsmittelallergien. Bereits 1980 hat der Amerikaner Theron G. Randolph in seinem Buch „Allergien“ darauf hingewiesen, dass Nahrungsmittelallergien in einem fortgeschrittenen Stadium häufig mit psychischen Problemen einhergehen und die Hypothese gewagt, das 60 % aller Patienten, die sich in psychiatrischen Einrichtungen befinden, unter einer solchen Allergie auf Nahrungsmittel – vor allem auf Milch, Weizen oder Zucker – leiden dürften.

Eine ganz andere Deutung liefert die bereits erwähnte Veröffentlichung der britischen Sustain Organisation.

„Es gibt einige Nährstoffe, die für die Entwicklung des Gehirns und dessen Funktion von Bedeutung sind. Aber auch diese Substanzen können nur effizient wirken, wenn auch eine große Auswahl anderer Nährstoffe in ausreichendem Mengen vorhanden ist. Es gibt kein „Wundermittel“, keinen einzelnen Nährstoff, der den Schlüssel für seelische Gesundheit und Wohlbefinden liefert.“

Diese Nährstoffe werden im allgemeinen mit guter seelischer Gesundheit und Wohlbefinden assoziiert.

- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (und hier besonders die Omega 3-Fettsäuren, die man in Fisch und einigen pflanzlichen Quellen findet
- Mineralstoffe wie Zink (in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fleisch, Magnesium (in grünem Blattgemüsen, Nüssen und Vollkornprodukten sowie Eisen (rotes Fleisch, grüne Blattgemüse, Eier und einige Früchte), sowie
- Vitamine wie die Folsäure (grüne Blattgemüse) eine Auswahl B – Vitamine (Vollkornprodukte, Hefe sowie die antioxidativ wirkenden Vitamine C und E (in zahlreiche Obst- und Gemüsesorten).

Menschen die eine Kost verzehren, der es an einer oder mehreren dieser Kombinationen aus mehrfach ungesättigten Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen mangelt oder die zu hohe Anteile an gesättigten Fetten (und anderen Elementen wie Zucker und einer breiten Auswahl an Zusatzstoffen oder landwirtschaftlichen Chemikalien) aufweisen, haben offensichtlich eine erhöhtes Risiko, an einer der folgenden geistig-seelischen Probleme zu leiden:

- ADS, Hyperaktivitätssyndrom
- einer Reihe depressiver Störungen
- Schizophrenie
- Demenz wie z. B. der Alzheimerschen Krankheit

Auch wenn bis heute noch nicht hinreichend belegt werden konnte, dass diese Erkrankungen nur mit der Ernährung geheilt werden können, beobachtet man immer häufiger, dass eine Kombination aus den erwähnten Nährstoffen helfen kann, die Symptome einer psychischen Erkrankung zu lindern, in einigen Fällen die Wirkung der Medikamente bessert und auch zum Teil deren Nebenwirkungen abschwächt.

Die Geschmacksinflation

„Unsere Nation leidet unter einer Geschmacksinflation. Nahezu alle vorgefertigten Nahrungsmittel in diesem Lande,. seien sie aus einem Restaurant oder – als Fertignahrung oder „Convenience Food“ - aus dem Supermarkt, werden unter Verwendung derartig großer Mengen Salz, Zucker und Geschmacksverstärkern hergestellt, dass man sie nur als Extremnahrung bezeichnen kann,“ klagt der amerikanische „Health Ranger Mike Adams. Und er fährt fort: „Diese Geschmacksinflation hat uns alle für das natürliche Aroma von naturbelassenen Nahrungsmitteln unempfänglich gemacht.“ Dabei vergleicht er das permanente Bombardement mit zu stark gesalzenen oder gezuckerten Speisen mit dem, was passiert, wenn man einen Menschen 24 Stunden lang mit lauter Musik beschallen würde.

„Indem wir unserem Körper täglich große Mengen an zucker- und salzreichen Nahrungsmitteln zuführen, betäuben wir unseren Geschmackssinn – und damit unseren Geist. Ich habe selber die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die sich überwiegend von vorgefertigten und zuckerreichen Speisen ernähren, tatsächlich auf einem niedrigeren Intelligenzlevel zu operieren scheinen. Vielleicht essen dumme Menschen ja mehr denaturierte Lebensmittel, vielleicht aber sind es erst diese Speisen, die einen dumm machen. Oder vielleicht haben wir hier ja auch einen richtigen Teufelskreis: Dumme

Menschen beginnen damit, denaturierte Nahrungsmittel zu verzehren, wodurch sie noch dümmer werden und noch mehr „Friss Dich dumm – Speisen essen“.

Geschmacksverstärker: Alzheimer durch Wohlgeschmack?

Geschmacksverstärker sind keine Gewürze, sondern Substanzen, die unabhängig vom Aroma eines Nahrungsmittels ein künstliches Hungergefühl im Gehirn simulieren, um den Absatz von Produkten zu ermöglichen die ohne dieses Teufelszeug geschmacklich ungenießbar wären. Und gerade einer der am häufigsten eingesetzten Geschmacksverstärker steht im Verdacht, das Gehirn besonders stark zu schädigen: das Glutamat. Dieser Geschmacksverstärker, der als Natrium-, Kalium- und Kalziumglutamat bzw. Glutaminsäure in Dosensuppen, Tiefkühlpizzen oder Kartoffelchips lauert, ist neurologisch betrachtet, ein Rauschgift. Glutamat ist eine süchtig machende Aminosäureverbindung, die schon über die Schleimhäute von Mund und oberem Verdauungstrakt ins Blut - und von dort direkt in unser Gehirn gelangt, weil die recht kleinen Moleküle des Glutamats unsere schützende Blut-Hirn-Schranke z. T ohne Probleme überwinde können.

Bekannt geworden ist das Glutamat und seine Vettern vor allem durch das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom“, eine allergische Reaktion, die mit Kribbeln oder Taubheit in Nacken, Armen und Rücken, Schwächegefühl und Herzklopfen einhergeht. Allerdings scheint diese Allergie noch zu den geringeren Problemen zu gehören, die Glutamatverbindungen auslösen können. Wie erst in letzter Zeit bekannt wurde, wirkt das Glutamat wie ein Nervenzellgift, das Hirnzellen abtöten und das als Spätfolgen vermutlich Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer begünstigt

Eine einfache Lösung

Im November des letzten Jahres geriet ich beim Zappen im Fernsehen plötzlich in eine der zur Zeit so populären „Doku-Soaps“ des Senders RTL 2. Diese Sendung berichtete über die Bemühungen des britischen Promi-Kochs Jamie Oliver, 1400 Schulkindern in seinem Wohnort Greenwich zu beweisen, dass „Essen nicht Fraß sein muss, auch wenn man - wie bei der Herstellung der Schulspeisung - nur 37 Pence pro Mahlzeit zur Verfügung hat“. Nach einigen anfängliche Problemen – den britischen Schulkindern fiel der Verzicht auf Pommes, Burger oder Pizza doch zuerst recht schwer – gelang es doch, alle Schulkantinen zumindest auf eine halbwegs gesunde Ernährung umzustellen. Besonders interessant in diesem Zusammenhang fand ich die Bemerkung einer Lehrerin, die angab, dass die Kinder seit Einführung des neuen Speiseplans auch in den Nachmittagsstunden viel aufmerksamer am Unterricht teilnahmen und deutlich ruhiger und ausgeglichener waren.

