Redaktion Medizin: (089) 53 06-425
wissenschaft@merkur-online.de
Telefax: (089) 53 06-86 61

MEDIZINKOLUMNE

Hauptsache gesund

Dr. Barbara Richartz

Lügen im Supermarkt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Chefärztin in Bad Wiessee, erklärt, warum man den Versprechen auf Lebensmittelverpackungen nicht trauen sollte.

Der Weg in den Supermarkt des 21. Jahrhunderts scheint mittlerweile einem Weg in den Jungbrunnen zu gleichen. So sagt es zumindest die Werbung. Denn wer nicht ausreichend ACE, LC1, Pro3+ und Omega-3 zu sich nimmt, der kann gar nicht gesund sein.

Das Zauberwort heißt „Functional Food“. Ob Säfte, Joghurts, Eier, Brot, Bonbons, Honig oder Eis: Fast jedes Lebensmittel hat mittlerweile die einen oder anderen exklusiven Zusatzstoffe. Und diese können angeblich vor Grippe, Herzinfarkten, Krebs, Kopfschmerzen und Allergien schützen oder wahlweise der Verdauung, dem Immunsystem, den Zähnen und Knochen nützen.

2,5 Milliarden Euro Umsatz wird derzeit mit dem Designeressen jedes Jahr in Deutschland gemacht – mit zweistelligen Wachstumsraten. Fast jeden Monat servieren Konzerne wie Danone, Nestlé oder Unilever dem Verbraucher neuartige Kreationen, die die Gesundheit fördern sollen. Immer mehr Lebensmittel mit angepriesener Wunderwirkung auf Körper und Geist füllen die Regale und Kühltruhen unserer Supermärkte. Hält der Trend an, können die Apotheken bald dichtmachen und die Ärzte Konkurs anmelden.

Vorläufiger Höhepunkt des Functional-Food-Booms ist ein Joghurt, der – immerhin rezeptfrei – bei richtiger Anwendung unser Immunsystem aktiviert. Dieser Joghurt schützt allerdings nicht wirklich vor Erkältungen und stärkt das Immunsystem allenfalls ähnlich gut wie ein herkömmlicher Naturjoghurt, ist aber viermal so teuer und doppelt so zuckrig. Dies ist ein exzellentes Beispiel, wie mit Hilfe fragwürdiger Studien und wissenschaftlich nicht haltbarer Methoden sogar eine therapeutische Wirkung eines Supermarktprodukts suggeriert wird.

Leider werden wir Verbraucher immer stärker von der Lebensmittelindustrie getäuscht und systematisch in die Irre geführt. Deshalb erhielt besagtes Produkt im Rahmen einer großangelegten Kampagne schon 2009 den „Goldenen Windbeutel“, eine Negativ-Auszeichnung für die dreisteste Werbelüge und den offenkundigsten Fall von Etikettenschwindel eines Lebensmittelherstellers. Der Konzern selbst zeigte sich erwartungsgemäß wenig begeistert von dieser Auszeichnung und weigerte sich, den „Goldenen Windbeutel“ anzunehmen.

So richtig abschreckend war offenbar auch dieser Preis nicht. Denn in diesem Jahr ging es munter weiter mit noch dreisteren Werbeslogans. Diesmal standen Mütter im Werbevisier, die sich um eine gesunde Ernährung ihrer Kinder bemühen. Beworben wurde ein spezielles Schokoladenmischgetränk, das eine „beliebte und gesunde Zwischenmahlzeit“ und daher ein „idealer Begleiter für Schule und Freizeit“ mit „wertvollem Traubenzucker“ sein soll. Irritierend ist nur, dass jedes Fläschchen des Getränks acht Stück Würfelzucker enthält. Gesund ist weder der Zucker noch die ganze aromatisierte Milchcreme-Mischung. Sie ist nur eine zuckersüße Kalorienbombe im Schulranzen.

Rechtlich ist offenbar alles völlig legal. Denn die Nährwerte wie Fett und Zucker sind – natürlich kleingedruckt – auf der Verpackung angegeben. Die Verbraucherschützer von Foodwatch fanden auch dieses Produkt auszeichnungswürdig und verliehen den „Goldenen Windbeutel“ zum zweiten Mal.

