

SPRECHSTUNDE GESUNDHEIT

Von Dr. Petra Bracht



Intervallessen – Abnehmen und Gesunden

Bitte machen Sie sich immer bewusst, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist. Schon schlechter Schlaf, quälendes Aufstehen am Morgen, miese Laune und das Gefühl der Überforderung zeigen, dass Körper, Geist und Seele sich nicht wohlfühlen. Diese immerwährende Arbeit an sich selbst, an der Verbesserung des eigenen Wohlgefühls das nenne ich die permanente Optimierung unserer Gesundheit. Das Wichtigste dabei ist die Erkenntnis, dass diese, unsere, Gesundheit zum großen Teil das Ergebnis unseres täglichen Tuns, unserer täglichen Lebensführung ist. Diese nämlich sorgt dafür, dass wir uns wohlfühlen oder eben nicht. Jetzt werden Sie vielleicht einwenden, dass sich aber doch auch Einflüsse von außen auf uns auswirken. Inwieweit wir auch für solche Geschehnisse selbst verantwortlich sind, weil wir sie durch unser Tun ins Leben geholt haben, muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber schon wenn wir uns auf die zwei größten Hebel beschränken, die jedem von uns selbstbestimmt zur Verfügung stehen – unsere Ernährung und unsere Bewegung, können wir in unserem Sein wahre Welten verändern. Denn sie tragen entscheidend dazu bei, dass unser „innerer Arzt“ seine Kräfte entfaltet und gewaltige Selbstheilungsmechanismen in uns aktiviert – oder aber durch eben diese beiden Hebel durch unser Tun daran gehindert wird. Nachdem es in den letzten Beiträgen um das Nichtessen, das Fasten, ging, geht es heute um die andere Seite der Medaille. Und zwar im Rahmen eines neuen Begriffs, den ich geprägt habe, um

Bewusstsein für diese Art der Nahrungsaufnahme zu schaffen: Intervallessen. Was heißt Intervallessen und warum ist es so wichtig für uns? Vielleicht haben auch Sie die unsägliche Regel im Kopf, dass Sie viele kleine Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen sollten, aus welchen Gründen auch immer. Und dass wir unser Essen mischen können, wie wir wollen, weil Trennkost „wissenschaftlich nicht bewiesen“ sei. Bitte vergessen Sie all das, es handelt sich um weitere der vielen Irrtümer, die die öffentliche Meinung fehlgeleitet als wahr einstuft. Bitte vertrauen Sie nur Ihrem eigenen Körper. Essen Sie in Intervallen bestimmte Kombinationen. Lassen Sie ihrem Entgiftungs- und Ausscheidungssystem morgens so lange wie möglich Zeit alles zu entsorgen was hinaus muss. Brechen Sie Ihr Fasten – breakfast – möglichst spät mit einem frischen Smoothie aus Früchten und grünen Blättern (Spinat, Wildkräuter). Kombinieren Sie dann nach einer Pause in Ihrer ersten Mahlzeit konzentrierte Kohlenhydrate (Brot, Reis, Nudeln) mit Gemüse und Salaten. Nach mindestens zwei Stunden Pause kombinieren Sie konzentrierte Eiweiße (Fleisch, Fisch oder besser Soja, Lupine, Linsen etc.) mit Gemüse und Salaten so dass Sie möglichst früh am Abend fertig gegessen haben. Praktizieren Sie das zwei Wochen lang – wenn Sie möchten mit den Rezepten meines Intervallfasten-Buches – und fühlen Sie, was mit Ihnen passiert. Was Sie dann fühlen, ist zweifelsfrei Ihre Wahrheit.