Denn diese Beobachtung deckt sich mit den Erfahrungen der amerikanischen Autorin (Food and Behaviour, Natural Press) und Ernährungsexpertin Barbara Stitt. Sie war vom Leiter einer Sonderschule um Hilfe gebeten worden. Die 120 Schüler dieser Schule schwänzten ständig den Unterricht und zeigten teilweise derart schwere Verhaltensstörungen, dass die Schulleitung ganztägig einen Polizisten und eine Psychologin beschäftigen musste.

„Wir wurden in die Schule eingeladen“, erzählt Barbara Stitt, „und alles war vollkommen außer Kontrolle geraten. Wir sprachen mit dem Schulleiter und ließen alle Süßigkeiten und Junk Food aus den Automaten entfernen. „Danach eröffneten wir eine Küche mit Köchen, die wussten, wie man frische und vollwertige Speisen zubereitet.“

Was man hier nie vergessen sollte: Die Schüler erhielten keine „spezielle Diät“. Sie kamen ganz einfach in den Genuss von hochwertigem Eiweiß, frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornbroten ohne zusätzliche Färbemittel. Geschmacksverstärker oder Süßstoffen. (Reichlich Wasser und regelmäßige körperliche Betätigung sind ein weiterer Teil der täglichen Routine.) „Das ist wirklich alles,“ sagt Dr. Stitt. „Und eigentlich ist es auch vollkommen logisch.“

Das Ergebnis: Die Probleme mit der Disziplin [der Schüler] verschwanden fast vollständig. Die Teilnahme am Unterricht nahm explosionsartig zu und die schulischen Leistungen verbesserten sich. Auf einer DVD „Impact of Fresh Healthy Foods on Learning and Behaviour“ (Auswirkung von frischer und gesunder Nahrung auf Lernen und Verhalten), über das fünfjährige Ernährungsprogramm der Schule, berichtet die Schulleiterin Lu Ann Coenen, dass ihre Probleme mit Schulabbrechern, Waffen, Schulverweisen, Drogen und Selbstmorden auf Null zurückgingen. Das Programm erwies sich sogar als so wirksam, dass es seitdem auf den gesamten Schuldistrikt mit 15.000 Schülern ausgeweitet wurde. „Der Leiter des Schuldistrikts sagte uns, wenn er schon früher gewusst hätte, was er heute weiß, hätte er das Programm gleich von Anfang an auf den ganzen Distrikt ausgeweitet,“ berichtet Dr. Stitt.

Sicherlich wäre es zu einfach, wenn man sagte: Du bist, was Du isst, aber wie die ständig zunehmende Menge an Indizien zeigt, war dieses uralte Klischee niemals passender. Wie diese Untersuchungen zeigen, stehen Nährstoffmangelzustände als Folge einer mangelhaften Ernährung

nicht nur mit gesundheitlichen Problemen in Zusammenhang – sie sind vermutlich auch die Ursache zahlreicher sozialer Probleme von Lernstörungen bis hin zu kriminellen Aktivitäten. .

Wie Carol Simontacchi, CCN, MS, Autorin des Buches „The Crazy Makers: How the Food Industry ist Destroying our Brains – Die Verrücktmacher: Wie die Lebensmittelindustrie unser Gehirne zerstört“ (Penguin) ganz einfach kommentiert: „Wir müssen damit beginnen, richtige Nahrung zu essen.“ Und Andrew Rubman ND, Herausgeber des Daily Health Newsletters fügt hinzu: „Ähnlich wichtig ist eine Ergänzung unserer Ernährung mit grundlegenden Mitteln. Unglücklicherweise kann man sich nicht darauf verlassen, dass uns die Ernährung alleine eine optimale Kontrolle dieses Problems liefert, vor allem, wenn so viele Menschen in Folge einer jahrelangen mangelhaften Kost an einem Nährstoffmangel leiden.“

„Jetzt ist die Zeit gekommen, wo die ERNÄHRUNG zu einer etablierten und alltäglichen Komponente der seelischen Gesundheit gemacht werden muss“

Weitere Informationen

Das komplette Informationsmaterial – die 123seitige Broschüre „Changing Diets, Changing Minds: how food affects mental well being and behaviour“, die gekürzte Version des Textes mit dem Titel „Feeding Minds – The Impact of Food on mental Health“ sowie eine Liste der Nahrungsmittel, mit denen man die seelische Gesundheit unterstützen kann, sind - leider nur in englischer Sprache – im Internet unter der URL http://www.mentalhealth.org.uk/page.cfm?pagecode=PRFM als PDF – Datei erhältlich

Sollte ein ausreichendes Interesse an einer deutschen Übersetzung der Texte bestehen, würde ich darum bitten, dass sie die Interessenten mit mir in Kontakt setzen – vielleicht kann man da ja etwas „drehen“.

Turbo - Operationen: warum schneller nicht immer besser ist

Wenn der britische Chirurg Robert Liston (1794 - 1847), einer der Helden des viel zitierten „Jahrhunderts der Chirurgen“ den Begriff Turbo – Operation gehört hätte, hätte er das vermutlich an die fast affenartige Geschwindigkeit bezogen, mit der er und seine operierende Zeitgenossen Mitte des 19: Jahrhunderts ihre Eingriffe durchführen mussten. In einer Zeit, wo Asepsis (keimfreies Arbeiten) und Narkose noch vollständig unbekannt waren, entschieden Schnelligkeit und das Geschick des Chirurgen über Erfolg und Misserfolg des Eingriffes . War der Operateur fertig, bevor der Patient wegen Schock und Blutverlust verstarb, galt die Operation als gelungen. War der Patient schneller – dann eben nicht.

Das alles sind Probleme, mit denen sich der Chirurg unsere Zeit nicht mehr herumschlagen muss. Sein Interesse gilt weniger der Frage, wie schnell der Patient den Operationssaal verlässt, sondern wie lange er danach noch im Krankenhaus verbleibt. Denn eigentlich ist jeder von uns, der sich im Krankenhaus von einer Operation erholt, ab dem Moment, wenn er aus der Narkose erwacht, wirtschaftlich ein Verlustgeschäft.

Aus dieser Not haben einige niedergelassene Ärzte und kleinere Krankenhäuser nun eine Art Tugend gemacht – ambulantes Turbo - Operieren kommt immer mehr in Mode. Und auf den ersten Blick scheinen alle Beteiligten davon zu profitieren. Der frisch Operierte erholt sich im eigenen Bett, wo er nicht um 5.00 morgens geweckt werden muss, Arzt und Krankenhaus können das Personal für die postoperative Pflege sparen und alle sind zufrieden.