Was „Functional Food“ anbelangt, habe auch ich meinen persönlichen Favoriten: Leicht verdauliche Kohlenhydrate, angereichert mit Pektin, lebensnotwendigen Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Wie wär’s mal mit einem ganz normalen Apfel?

FRAGEN DER TELEFON-AKTION

Vorsorge kann Darmkrebs verhindern

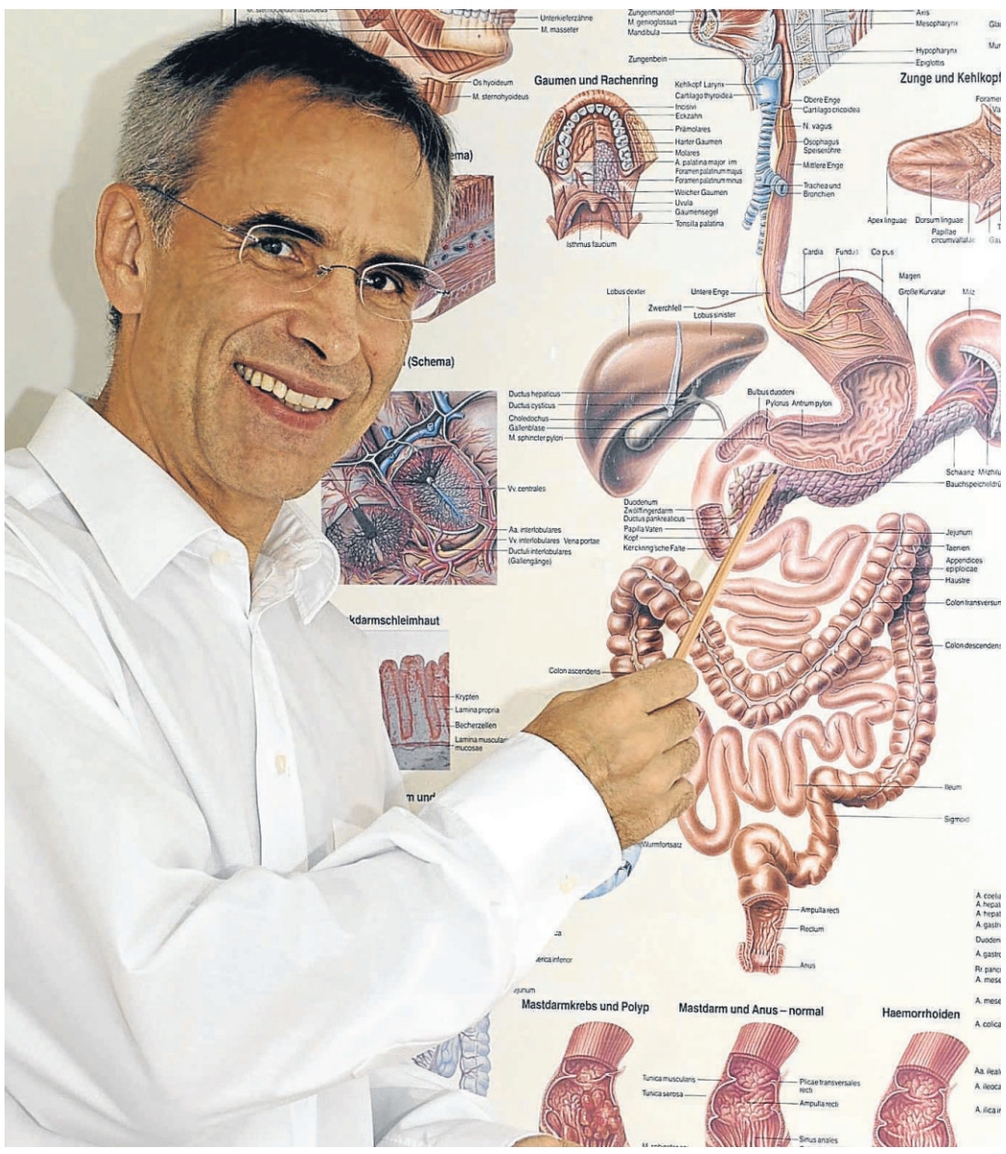
Darmkrebs ist eine der häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen. Doch lässt er sich in vielen Fällen verhindern – durch die richtige Vorsorge. Der Münchner Gastroenterologe Dr. Albert Eimiller ist Spezialist für Darmspiegelungen. Bei einer Telefon-Aktion beantwortet er die Fragen der Merkur-Leser.