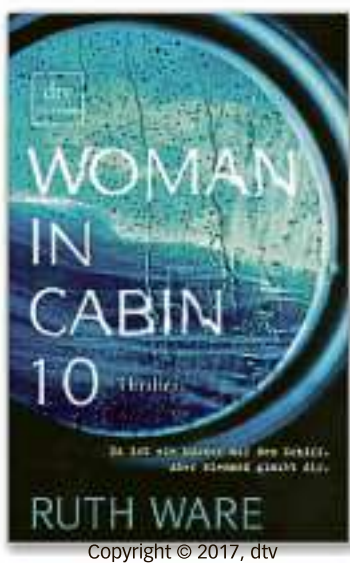
Alle Folgen dieser Kolumne Als Video: www.youtube.com/user/SogehtGesundheit. Praxis-Telefon: (0 61 72) 17 10 50

MELDUNGEN

Bremsenstiche sind sehr unangenehm. Die Haut schwillt nach dem Stich an, sie juckt und blutet auch manchmal. Die Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ empfiehlt, die betroffene Stelle zu kühlen. Es kann einige Tage dauern, bis der Stich verheilt ist. Durch Bremsen verursachte Quaddeln werden zu-

dem häufig größer als etwa ein Mückenstich. Wer einer Bremsen-Attacke vorbeugen will, hält sich bei hoher Luftfeuchtigkeit am besten nicht verweilt an Seen auf. Bremsen werden nämlich von Schweiß angezogen. Die lästigen Tiere sind vor allem in den Sommermonaten aktiv.

Roman



55. Folge

Er nickte. „Kann ich reinkommen?“ Ich trat einen Schritt beiseite und ließ ihn herein. „Darf ich mich setzen?“ „Bitte.“ Er ließ sich auf das Sofa sinken, das unter dem Gewicht leise aufstöhnte, und ich setzte mich auf einen Stuhl gegenüber. Keiner von uns sagte etwas. Ich wartete darauf, dass er den Anfang machte – vielleicht tat er das Gleiche, oder er suchte nach den passenden Worten. Er kniff sich mit Daumen und Zeigefinger in die Haut über der Nasenwurzel, eine zarte Geste, die bei einem so großen Mann geradezu komisch wirkte. „Miss Blacklock ...“ „Lo“, verbesserte ich. Er seufzte und begann von Neuem. „Also gut, Lo. Ich habe mit dem Kapitän gesprochen. Wir können jetzt ganz sicher sagen, dass keine Mitarbeiterin vermisst wird. Wir haben auch mit allen Crewmitgliedern gesprochen, und es ist niemandem irgendetwas Verdächtiges an der Kabine aufgefallen, weshalb wir zu dem Schluss ...“ „Moment“, unterbrach ich aufgebrannt, als würde es an dem von ihm und dem Kapitän gezogenen

Schluss etwas ändern, wenn er ihn nicht ausspricht. „Miss Blacklock ...“ „Nein. Das können Sie nicht machen.“ „Wer kann was nicht machen?“ „Sie können mir nicht erst erzählen, wie sehr Ihnen mein Wohlergehen am Herzen liegt und wie ernst Sie meine Sorgen nehmen, bla bla bla, und mich im nächsten Moment als hysterische Kuh abtun, die sich das alles nur zusammengesponnen hat.“ „Ich wollte keinesfalls ...“, begann er, doch ich schnitt ihm wütend das Wort ab. „Beides zusammen geht nicht. Entweder: Sie glauben mir oder – ah, Moment!“ Ich unterbrach meine Schimpfiraade. Warum war ich darauf nicht vorher gekommen? „Was ist mit den Kamerads?“ „Miss Blacklock ...“ „Sehen Sie sich die Aufnahmen vom Flug an – die Frau muss darauf zu sehen sein!“ „Miss Blacklock!“, wiederholte er deutlich lauter. „Ich habe mit Mr Howard gesprochen.“ „Wie bitte?“ „Ben Howard.“ Er klang erschöpft. „Ich habe mit ihm gesprochen.“ „Ja, und?“ Ich bemühte mich, möglichst gelassen zu klingen, doch in meinem Innern machte sich Panik breit. „Was sollte denn Ben darüber wissen?“ „Seine Kabine grenzt auf der anderen Seite an die leerstehende. Ich wollte herausfinden, ob er vielleicht etwas gehört hat, das Ihre Aussage bestätigt. Ein Platschen zum Beispiel.“ „Er war nicht da“, erwiderte ich. „Er hat Poker gespielt.“ „Das weiß ich. Aber er hat mir erzählt ...“ Nilsson stockte. Oh Ben, dachte ich, und mir wurde ganz flau im Magen. Ben, du wurde ganz flau im Magen. Ben, du Ich wusste es. Ich konnte es Nilsson im Gesicht ablesen, aber so leicht wollte ich ihn nicht davor kommen lassen.