Kaum bekannt ist, dass diese Form der „Drive-By-Operation“ ein falsches Bild vermittelt. „Was auf den ersten Blick verführerisch erscheint und den voreiligen Schluss: ‚schnelle Operation gleich schnelle Genesung' zulässt, birgt große Gefahren", erklärt Dr. Günter Gerhard vom medizinischen Beirat der IGFA (Institut für Gesundheitsaufklärung) in Geldern. „Die Gefahr von Infektionen nach einer Operation ist grundsätzlich immer vorhanden. Schon darum sollte ein frisch Operierter von Ärzten und fachkundigem Personal besonders nach Vollnarkosen betreut werden. Wer zuhause eine Infektion oder plötzliche Kreislaufprobleme als Narkosefolge bekommt, potenziert nachhaltige Gefahren und setzt im schlimmsten Fall sein Leben aufs Spiel."

Nahezu unbekannt ist auch, was nach einer Operationen alles passieren kann. Bei etwa drei Prozent aller Operationen kommt es zu einer postoperativen Infektion der Operationswunde, summa summarum allein in Deutschland mehr als 128.000 Infektionen pro Jahr. Während Universitätskliniken und größere kommunale Krankenhäuser der Turbo – OP eher skeptisch gegenüber stehen, lassen sich ihre Kollegen von der „schellen Truppe“ gerne auch mal einen Haftungsausschluss unterschreiben. Mit seiner Unterschrift unter einen solchen Wisch erteilt der Patient dem Operateur

bzw. der Klinik quasi einen Freibrief und hat es im Falle von Problemen schwer, zu seinem Recht zu kommen.

Gottes Werk und Teufel Beitrag - eine etwas andere Schöpfungsgeschichte

Am Anfang...

.. bedeckte Gott die Erde mit Brokkoli, Blumenkohl und Spinat, grünen, gelben und roten Gemüsesorten aller Art, dass Mann und Frau lange und gesund leben konnten.

Und Satan schuf Mövenpick und Bahlsen. Und er fragte: „Noch ein Paar heiße Kirschen zum Eis?“ Und der Mann antwortete: „Gerne“ und die Frau fügte hinzu: „Mir bitte noch eine heiße Waffel mit Sahne dazu.“

Und so gewannen sie jeder 5 Kilo

Und Gott schuf den Joghurt, um der Frau jene Figur zu erhalten, die der Mann so liebte.

Und Satan brachte das weiße Mehl aus dem Weizen und den Zucker aus dem Zuckerrohr und kombinierte sie.

Und die Frau änderte ihre Konfektionsgröße von 38 auf 46.

Also sagte Gott: „Versuch doch mal meinen frischen Gartensalat.“

Und der Teufel schuf das Sahnedressing und den Knoblauchtoast als Beilage.

Und die Männer und Frauen öffneten ihre Gürtel nach dem Genuss um mindestens ein Loch

Gott aber verkündete: Ich habe Euch frisches Gemüse gegeben und Olivenöl, um es darin zu garen“.

Und der Teufel steuerte kleine Bries und Camemberts, Hummerstücke in Butter und Hähnchenbrustfilets bei, für die man schon fast einen zweiten Teller benötigte.

Und die Cholesterinwerte des Menschen gingen durch die Decke. Also brachte Gott Laufschuhe, damit seine Kinder ein Paar Pfunde verlören.

Und der Teufel schuf das Kabelfernsehen mit Fernbedienung, damit der Mensch sich nicht mit dem Umschalten belasten musste. Und Männer und Frauen weinten und lachten vor dem flackernden Bildschirm und fingen an, sich in Jogginganzüge aus Stretch zu kleiden.

Darauf hin schuf Gott die Kartoffel, arm an Fett und von Kalium und wertvollen Nährstoffen strotzend

Und der Teufel entfernte die gesunde Schale und zerteilte das Innere in Chips, die er in tierischem Fett briet und mit Unmengen Salz bestreute.

Und der Mensch gewann noch ein Paar Pfunde mehr

Dann schuf Gott mageres Fleisch, damit seine Kinder weniger Kalorien verzehren mussten, um trotzdem satt zu werden

Und der Teufel schuf McDonalds und den Cheeseburger für 99 Cent. Dann fragte Luzifer: „Pommes dazu?“ und der Mensch sagte: “Klar – ´ne extra große Portion mit Majo!“

Und der Teufel sagte „Es ist gut“

Und der Mensch erlitt einen Herzinfarkt

Gott seufzte und schuf die vierfache Bypassoperation am Herzen

Und der Teufel erfand die gesetzliche Krankenversicherung

Amen

(aus dem Internet)

Rezept des Monats: Vegetarisches Bohnen - Chili

Zutaten:

3 Tassen getrocknete Kidneybohnen

2 EL. Olivenöl

1 große Zwiebel in feine Scheiben geschnitten

4 fein gehackte Knoblauchzehen

1 grüne (rote oder gelbe Paprikaschote) grob in Würfel zerteilt

½ Tasse Kartoffelwürfel

1 Dose Tomatenstücke mit Saft (280 Gramm)

1 TL Chilipulver

½ TL Kumin

½ Tasse ungekochten braunen Reis

1,2 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz zum Abschmecken

frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zum Abschmecken

wenn verlangt etwas geriebenen Käse zum Garnieren

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht zugedeckt in kaltem Wasser quellen lassen, mit etwas Wasser in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ziehen lassen

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und darin die Zwiebelscheiben und den Knoblauch ca. 3 – 5 Minuten weich dünsten. Paprika, Kartoffeln Tomaten, Chili und Kumin dazu geben und nochmals etwa unter ständigen Rühren 3 Minuten dünsten.

Das Gemüse in den Topf zu den Bohnen geben, Brühe (Wasser) und Reis dazugeben, zudecken und bei SCHWACHER Hitze 6 – 8 Std. ziehen lassen., bis die Masse eingedickt ist und Bohnen & Reis gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn gewünscht mit etwas geriebenem Käse garnieren

Ergibt 3 – 4 Portionen

... auf den Hund gekommen

Wahr ist...

> dass es Hunde gibt, die fähig sind, am Geruch eines Menschen zu erkennen, ob er an Krebs erkrankt ist. Mit einer Trefferquote von 90 % schlägt der Hund damit jedes herkömmliche Diagnoseverfahren

wahr ist auch...

> dass Forscher zur Zeit versuchen, die Nase eines Hundes „nachzubauen“, um damit auch so Krebserkrankungen erkennen zu können

unwahr ist hingegen...

> dass die Hunde zukünftig auch darauf trainiert werden sollen, dubiose Brustkrebs - Selbsthilfegruppen aufzuspüren, die preisgünstige Präventionsmethoden ignorieren, alberne rosafarbene Schleifchen zur Werbung von Mitgliedern benutzen aber zugleich großmütige Spenden von den Herstellern von Zytostatika und Mammographiegeräten kassieren

Quellen:

Didgeridoo Playing improves Your Sleep, British Medical Journal 21. Dezember 2005

Courtney van de Weyer, „Changing Diets, Changing Minds: how food affects mental well being and behaviour“, eine „Sustain“ Publikation Winter 2005.