Meine Frau und ich sind 54 Jahre alt. Ab wann sollten wir zur Darmkrebsvorsorge gehen?

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt eigentlich schon ab dem 40. Lebensjahr stark an. Eigentlich ist eine Vorsorge ab diesem Alter bereits sinnvoll. Wenn es viele Darmkrebsfälle in der Familie gibt, sogar schon früher. Ab 55 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Untersuchung – ein Mal alle zehn Jahre. Wenn Polypen entfernt werden müssen, auch schon drei Jahren danach.

Ich habe gelesen, Sie haben eine sanfte Methode entwickelt. Wie funktioniert die?

Auch ich verwende als Verfahren die Koloskopie. Zur Darmspiegelung gibt es bisher keine Alternative. Doch ich gehe so vor, dass der Patient kein Risiko hat und keine Unannehmlichkeiten. Dazu habe ich eine Methode entwickelt, wie man das Endoskop in den Darm einführt, ohne dass dabei Spannungen entstehen. Perforationen, also Risse in der Darmwand, können so sicher vermieden werden. Der Patient erhält ein Schlafmittel und spürt nichts. Sind keine Veränderungen im Darm vorhanden, ist nach 15 Minuten alles vorbei. Die Patienten können dann die Praxis bald verlassen, sollten allerdings nicht Auto fahren.



Dr. Albert Eimiller mit einer schematischen Darstellung des Verdauungstrakts. FKN

Leser, 54: Kann man die Untersuchung auch mitverfolgen?

Das ist möglich. Schmerzen haben Sie bei der Spiegelung keine. Sie können dann auf dem Bildschirm sehen, was auch der Untersucher sieht und während der Untersuchung auch Fragen stellen. Die meisten Patienten wollen aber lieber in einem Dämmerschlaf liegen. Das Schlafmittel hat eine so kurze Halbwertszeit, dass sie nach der Untersuchung quasi sofort aufwachen. Die Patienten erzählen oft, dass sie schöne Träume hatten.

Leserin: Stimmt es, dass man vor der Darmspiegelung zwei Tage nichts essen darf?

Nein. Allerdings müssen Sie am Abend davor den Darm reinigen. Dazu muss man zwei Liter einer abführenden Lösung trinken. Es rumort dann etwas im Bauch und Sie müssen öfter zur Toilette. Doch nur so kann der Untersucher jede Stelle des Darms gut sehen.

Leserin aus Garmisch: Ich muss regelmäßig Marcumar einnehmen. Kann ich dennoch eine Darmspiegelung machen lassen?

Eine Koloskopie kann gemacht werden, auch wenn sie dieses Medikament zur Blutverdünnung einnehmen. Ein Problem gibt es dann, wenn ein Polyp abgetragen oder eine Biopsie vorgenommen werden muss. Sie können aber für die Phase, in der die Darmspiegelung vorgenommen werden soll, auf Heparin umstellen. Sie haben dann denselben Schutz. Und während der Koloskopie können kleine Eingriffe gemacht werden.

Leserin: Vor vier Jahren wurden mir bei einer Darmspiegelung zwei Polypen entfernt. Der Arzt sagte, ich soll in drei Jahren wieder zur Untersuchung. Meine Hausärztin meinte, dass zehn Jahre reicht.

Um das zu beantworten, muss man wissen, um welche Art von Polypen es sich gehandelt hat. Waren es sogenannte Adenome, handelte es sich um eine Vorstufe von Krebs. Dann sollten Sie sich drei Jahre nach der letzten Spiegelung wieder untersuchen lassen. Doch gibt es auch Polypen, die sich nicht bösartig verändern. Wurden Ihnen solche entfernt, reichen zehn Jahre. Fragen Sie mal bei Ihrem Arzt nach.

Leser, 58: Bei mir wurden Divertikel festgestellt. Kann sich daraus Krebs entwickeln?