Krampfadern loswerden

Behandlung Ziehen oder veröden – Nicht alles ist nur ein kosmetisches Problem

Sichtbare Äderchen an den Beinen sehen unschön aus, müssen aber nicht gefährlich sein. Wie unterscheidet man die harmlosen von den behandlungsbedürftigen? Und was tun Ärzte, um sie zu entfernen?

Rohe Kartoffeln oder unreife Tomaten – durchs Netz geistern alle möglichen vermeintlichen Mittel gegen erweiterte Hautgefäße, sogenannte Besenreiser. Nur helfen sie nicht, stellt Guido Bruning klar. Er ist Venenspezialist am Hamburger Krankenhaus Tabea. „Besenreiser kann man nicht selbst behandeln“, sagt er. Wer sie loswerden möchte, muss zum Arzt gehen. Notwendig ist das allerdings nicht. Besenreiser sind nicht gefährlich. „Es handelt sich um ein rein kosmetisches Problem“, sagt Bruning. Bei der Behandlung pikst der Arzt die erweiterten Blutgefäße in Beinen an und spritzt ein Verödungsmittel hinein. Drei bis vier Sitzungen sind notwendig, um die blauen Äderchen zum Verschwinden zu bringen. Jede Sitzung kostet Bruning zufolge zwischen 40 und 100 Euro. Die Krankenkassen bezahlen das nicht.

Anders sieht es bei Krampfadern aus. Das sind erweiterte Beinvenen, die man von außen gut ertasten kann und die sich an den Beinen hinaufschlingeln. Im Gegensatz zu Besenreisern gehen sie auf einen Klappenschaden in den Venen zurück. Normalerweise werden die Venen von der Muskel-Waden-Pumpe angeregt, das nach unten fließende Blut wieder in Richtung Herz zu befördern. Sind die zugehörigen Ventile – die Venenklappen – nicht mehr richtig dicht, fließt das Blut wieder zurück. Zudem leeren die Venen aus. „Ob eins das andere bedingt, also die beschädigten Klappen die Venen ausleeren oder ob beides zugleich passiert, wissen wir noch nicht“, so Bruning.

Spezialist gefragt

Krampfadern sollten behandelt werden, weil sonst chronische Wunden entstehen können, die nicht mehr verheilen. „Der Patient kann Kompressionsstrümpfe tragen.“ So wird die Transportkapazität in den Venen durch einen äußeren Reiz erhöht. Mit örtlicher Betäubung und einem kleinen Schnitt in der Leiste kann ein Venenspezialist die betrof-



Eine Ärztin untersucht die Beine einer Patientin auf Krampfadern. Eine regelmäßige Kontrolle ist hilfreich, damit frühzeitig eingegriffen werden kann. Foto: dpa

fene Hauptvene auch herausziehen. „Die dritte Möglichkeit besteht darin, die Vene „durchzukochen“. Dafür wird unterhalb des Knies ein Katheter in die Vene geschoben. Anschließend wird sie mit Strom oder Licht erwärmt. Danach stirbt das Gewebe ab. Wird der Eingriff – egal, ob mit einem Schnitt oder Katheder – gut durchgeführt, kommen Krampfadern laut Bruning selten wieder.

Woran man einen guten Operateur erkennt? Bruning rät, dort hinzugehen, wo der Eingriff häufig durchgeführt wird. Vorbeugen lässt sich weder bezüglich Besenreisern noch Krampfadern. Ärzte gehen davon aus, dass die Entstehung genetisch bedingt ist. Mit Spaziergängen kann man allerdings den Rückfluss des Blutes etwas ankurbeln.

Und wer schon unter Besenreisern oder Krampfadern leidet, sollte nicht drei Mal in der Woche in die Sauna gehen. Dabei werden die Blutgefäße zusätzlich weit gestellt.

Wie gefährlich ist das?