Theron G. Randolph & Ralph W. Moss, Allergien: Folgen von Umweltbelastung und Ernährung, Verlag C.F. Müller, Karlsruhe.

Mike Adams, Taste Inflation revealed: why sugar, salt and fragrance make you stupid, NewsTarget.com, http://Newstarget.com/012556.html

Gehirnzerstörer Natriumglutamat - Nervengift in Mensa-Essen!, http://users.informatik.haw-hamburg.de/~windle_c/Logologie/Glutamat.htm

Geschmacksverstärker Glutamat kann Alzheimer auslösen, dpa – Meldung vom 29 6. 09. 2003

Glutamat – mach asiatisch essen dumm?, Apotheken Umschau 81. 01. 2005

Jamies School Dinner, November 2005, RTL 2

Deadly Nutrition, Bottom Line´s Daily Health News, Internationale Ausgabe vom Donnerstag, dem 27. Oktober 2005

Gefährliche "Turbo-Operationen", Institut für Gesundheitsaufklärung (www.ifga.net)

Dogs sniff out Cancer, Technology News, 12. Januar 2006

4 Flamingos pHakten 2-05 – Gottes Werk.. die Zweite

Liebe Leser,

auf die letzte Ausgaben der pHakten erhielt ich zwei Rückmeldungen, die sich in erster Linie mit dem netten kleinen Text über Gottes Werk & Teufels Beitrag bezogen.

Eine unserer Leserinnen, die selber Vorträge über gesunde Ernährung hält, hat mir verraten, dass sie den Text in leicht abgewandelter Form und mit großem Erfolg als Einstieg für ihr Seminar über Ernährung verwendet.

Und eine zweite Leserin ließ mich Folgendes wissen:

„Nun haben wir eine wunderbare Waage, das Display leuchtet in strahlendem Mittelmeerblau, zwei silbern glänzende Fußabdrücke sagen einem, wo's lang geht... in der Mitte- ganz klein, dass man schon auf der Waage die erste Kniebeuge des Tages macht: das Kleingedruckte: Nicht benutzen bei Schwangerschaft, Transplantationen, bei Herzschrittmachern oder Herzbeschwerden. Mein Mann hat mir das hinterher mit dem Strom erklärt, wenn man die Waage einschaltet und die Haare zu Berge stehen, nicht nur ob des Stroms sondern auch bei Mitteilung des Bauchfalten-Fettgehaltes oder so was...

Also ich wusste das nicht und wer denkt schon dran, dass eine simple Waage auch Nebenwirkungen haben kann....“

Voll in die Hose...

Während ich mir nicht restlos darüber klar bis, in welche der beiden Kategorien diese Erfindung einzuordnen ist, bin ich mir bei der folgenden Meldung ziemlich sicher. Es geht dabei um einen Wirkstoff mit dem Namen Orlistat, das auch in Deutschland von der Firma Roche unter dem Präparatenamen Xenical ® als rezeptpflichtiges Medikament angeboten wird. Xenical ist ein Präparat, das man Patienten zur Gewichtsreduktion verabreicht. Das Medikament wirkt sich nicht auf das Hungergefühl des Anwenders aus, sondern es hilft, die Menge an Fett, die der Körper nach einer fetthaltigen Mahlzeit aufnimmt, um 25 % zu reduzieren. In den USA gibt es Bemühungen, den Wirkstoff demnächst unter dem Handelsnamen Alli rezeptfrei auf den Markt zu bringen – die vermutlich von Erfolg gekrönt sein dürften.

Leider gilt auch für Xenical der alte Spruch: Nichts ist umsonst. Denn selbst wenn der hoffnungsfrohe Anwender dieser Abnehmpille zu der Gewichtsabnahme gratis und franko auch noch einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen billigend in Kauf nimmt – denn auch die werden mit den Fetten aus der Nahrung über den Darm aufgenommen bzw. nicht aufgenommen – glänzt Orlistat mit einer Reihe von Nebenwirkungen, die zwar gesundheitlich nicht ganz so gravierend sind, die aber doch deutlich zur Einschränkung der Lebensqualität beitragen dürften. Denn bei jedem vierten bzw. fünften Anwender geht die Therapie mit Xenical in die Hosen – und das buchstäblich: 20 % der Betroffenen klagten über fettige und ölige Stühle, 22,1 % litten über Stuhldrang und Inkontinenz und bei fast einem Viertel kam es zu heftigen Gasemissionen aus dem Enddarm – in einigen Fällen sogar mit „Land“.

Und wie nicht anders zu erwarten, versuche auch die Hersteller/Vertreiber von Nahrungsergänzungsmitteln, für sich ein Stückchen des profitablen Kuchens zu ergattern. Wie ich unlängst durch eine Werbebroschüre eines deutsch – niederländischen Anbieters von Nahrungsergänzungsmitteln erfahren konnte, bietet diese Firma ein pflanzliches Produkt aus der Opuntie an, das ebenfalls den Anteil des aufgenommenen Fettes aus der Nahrung um 20 – 25 % reduziert. Da ich annehme, dass dieses Präparat ähnliche Wirkungen (und Nebenwirkungen) wie das Xenical hervorrufen dürfte, würde ich vorschlagen, das Mittelchen zusammen mit einer Extra – Packung Tena Lady (bzw. Tena Lord, wenn es das schon gibt) anzubieten.

Und was das Thema Verringerung der Fettaufnahme betrifft: Wie wäre es denn, wenn man ganz einfach schon von vorne herein darauf achtet, 25 % weniger Fett zu verzehren?

Auch der Hauptartikel der aktuellen pHakten ließe sich ohne Weiteres unter dem Motto Gottes Werk ... unterbringen – die ist einigen Jahren geführte Diskussion über den Wert und die Gefahren von Sojaprodukten für die menschliche Ernährung .- und die Gründe dafür, warum diese Diskussion mit so viel Vehemenz geführt wird.

Und das finden Sie im spärlichen Rest dieser Ausgabe der pHakten

Aktuelles zur Vogelgrippe – eine Auswahl interessanter Links

Brot: Die ganze Wahrheit

Rezept des Monats: Frühlingspaella

Radiotipp: Interview zum Thema Brustkrebs

Die Sojabohne: Gottes Werk – oder Teufels Beitrag?

Seit der Erstausgabe unseres Buches „Revolution in der Küche“ und der darin enthaltenen Laudatio auf die Sojabohne erhalten wir immer wieder von besorgten Lesern Artikel mit (teilweise abenteuerlichen) Hinweise auf mögliche gesundheitliche Gefahren des Verzehrs von Sojaprodukten. Tatsächlich haben Sojaprodukte in den vergangenen 15 Jahren eine erstaunliche Wandlung durchmachen müssen, Denn glaubt man den Medien, ist aus einem gelobtem und gesundheitsfördernden Nahrungsmittel gewissermaßen über Nacht ein heimtückisches und gefährliches Gift geworden, das – zumindest nach der Meinung einiger Eiferer - Gehirn und Hoden eben so schrumpfen lassen soll, wie Prostatatumoren, während es zugleich anregend auf das Wachstum von bestimmten (anderen) Krebstumoren wirkt. Wie die Befürworter der „Wunderbohne“ hingegen anführen, schützen Sojaprodukte nach Ansicht ihre Befürworter vor Osteoporose, beugen Herz- und Gefäßerkrankung vor und lindern Beschwerden der Menopause wie die unangenehmen Hitzewallungen lindern.