Divertikel sind Ausstülpungen im Darm. Aus ihnen bilden sich keine bösartigen Tumore. Doch können sie sich entzünden, was sehr unangenehm sein kann. Darmkrebs entwickelt sich dagegen aus sogenannten Polypen. Dies sind Auswüchse der Darmschleimhaut. Jeder Tumor entsteht aus einem solchen Polypen. Bis er sich bösartig verändert, dauert es allerdings etwa zehn Jahre. Bei einer Darmspiegelung können Polypen entfernt werden. Sie werden mit einer Schlinge, die durch das Koloskop eingeführt wird, gepackt und abgetragen. Die Entstehung von Krebs wird also verhindert.

Leserin: In meiner Familie gab es schon viele Darmkrebsfälle. Mein Arzt rät mir daher, jedes Jahr zur Darmspiegelung zu gehen. Doch ich habe immer Probleme, die viele Flüssigkeit zu trinken. Ist die virtuelle Darmspiegelung eine Alternative?

Leider nicht. Bei der virtuellen Darmspiegelung wird aus CT-Aufnahmen ein Bild des Darmes „errechnet“ und ein Bild produziert, wie der Darm in etwa aussehen könnte. Dabei gibt es mehrere Probleme. Das größte ist die riesige Strahlendosis. Nach Berechnungen von Strahlenbiologen stirbt von 5000 Menschen, die so eine Untersuchung machen lassen, einer an Strahlenkrebs wegen der hohen Röntgenstrahlenbelastung von 7 bis 13 Millisievert. Außerdem können nur Polypen sicher erkannt werden, die sich über einen Zentimeter über die Darmwand erheben. Flache Polypen und flach wachsende Darmkrebserkrankungen können damit nicht erkannt werden. Außerdem muss dann, wenn ein Darmpolyp sich möglicherweise im CT nachweisen lässt, auf alle Fälle eine Darmspiegelung gemacht werden. Denn nur mit der Spiegelung kann man Polypen entfernen.

Leser, 77: Ich schicke seit Jahren regelmäßig meinen Stuhl zum Testen ein. Soll ich dennoch eine Koloskopie machen?

Ich würde Ihnen dringend dazu raten, eine Darmspiegelung durchführen zu lassen. Der sogenannte Hämocult-Test, den Sie regelmäßig machen, prüft, ob Blut im Stuhl ist. Dies ist meist erst der Fall, wenn bereits Darmkrebs vorhanden ist – und selbst dann nicht immer. Fast die Hälfte der Patienten, bei denen Darmkrebs diagnostiziert wird, können aber nicht mehr geheilt werden. Mit einer Koloskopie kann man Tumore nicht nur früh erkennen, sondern in den meisten Fällen sogar verhindern.

Leserin aus Bad Tölz: Kann man bei einer Darmspiegelung auch den Dünndarm untersuchen?

Man erreicht mit dem Koloskop nur den Dickdarm und das letzte Stück des Dünndarms. Die allermeisten bösartigen Tumore entstehen aber im Dickdarm. Den Dünndarm untersucht man nur, wenn ein Verdacht, etwa auf einen Tumor oder eine Blutung, besteht. Der Patient schluckt dann eine Kapsel mit einer Kamera, die einem Zäpfchen ähnelt. Diese macht alle paar Sekunden ein Bild und funkt dies nach außen. Der Arzt kann so den gesamten Dünndarm einsehen. Die Untersuchung gehört allerdings nicht zur Standard-Vorsorge und wird nur in manchen Fällen von den gesetzlichen Kassen übernommen.

Neue Riesenechsen entdeckt

Gleich zwei unbekannte Waranarten sowie eine neue Unterart hat der deutsche Forscher André Koch auf den Philippinen entdeckt. Warane gab es schon vor 60 Millionen Jahren, zu ihnen gehört auch die größte noch lebende Echse, der Komodowaran, der bis zu drei Meter lang wird.

Nach dem Fund mehrerer neuer Warane auf der indonesischen Insel Sulawesi vor drei Jahren zeigten die jetzigen Ergebnisse erneut, dass auch die Vielfalt der philippinischen Warane bisher stark unterschätzt worden sei, erklärt Koch. Erst kürzlich hatte eine andere Forschergruppe einen fruchtfressenden Waran entdeckt.