Krampfadern heißen in der Fachsprache Varikose; der Arzt spricht auch von Varikosis. Die Ursache für diese Krankheit liegt meist in einer angeborenen Venenwand- beziehungsweise Bindegewebschwäche. Vielfach wird angenommen, dass bereits Sonne, Wärme oder auch das Verschränken der Beine die Krampfadern fördern. Das stimmt so aber nicht. Wenn durch Veranlagung die Venenwände schwach sind und das umgebende Gewebe wenig Druck aufbaut sowie die Bewegung der Beine fehlt – etwa durch langes Stehen oder Sitzen –, bleibt mehr Blut in den Beinen. Die Venen werden dann gedehnt, was so weit gehen kann, dass die Venenklappen sie nicht mehr verschließen. Dann kommt es zur Strömungsumkehr, auch Blow-out genannt: Das Blut

fließt der Schwerkraft folgend Richtung Fuß, statt zurück zum Herzen. Das Phänomen beschleunigt sich über die Jahre, da mit jeder undichten Klappe mehr Blut in den Beinvenen stehen bleibt. Die Krampfadern entstehen durch einen Abfluss des Blutes über die oberflächlichen Beinvenen, die bei einer Varikosis gefüllt sind als normalerweise. Eine sekundäre Varikosis entsteht, wenn das Blut in den tiefen Beinvenen nicht mehr abfließen kann. Dies wird durch ein Blutgerinnsel oder einen entsprechend großen Tumor im Ausstrombereich einer tiefen Leitvene hervorgerufen. Um den gestörten Blutfluss auszugleichen, entwickelt sich allmählich ein Umgehungs-kreislauf über die oberflächlichen Venen, die auf diese Weise erweitert werden. red

Luft im Büro alle zwei Stunden austauschen

Hamburg. „Hier ist überhaupt kein Sauerstoff mehr im Raum, mach mal die Fenster auf.“ Ein am Arbeitsplatz oft gehörter Satz, der aber nur zur Hälfte stimmt. „Man sagt zwar oft, dass es nicht mehr genug Sauerstoff gibt – das ist aber selten das Problem“, erklärt Mario Dobernowsky, Leiter des Netzwerks Büro in der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA). „Das eigentliche Problem ist die Atmung der Kollegen.“ Denn dadurch steigt der Kohlendioxid-Gehalt, die Luft wirkt verbrauchta.

Die Gegenmaßnahme Fenster öffnen ist aber völlig richtig. Die beste Lüftungsmethode ist dabei das Stoßlüften, etwa alle zwei Stunden. Bei dauerhaft geöffnetem Fenster dagegen verliert die Luft zu viel wertvolle Feuchtigkeit – vor allem im Winter.

An vielen Arbeitsplätzen lassen sich die Fenster allerdings gar nicht öffnen. Hier muss der Arbeitgeber dafür sorgen, dass die Lüftung oder Klimaanlage richtig eingestellt ist. Das sollten Arbeitnehmer auch einfordern, sagt Dobernowsky – denn gute Luft ist auch im Sinne der Unternehmer: „Je verbrauchter die Luft, desto mehr nimmt auch die Leistungsfähigkeit ab – zum Beispiel, weil die Müdigkeit steigt.“ dpa

Vor oder nach dem Essen einnehmen?

„Eine Tablette vor dem Frühstück“ – mit diesem Hinweis verlässt manch einer die Arztpraxis. Und fragt sich dann: Wann genau soll er die Pille eigentlich nehmen? Vor dem Essen – das bedeutet in der Regel, dass man erst eine halbe Stunde nach der Einnahme wieder etwas essen darf, erläutert Christine Eichler, Chefarztin am Evangelischen Zentrum für Altersmedizin in Potsdam. Mehr als eine Stunde sollte allerdings nicht zwischen Einnahme und der nächsten Mahlzeit liegen. Sollen Patienten das Medikament nach dem Essen einnehmen, sollten sie dies mit einem Abstand von zwei Stunden tun. Wer ein Medikament einmal täglich einnehmen soll, tut das am besten jeden Tag immer zur gleichen Zeit. Zwei Stunden Abweichung sind aber in Ordnung. Zweimal täglich heißt: alle zwölf Stunden eine Tablette. Wer ein Medikament dreimal am Tag einnehmen soll, kann das Eichel zurfolge morgens, mittags und abends tun. dpa