Tagtäglich führen sowohl Soja – Fans als auch Gegner neue Studienergebnisse ins Feld, die im Endeffekt nichts wirklich neues bringen, aber zusehends zur Verunsicherung der Verbraucher führen. Denn sich im Gewirr der unterschiedlichen Meinungen, Vorwürfe und Studienergebnissen zurecht zu finden, ist auch für Experten nicht so ganz einfach. „In den letzten 15 Jahren sind etwa 10.000 Artikel über Sojaprodukte veröffentlicht worden,“ so der Professor Mark Messina, Ernährungswissenschaftler und Sojakenner der Loma Linda Universität in Loma Linda, Kalifornien. „Und mit diesen Artikeln lässt sich fast alles über Sojaprodukte behaupten, was einem so gerade in den Kram passt.“

Noch unübersichtlicher wird diese Situation durch zwei weitere Faktoren:

Die Diskussion Soja – ja oder nein ist für die Beteiligten weniger eine Frage der Gesundheit, es geht da viel mehr um handfeste Profite. Nach Informationen der Marktforschungsfirma Soytech in Bar Harbor, Maine hat der Umsatz mit sojahaltigen Nahrungsmitteln seit 2001 um 24 % zugenommen und beläuft sich in den USA heute jährlich auf etwa 4 Milliarden Dollar. Diese Summe würden die Hersteller von Sojaprodukten natürlich ebenso gerne in ihre Taschen stecken, wie die Vertreter der Milch und Fleisch verarbeitenden Industrie, ihre erklärten Gegner . Denn eins dürfte ja klar sein: Wer sich von Sojaprodukten ernährt, ersetzt damit in erster Linie Nahrungsmittel wie Milch und Fleisch. So ist auch erklärlich, dass die eifrigsten Soja – Kritiker aus den Reihen der Fleisch- und Milchproduzenten kommen - die Galionsfiguren der Anti-Soja-Fraktion, Sally Fallon und Mary G. Enig z. B. sind Mitarbeiter der Weston A. Price – Stiftung, einer Organisation, die sich z. B. den weltweit Vertrieb von Rindertalg propagiert. Objektivität dürfte also aus dieser Richtung wohl nur wenig erwartet werden.

Aber auch die Pro-Soja Fraktion ist alles andere, als über jeden Verdacht erhaben. Die weltweit größten Sojaproduzenten sind die Firmen Monsanto, ein aktiennotierter Hersteller von Pflanzenschutzmitteln und genverändertem Saatgut (früher einmal stellte die Firma das berüchtigte „Agent Orange“ her) und die Archer Daniels Midland Company (ADM), ein amerikanischer Landwirtschaftsmulti, der in erster Linie als größter Empfänger (heißt Verbraucher) von Subventionen auf sich aufmerksam gemacht hat. „ADM hat die amerikanische Wirtschaft und den Verbraucher durch Subventionen, höhere Steuern und höhere Preise seit 1980 Milliarden Dollars gekostet. Jeder Dollar, den ADM mit seinem Maissüßstoff einnimmt, hat den Verbraucher 10 Dollars, jeder Dollar, den die Firma durch die Herstellung von Äthanol (Alkohol) verdient, sogar 30 Dollars gekostet“, schreibt das unabhängige Cato – Institut für Politikwissenschaften aus Washington. Das alles passt recht wenig zum Bild des ehrlichen Sojabohnen - Farmers und lässt vermuten, dass es hier weniger um ein gesundes Nahrungsmittel geht, als um dessen profitablen Verkauf.

Zudem ist die Auswahl der Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusätze, die alle unter dem Begriff Sojaprodukte subsumiert werden äußerst vielschichtig und reicht vom Sojabohnenkeim bis hin zum sogenannten „Textured Vegetable Protein“, (TVP oder strukturierten Sojaproteine, „Sojafleisch“) einem Nahrungsmittel, das man weiß Gott nicht als natürliches oder gar naturbelassenes Produkt bezeichnen kann und wird. Wenn also in Studien über Soja oder Sojaprodukte geredet wird, kann es sich dabei ebenso um ein vollwertiges Nahrungsmittel handeln wie eben um eines jener denaturierten Produkte, das zu jedem beliebigen Endprodukt verarbeitet werden kann – vom Thunfisch bis zum Schokoladenpudding.

Vollwertig oder aber gar nicht

Einig sind sich die meisten Experten darüber , dass auch bei den Nahrungsmitteln aus Soja die vollwertigen Produkte allen Fertignahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln aus Soja

vorzuziehen sind. „Sojaprodukte sind seit Jahrhunderten Bestandteil der menschlichen Ernährung gewesen, wobei allerdings fermentierte Produkte wie Miso und Tempeh gegenüber . Sojamilch und Tofu bevorzugt wurden“ sagt Professor Dr. Keith Block, von der Universität Illinois. „Sorgen machen müssen wir uns in erster Linie wegen genetisch veränderter Sojaproteine, die mit Hilfe von Hitze und Druck produziert werden (wie z. B: die sogenannten Sojaproteinisolate). Wir wissen noch zu wenig über die potentiellen Gefahren und Folgen dieser stark denaturierten Sojaabkömmlinge.“

Diese Produkte – Sojaproteinkonzentrate, -Isolate und texturierte Sojaproteine (TVP) - findet man inzwischen nahezu überall: in Frühstücksflocken, Energie-Riegeln, Proteindrinks und in einer großen Auswahl von Fertiggerichten. Bis zu 80 % aller Fertiggerichte und -Nahrungsmittel, schätzt die Ernährungsexpertin Luise Light, Professorin am Keene State College, enthalten heute diese Sojaabkömmlinge: Aber nicht nur dort, sondern auch in den so beliebten Sojawürstchen oder Brotaufstrichen, die allgemein zur „gesunden“ Ernährung gerechnet werden, finden sich diese synthetischen „Sojastiefkinder“.

Selbst wenn diese denaturierten Sojaprodukte nicht schädlich sein sollten, so ist laut Professor Block der Nährwert eines Nahrungsmittels um so höher und sein Gefährdungspotential um so niedriger, je natürlicher es belassen wird. Und da sind die fermentierten Sojaprodukte wie Tempeh und Miso nach Meinung von Professor Light eine besonders gute Wahl. Denn durch die Fermentierung wird der Phytinsäuregehalt in der Sojabohne deutlich reduziert, was deswegen positiv ist, weil diese Phytinsäure die Absorption von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Zink blockieren kann. Der Verzehr von Sojaprodukten als Ergänzung (und nicht als Ersatz) anderer Eiweißlieferanten - wie z. B. in Japan traditionell üblich – hemmt ebenfalls die störende Wirkung der Phytinsäure. Schließlich und endlich können fermentierte Sojaprodukte besser verdaut werden, da die Fermentation Hemmstoffe in der Sojabohne zerstört, die das Verdauungsenzym Trypsin blockieren können.