Die Philippinen umfassen mehr als 7000 tropische Inseln. Sie sind bekannt für ihren Artenreichtum.

Der Komodowaran ist die größte Echse der Welt. DPA

Ausdauersport für das Herz

Schon drei Mal eine halbe Stunde Ausdauersport in der Woche beugt Herzerkrankungen vor. „Entscheidend ist dabei die Regelmäßigkeit des Trainings“, sagt der Vorsitzende des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen, Norbert Smetak. Dabei müssen keine Höchstleistungen vollbracht werden: „Die individuelle Belastungsgrenze sollte nicht überschritten werden. Man sollte lieber langsam laufen oder Rad fahren und dafür die Trainingszeit entsprechend verlängern“, rät Smetak. Geeignet sind zum Beispiel Joggen, Nordic Walking, Bergwandern, Radfahren und Schwimmen.

Wenn man sich längere Zeit nicht mehr bewegt hat, sollte man das Training ruhig angehen: So kann es für den Anfang genügen, einige hundert Meter zu joggen oder mit dem Fahrrad nur eine kleine Runde zu drehen, um sich dann allmählich zu steigern. Die Motivation kann man zum Beispiel mit einem Schrittzähler oder einem Tachometer für das Fahrrad fördern. Menschen mit einer Vorerkrankung des Herzens sollten aber vorher mit einem Arzt sprechen, um ein Training zu erarbeiten. apn

DIE TÄGLICHE MEDIZIN

Heute: Medikamente gegen Sodbrennen

Die Risiken von Medikamenten gegen Sodbrennen werden oft unterschätzt, warnen Experten. Die sogenannten Protonenpumpenhemmer sollen die Beschwerden lindern, indem sie die Produktion der Magensäure senken. Sie kommen darum auch bei Entzündungen der Speiseröhre und Magengeschwüren zum Einsatz.

Doch viele Ärzte verschreiben diese Mittel offenbar zu leichtfertig – und nicht selten auch bei Beschwerden, die gar nicht zum Anwendungsgebiet dieser Arzneien gehören. Sowohl in den USA als auch in Deutschland gehören sie zu den meistverordneten Medikamenten. Dabei gibt es einige Studien, die Nebenwirkungen der Protonenpumpenhemmer nachgewiesen haben, die man nicht unterschätzen sollte.

Manche Wirkstoffe gegen Sodbrennen, bergen auch Risiken. KLOSTERFRAU

Risiko für Infektionen

Die aktuelle Ausgabe der Fachzeitschrift „Archives of Internal Medicine“ stellt mehrere Studien zu Nebenwirkungen von Protonenpumpenhemmern vor. Demnach erhöhen diese Wirkstoffe das Risiko für eine Infektion mit dem Krankenhauskeim Clostridium difficile um 74 Prozent. In einer zweiten Untersuchung an Patienten, die bereits gegen diesen Erreger behandelt worden waren, erhöhten die Säurehemmer die Wahrscheinlichkeit für eine Rückkehr der Bakterien deutlich. Zudem belegt eine Studie der Universität von Washington, dass diese Medikamente bei Frauen nach den Wechseljahren die Frakturgefahr erhöhen.

Fette Speisen und Alkohol fördern Sodbrennen. DDP

Vorsicht geboten

Wegen der zahlreichen Nebenwirkungen mahnen Mediziner der Universität von Kalifornien in einem Kommentar zu dem Fachartikel zu mehr Vorsicht im Umgang mit diesen Medikamenten. Ärzte sollten Rezepte für solche Präparate zurückhaltender ausstellen, warnen sie. Vor allem aber sollten sie Protonenpumpenhemmer auf keinen Fall bei Beschwerden verordnen, zu deren Behandlung sie gar nicht gedacht sind, etwa bei Verdauungsstörungen, die gar nicht mit einem Magengeschwür zusammenhängen. Es gilt also, den möglichen Nutzen und das Risiko der Nebenwirkungen genau abzuwägen, ehe man ein solches Präparat verordnet, so die Mediziner. apn/ae