„Ja“, fragte ich mit gezwungenem Lächeln. Wenn, dann richtig. Ich wollte, dass er sie mir Wort für Wort darlegte, egal, wie unangenehm es ihm war. „Er hat mir von dem Mann erzählt, dem Einbrecher in Ihrer Wohnung.“ „Das hat mit dieser Sache nichts zu tun.“

„Es, ähm...“ Er räusperte sich, verschränkte erst die Arme, dann die Beine. Es war ein grotesk-komischer Anblick, wie dieser hünenhafte Mann dort zu betreten auf dem Sofa herumrutschte und sich unsichtbar zu machen versuchte. Ich schwieg. Mit einer gewissen Befriedigung sah ich zu, wie er sich abmühte. Du

weiß es, höhnte ich insgeheim, du weißt, dass du dich hier wie der letzte Arsch verhältst. „Mr Howard erwähnt, dass Sie, ähm, dass Sie seit ... seit dem Einbruch nicht ... dass Sie seitdem nicht mehr so gut schlafen“, stammelte er. Ich antwortete nicht. Ich spürte eine kalte, bittere Wut auf Nilsson

und vor allem auf Ben. Nie wieder würde ich ihm etwas anvertrauen. Ich hätte es besser wissen sollen. „Und dann ist da noch die Sache mit dem Alkohol“, fuhr Nilsson fort. Er saß da wie ein Häufchen Elend. „Der verträgt sich nicht gut mit ...“ Er verstummte und deutete mit dem Kopf in Richtung Bad, zu dem

kläglich Durcheinander meiner Sachen auf dem Waschtisch. „Womit?“ Der harte, tiefe Tonfall ließ meine Stimme fremd klingen. Er blickte zur Decke. Sein Unbehagen war förmlich mit Händen zu greifen. „Mit den, ähm, Antidepressiva“, sagte er fast im Flüsterton. Fortsetzung folgt

Das 25 Euro-Rätsel

A crossword puzzle grid with clues in German. The clues are: 1. Pferdewahl, 2. Segelbaum, 3. Flugzeugkategorie, 4. eine ganze Anzahl, 5. ge-schickte Täuschung, 6. Wasservogel, 7. Sitz-möbel, 8. Groß-mutter, 9. röm. Name Frank-reichs, 10. kurz für: an das, 11. glas-origen Überzug, 12. schwarzer Vogel, 13. Appetit, 14. geäu-ßertes Wunsch, 15. Berg-stock bei St. Moritz, 16. Haupt-stadt d. Steier-mark, 17. Zeichen für Kosinus, 18. weiches Gewebe, 19. Neben-fluss d. Rheins, 20. Satz zu-sammen-gehör. Dinge, 21. Kelter-, Brau-rückstände, 22. poe-tisch: Adler, 23. Radarschutz-kuppel, 24. St. Moritz, 25. Karten-spiel, 26. Auto-anlasser, 27. griech. Göttin, Zeus-Gemahlin, 28. Anwen-dungs-trick: Kniff, 29. Wohn-siedlung, 30. gemah-netes Getreide, 31. Frage-wort, 32. Ausruf des Schmer-zes, 33. Wachs-zellen-bau der Biene, 34. Spel-sen-zutat, 35. Abk.: Hypertext Markup Language, 36. metall-haftiges Mineral.

Das 25 Euro-Rätsel. Rätseln, raten und täglich 25,- Euro gewinnen. Ihre Tageszeitung - Jeden Tag ein Gewinn. Includes image of Euro banknotes.

Sudoku

Sudoku puzzle grid with numbers 2, 9, 7, 8, 6 in the first row. Includes a solution key at the bottom.

Gewinnhotline

Gewinnhotline: 0137 / 822 2710. (50 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil deutlich teurer). Lösung von heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12. Lösung von gestern: GROSSHOCHRUFL, ULTIMOHUENE, EDAMREALIST, NIESENFAZIT, GER, EKE, ULME, BON, POLO, L, KEN, ZWEI, EEW, DUMM, SINA, SUNDFREITAG, GESOPALDALI, SOLDEBATTE. Schwindlerin (1-12)

Fortgeschrittene Sudoku puzzle grid with numbers 5, 7, 9, 8, 3 in the first row. Includes a solution key at the bottom.