Nach Meinung von Frau Dr. Karen Karen Koffler von der „Evanston Northwestern Healthcare“, Illinois, sollten wir nicht nur die verarbeiteten Sojaprodukte, sondern auch das teilweise gehärtete Sojaöl meiden, das vor allem in Fertigbackwaren zu finden ist. Denn bei der Härtung werden die Fettsäuren des Öls in Transfettsäuren umgewandelt. Diese Transfettsäuren, die übrigens immer entstehen, wenn man pflanzliche Öle (z. B. zur Herstellung von Margarine) härtet, sind mit entzündlichen Prozessen in Zusammenhang gebracht worden, die wiederum das Risiko für Herzinfarkte, Rheuma, Krebs und Diabetes erhöhen können . „In anderer Form aber, wie z. B. als Edamame (in der Schote mit Salzwasser gegarte Sojabohnen) oder Tofu, verbessert Soja deutlich die Cholesterinwerte,“ sagt Frau Dr. Koffler. „Die Frage, ob Sojaprodukte gesund sind oder nicht hängt im Wesentlichen davon ab, in welcher Form sie verzehrt werden.“

Die Brustkrebsfrage

Im Wesentlichen dreht sich die Sojakontroverse um die eine zentrale Frage: Regen die Phytoöstrogene (pflanzlichen Östrogene) der Sojabohne Brustkrebszellen in gleicher Art und Weise zum Wachstum an, wie körpereigene Hormone wie z. B. das Östrogen? Im Jahre 2002 fand man bei Untersuchungen an Universität von Illinois heraus, dass Sojaeiweiß bei Mäusen das Wachstum von Brustkrebs anregt – aber nur, wenn diese Tiere keine Eierstöcke mehr besitzen, (d. h. selber kein Östrogen mehr produzieren können). Eine Untersuchung der Harvard – Universität hingegen ergab, dass Soja bei Mäusen, die noch über ihre Ovarien verfügten (also noch ihr eigene Östrogen herstellen konnten) das Tumorwachstum hemmte. Und zwei weitere Langzeitbeobachtungen, die sich mit der Auswirkung von Sojaprodukten auf die Dichte des Brustgewebes beschäftigten, kamen zu dem Ergebnis, dass Soja das Brustkrebsrisiko nicht erhöht, weil es die Dichte des Brustgewebes nicht verändert (dichteres Brustgewebe wird mit einem erhöhten Krebsrisiko in Zusammenhang gebracht.

Nach Ansicht von Frau Professor Mindy S. Kurzer von der Universität von Minnesota, die sich mit der Erforschung der Wirkung von Soja auf den menschlichen Organismus beschäftigt, haben umfangreiche Untersuchungen sogar einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Sojamilch und einem leicht sinkenden Brustkrebsrisiko ergeben. Rein theoretisch besteht allerdings dennoch die Möglichkeit, dass Sojaöstrogene ähnlich wie körpereigene Hormone wirken und Tumorzellen aktivieren könnten, die über einen Östrogenrezeptor verfügen. „Auch wenn wir über keine Daten aus Untersuchungen am Menschen verfügen, die dieses Risiko belegen könnten“, .sagt sie, „wäre es vermutlich am sichersten , Frauen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko komplett vom Verzehr von Sojaprodukten abzuraten.“ Allerdings weist die Professorin auch darauf hin, dass es ebenso wenig empfehlenswert ist, Sojaprodukte durch noch weniger gesunde Nahrungsmittel wie z. B. Fleisch oder Milchprodukte zu ersetzen, die große Mengen an gesättigten Fetten enthalten.

Cholesterin gesenkt oder nicht?

Im Jahre 1999 erteilte die amerikanische Pharmakontrollbehörde FDA der Firma Protein Technologies International, St. Louis die Genehmigung, ihre Sojaprodukte mit der Behauptung zu

bewerben, man könne durch den Verzehr von 25 Gramm Sojaproteine und einer Ernährung, die arm an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin ist, das Risiko für koronarer Herzerkrankungen senken, da durch eine solche Maßnahme die Cholesterinwerte gesenkt werden. Aus heutiger Sicht“, so die Ernährungsexpertin Kaayla T Daniel, Autorin des Buches „The Whole Soy Story“, „ist diese Entscheidung aus zwei Gründen fraglich. Zum einen basierte die Genehmigung der FDA nur auf einer einzelnen Analyse 38 kontrollierter klinischer Untersuchung an Menschen und zweitens sind 25 Gramm Sojaprotein pro Tag deutlich mehr, als Asiaten im Durchschnitt täglich verzehren – ein wichtiger Punkt, da sich die Beobachtungen über die gesundheitliche Wirkung von Sojaprodukten auf Untersuchungen aus asiatischen Ländern beziehen.

Nach eigenen Angaben begutachtete die FDA 27 Studien, die ihr von Protein Technologies International vorgelegt worden waren, sowie weitere Untersuchungen aus unabhängigen Quellen, unter ihnen die erwähnte Meta -Analyse, bevor man dem Antrag zustimmte.. Allerdings versäumte die FDA bei ihrer Zulassung darauf hinzuweisen, dass zwei ihrer eigenen Wissenschaftler aus der Abteilung für biochemische Toxikologie, der Entscheidung wegen potentieller Gefahren erhöhter Östrogenspiegel und der Wirkung von Soja auf die Schilddrüse widersprochen hatten.

Nach Angaben des Sojaexperten Mark Messina beträgt die durchschnittliche tägliche Sojazufuhr in Japan 7 – 11 Gramm (Sojaproteine). Wie zahlreiche Studien gezeigt haben, kann Soja die Cholesterinwerte um 3 – 5 % senken, genau das gleiche Ergebnis erreicht man aber auch mit einer Kost aus ganzen Körnern, Obst und Gemüse. „Aber für ein gesundes Herz will man vermutlich mehr erreichen, als nur die Cholesterinwerte zu senken,“ kommentiert er und weist auf eine Untersuchung hin, nach deren Ergebnis Frauen mit dem höchsten Verzehr an Sojaprodukten (täglich etwa 16 g Sojaproteine) zu 86 % seltener einen nicht tödlich verlaufenden Herzinfarkt erleiden.

„Wenn man diese Frauen für weitere 5 Jahre beobachten und dann immer noch eine Schutzwirkung bemerken würde, dann hätte man vermutlich eine wichtige Entdeckung gemacht“, sagt Messina. „Denn nur durch eine drei- bis fünfprozentige Senkung der Cholesterinspiegel lässt sich kaum die Senkung des Herzinfarktrisikos um 86 % erklären. Also muss das Soja noch andere positive Wirkungen auf die Herzkranzgefäße haben. Und selbst wenn jeder der beiden Effekte für sich nur eine schwache Wirkung hat, die Summe kann vermutlich etwas wirklich Großes bewegen.“

Bedrohung der Schilddrüse

Obwohl Sojaprodukte Substanzen enthalten, welche die Entstehung einer Struma (eines Kropfs) fördern - auch Nahrungsmittel wie Brokkoli und Blumenkohl enthalten solche Stoffe - und die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen können, zeigen nach Professor Block die meisten Untersuchungen, dass Sojaprodukte für Erwachsene mit einer gesunden Schilddrüse keine negativen Wirkungen haben. „Rein theoretisch können sojahaltige Nahrungsmittel das Kropfrisiko erhöhen, vor allem, wenn es der Ernährung an Jod fehlt“, fügt er hinzu, „aber bisher gibt es keine Beweise dafür, dass das wirkliche ein Problem darstellt.“

Da Sojaprodukte die Aufnahme von Schilddrüsenmedikamenten stören oder ein Enzym unterdrücken könnten, dass für die Bildung von Schilddrüsenhormonen unverzichtbar ist, sollten Patienten mit einer Erkrankung der Schilddrüse, die sich von Sojaprodukten ernähren, die Menge ihres Schuldrüsenmedikaments (selbstverständlich nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt) um 25 % steigern. „Wenn Sie unter einer Hypothyreose (Unterfunktion der Schilddrüse leiden), würde ich Ihnen komplett von einer sojareichen Kost abraten,“ sagt Frau Dr. Koffler. Kurz und bunt: Leiden Sie ohnehin unter Schilddrüsenproblemen, wäre es besser, auf Sojaprodukte zu verzichten oder zumindest deren Zufuhr zu begrenzen.

Die Plagen der Wechseljahre

Die überzeugendsten Ergebnisse von Sojaprodukten, die auf dem Einsatz von Sojaproteinisolaten und/oder Isoflavonpillen beruhen, beziehen sich auf Beschwerden der Wechseljahre. „Unbestreitbar lindern schon eine oder zwei Portionen Soja am Tage Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen,“ sagt Frau Professor Kurzer, die 2003 eine Übersichtsarbeit über den Einsatz von Phytoöstrogensupplementen bei Frauen veröffentlicht hat. „Aber die Vorteile sind gering– nur eine Linderung der Beschwerden um 40 – 50 %. bei Frauen, die sich einer Hormonersatztherapie unterziehen, beobachten wir eine Besserung von 90 %.“ Was Frau Kurzer schamhaft verschweigt: Bei dieser Form der Hormonersatztherapie sind auch die Nebenwirkungen deutlich schwerer. Kurzer fügt hinzu, dass Soja sich nicht oder nur wenig auf die körpereigenen Hormone auswirkt. Die pflanzlichen Östrogene der Bohne haben zwar eine hormonähnliche Wirkung, ohne allerdings die körpereigenen Hormone zu beeinträchtigen.

Auch wenn in diesen Untersuchungen mit einem gewissen Erfolg Nahrungsergänzungsmittel aus Soja eingesetzt wurden, betrachtet Kurzer die Ergebnisse dieser Studien mit sehr viel Skepsis, da

man noch zu wenig über die Wirkung dieser Präparate weiß. Sie würde es daher vorziehen, wenn Frauen moderate Mengen von natürlichen Sojaprodukten verzehren.„Bei den meisten Untersuchungen hat man Sojaproteine oder sojahaltige Nahrungsmittel und keine Isoflavone verwendet, daher empfehle ich diese auch nicht."

Kinder im Hormontaumel?

Vermutlich sind es nicht zuletzt die mögliche Wirkungen der Sojaisoflavone auf de Hormonhaushalt, die

Trotz einiger ernster Fragen über die Vorteile des Verzehrs von Sojaprodukten und nicht weniger schweren Bedenken hinsichtlich der Gefahren, die diese Nahrungsmittel für einige Menschen mit sich bringen können, sind alle Experten sich einig, dass Sojaprodukte ein Teil einer vollwertigen Ernährung sein können. „Dennoch sollte man vernünftig sein", rät Frau Dr. Koffler. Warum sollte man nur zu Sojaprodukten greifen oder – als anderes Extrem – vollständig auf den Verzehr aller Hülsenfrüchte verzichten?"

Am besten wird es sein, Sojaprodukte in Maßen und in Kombination mit anderen Eiweißlieferanten zu verzehren, wie es z. B. in Japan üblich ist. Dabei sollte man besonders die vollwertigen und fermentierten Sojaprodukte wie Tempeh und Miso einsetzen, weil sie einfacher verdaulich sind, als andere Sojaprodukte und nicht die möglichen Nebenwirkungen haben, die durch die Verarbeitung ausgelöst werden. Wenn bei Ihnen ein erhöhtes Brustkrebsrisko vorliegt oder wenn sie an einer Schilddrüsenerkrankung leiden, zahlt sich etwas Vorsicht vermutlich aus. Wählen Sie dann andere gesunde Eiweißlieferanten wie Fisch, Geflügel, Nüsse und eine Auswahl von Bohnen und Linsen. Ansonsten verzehren Sie Sojaprodukte wie alle anderen Nahrungsmittel auch: mit einer Mischung aus Freude, Wissen und Vernunft :

Updates und Meinungen zur Vogelgrippe

Quasi als Kontrapunkt zu der immer noch wachsenden Vogelgrippenhysterie möchten wir Ihnen Hinweise auf eine Reihe von höchst interessanten und ebenso aktuellen Texten zum Thema vorstellen. Alle Texte stammen von der Webseite der Zeitschrift impf-report, die wir bereits mehrmals im Rahmen dieses Newsletters zitiert haben. Eine wichtige und unverzichtbare Lektüre!

Ist die Vogelgrippe ein Papiertiger? Nr. 14/15 Jan/Feb 2006 http://www.impf-report.de/infoblatt/Sonderdruck-Vogelgrippe.pdf

Vogelgrippe-Panikmache: Was sind die Fakten? Sonderdruck, 27.2.2006 http://www.impf-report.de/infoblatt/20060102-Vogelgrippe.pdf

Die Spanische Grippe von 1918 und die Pandemie-Panikmache von heute Nr. 12/13 Nov/Dez 2005 http://www.impf-report.de/erschienen.php#20051112

Fakten gegen die Grippe-Panik Nr. 10/11 Sept/Okt 2005 http://www.impf-report.de/infoblatt/20050910-Fakten-gegen-Grippe-Panik.pdf

Brot: Die ganze Wahrheit (Vorsicht – Satire)

Dass Brot zu den Nahrungsmitteln gehört, die – zumindest nach Ansicht einiger Ernährungsexperten – tunlichst gemieden werden sollten, dürfte einigen Lesern dieses Newsletters bekannt sein. Wie lebensgefährlich der Verzehr von Brot allerdings wirklich ist, wird am erst auf den zweite Blick erkennen. Daher folgen hier die beinharten pHakten zu einem unserer beliebtesten Nahrungsmittel:

- Brot macht kriminell: Mehr als 98 % aller überführten Straftäter haben Brot verzehrt
- Brot macht dumm: Genau die HÄLFTE aller Kinder, die in Brot essenden Familien aufgewachsen sind, liegen bei Standardtests unterhalb des Durchschnitts
- Brot ist tödlich: Im 18. Jahrhundert, wo praktisch alles Brot im Haus gebacken wurde, betrug die durchschnittliche Lebensdauer weniger als 50 Jahre, die Kindersterblichkeit war unvertretbar hoch, zahlreiche Frauen starben bereits im Wochenbett und Erkrankungen wie Typhus, Cholera und Gelbfieber radierten ganze Nationen aus.

Fazit: Jedes Stück Brot, dass Du isst, bringt Dich dem Tode näher

Alle bekannten Erkrankungen des Menschen können mit Brot in Zusammenhang gebracht werden: Fast alle Kranken haben irgendwann Brot gegessen – und das offensichtlich mit erschreckenden Resultaten:

- 99,9 aller Personen ,die an Krebs versterben, haben Brot verzehrt
- 99, 7 % aller Personen, die an einem Auto.- oder Flugzeugunfall beteiligt waren, hatten 6 Monte vor ihrem Unfall Brot zu sich genommen
- 93,1 % aller jugendlichen Straftäter stammen aus Familien, in denen regelmäßig Brot verzehrt wird.

Beweise belegen besonders die Gefahren längerfristigen Brotverzehrs:

- Bei allen Personen, die nach 1839 geboren wurde und sich später mit Brot ernährt haben, beträgt die Sterbeziffer 100 %
- Brot besteht im wesentlichen aus einer Substanz mit Namen „Teig“ Bereits ein Teelöffel Teig reicht aus, um eine Ratte ersticken zu lassen. Der Mensch nimmt tagtäglich das Vielfache dieser Menge an Teig zu sich.

Brot macht süchtig

- Wie sich gezeigt hat, Kann Brot abhängig machen. Wenn man Menschen Brot vorenthält und nur Wasser verabreicht, betteln bereits nach zwei Tagen um Brot.
- Zudem kann das Brot als „Einstiegsdroge“ funktionieren und dem Abhängigen den Zugang zu „stärkeren“ Suchtmitteln wie Butter, Marmelade oder sogar Aufschnitt erleichtern.
- Brot wird bei Temperaturen von mehr als 150 Grad Celsius hergestellt. Diese Temperatur kann einen Erwachsenen binnen einer Minute töten
- Die meisten Brotesser sind nicht in der Lage, zwischen nachprüfbaren wissenschaftliche Fakten und sinnlosem statistischen Gelaber zu unterscheiden.

Tun wir etwas – jetzt!

Angesichts dieser beängstigenden Erkenntnisse fordern wir die folgenden Maßnahmen zur Einschränkung des Brotverzehrs:

1. Kein Verkauf von Brot an Minderjährige
2. Eine nationale Kampagne mit dem Motto „Sag nein zum Toast“, unterstützt von Prominenten aus Politik und Showbusiness
3. Eine 300 %ige Steuer auf alle Brot- und Backwaren zur Gegenfinanzierung aller Schäden, die mit Brotverzehr einhergehen
4. Ein Verbot mit Bildern von Tieren und/oder Menschen bzw. Primärfarben (können Kinder beeinflussen) für Brot zu werben
5. Schaffung brotfreier Zonen in Kindergärten und Schulen

Rezept des Monats: Frühlingspaella

Auch wen uns ein Blick aus dem Fenster keinerlei Illusionen darüber vermittelt, das der Frühling in absehbarer Zeit zu erwarten ist – vermutlich wartet er ebenfalls auf die Ergebnisse der nächsten Landtagswahlen im März bevor er etwas unternimmt und das Fühlingshoch „Angela“ auf uns loslässt – wollen wir mit unserer Frühlingspaella versuchen, zumindest in der Küche schon den Lenz einzuläuten. Während dieses klassische mediterrane Gericht eigentlich mit Meeresfrüchten zubereitet wird, verlässt sich unsere antioxidantienreiche Variante auf Spinat, Spargel und Erbsen wie auch auf Zwiebeln, Knoblauch und Paprika. Ein Genuss für das Auge, den Magen und das Herz

Zutaten

---

1 Tasse brauner Reis

2 Tassen Gemüsebrühe

1 Esslöffel Olivenöl

1 große Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder zerdrückt

je 1 mittelgroße rote und grüne Paprikaschote, gewürfelt

½ Tasse Champignons in Scheiben

1 Tasse Spargelstücke

1 Tasse Erbsen, frisch oder TK-Ware

1 Tasse Spinat, frisch oder TK-Ware, grob gehackt

½ Tasse schwarze Oliven in Scheiben

½ Tasse Kumin

Salz und Pfeffer aus der Mühle (nach Geschmack)

1 Dose gewürfelte Tomaten mit Saft (450 g)

Zubereitung

Reis und Gemüsebrühe in einem großen Topf geben und zum Kochen bringen, Bei schwacher Hitze zugedeckt 40 Minuten köcheln lassen

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne/Sauteuse erhitzen und die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, die Paprikaschoten, Pilze Spargel, Erbsen, Spinat, Oliven, Kumin, Salz und Pfeffer dazugeben. Für etwa 5 Minuten dünsten, bis der Spargel eben gerade gar ist.

Zuerst die Tomaten und dann den gekochten Reis hinzugeben und alles gut durchrühren. IN der Pfanne in den Ofen geben und bei 200 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen

Ergibt 6 Portionen

Radiotipp

Von unserer Leserin Michaela Töpfer stammt der folgende Hinweis:

Liebe Leute vom Verlag,

ich bin am Dienstag, 4. April, um 11.05 h auf WDR5 in der Redezeit zu hören. Es geht um das Thema Brustkrebs: wie mache ich mich schlau? - ich bin im Gespräch mit Sabine Brandi zu hören. Die Sendung ist bereits aufgezeichnet und es war ziemlich spannend.

„Die Krebsstory" war damals ein richtungsweisendes Buch für mich - vielleicht mag jemand von Ihnen ins Interview hören oder einen Tipp im Newsletter aussprechen. Ich bin auch diejenige, die den Brustkrebsratgeber: "Mit der Verletzung leben", der in der Redaktion vorliegt, geschrieben hat.

Grüße von Michaela Töpfer

Frau Töpfer ist die Vorsitzende der .... und wie erwähnt, Autorin/Herausgeberin des Buches „ Mit der Verletzung leben“. Sicherlich ist dieser Tipp nicht nur für unmittelbar Betroffene von Interesse.

Quellen

Weight Loss and Messy Pants, The Compounder Newsletter, 1. Februar 2006

Dorothy Foltz-Gray, A Handful of Controversy; Alternative Medicine Online, http://www.alternativemedicine.com/am/staticpages/static.jsp?pagename=Soy84

Quelle: Bread: The Half Baked Truth, http://www.mercola.com/2005/mar/30/bread.htm, 15.01.2006