

Notiz Block



Junge EU-Bürger im Visier

Junge Menschen sind die wichtigste Zielgruppe des neuen EU-Gesundheitsaktionsplans, den EU-Gesundheitskommissarin Androulla Vassiliou Anfang Oktober präsentierte. Bei einer Pressekonferenz beim European Health Forum Gastein (EHFG), der wichtigsten gesundheitspolitischen Fachveranstaltung der EU, die vom 1. bis 4. Oktober in Bad Hofgastein stattgefunden hat, betonte sie, dass es ein vorrangiges Ziel ihrer „Europa für Patienten“-Kampagne sei, die Aufmerksamkeit junger Menschen auf gesundheitspezifische Themen zu lenken. „Junge Menschen sind unser größtes Kapital, und ihre Gesundheit ist eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches und produktives Leben. Im Moment jedoch wird diese Gesundheit noch von viel zu vielen vermeidbaren negativen Einflüssen gefährdet.“ Vassiliou unterstrich, dass Gesundheitsprävention und Gesundheitsmaßnahmen, die auf junge Menschen abzielen, weitaus effektiver sind als alle anderen Präventivmaßnahmen: „Gesundheit muss schon dann ein Thema sein, wenn man gesund ist. Aus diesem Grund müssen wir die Jugend miteinbeziehen, indem wir den Fokus auf jene Gesundheitsthemen richten, die junge Menschen direkt betreffen. Um dabei Erfolg zu haben, ist es wichtig, nicht isoliert in dem gesundheitspolitischen Bereich zu agieren, sondern Synergien mit anderen Bereichen wie Bildung, Beruf und Informationsgesellschaft zu nutzen.“ Ein Kernelement der „Europa für Patienten“-Strategie ist eine für die nächsten zwei Jahre geplante Anti-Raucher-Kampagne, die sich speziell an junge Menschen richtet. Zusätzlich wird die EU-Kommission aktiv auf Mitgliedsstaaten zugehen, um Möglichkeiten der Zusammenarbeit in einer umfassenderen Kampagne, die auch Ernährung, Bewegung und Alkoholmissbrauch miteinschließt, zu suchen.

Bewegung bei Diät im Alter wichtig

Stark übergewichtige, alte Menschen sollten nicht nur weniger essen, sondern sich auch mehr bewegen. Ansonsten droht der Verlust von Muskelmasse, wie eine amerikanische Studie nun zeigt. In deren Rahmen sollten 64 übergewichtige bis fettleibige Senioren entweder Diät halten, sich regelmäßig bewegen oder aber beides kombinieren. Zwar hatten jene Teilnehmer, die nur Diät hielten, nach vier Monaten viele Kilo verloren. Dabei schwand aber nicht nur das Fettpolster, sondern auch Muskelmasse, wie die Wissenschaftler der Universität Pittsburgh im *Journal of Applied Physiology* berichten. Dies war bei jenen Senioren, die sich zusätzlich auch bewegten, kaum der Fall. Der Verlust von Muskelmasse ist im Alter besonders von Nachteil, da dies die Fähigkeit beeinträchtigt, sich selbst zu versorgen.

Karotten aus dem Automaten

Die lettische Regierung hat sich für ihre Offensive zur gesunden Ernährung von Schülern etwas Neues einfallen lassen, nachdem sie vor zwei Jahren bereits ein sogenanntes Junkfood-Verbot in Schulen und Kindergärten eingeführt hat: Künftig sollen an Lettlands Schulen Automaten aufgestellt werden, die statt der üblichen Schokoriegel und sonstiger vorgefertigter und als ungesund erachteter Snacks frische Karotten ausspucken. Die von einer Privatfirma vorgebrachte Idee habe die Unterstützung des Gesundheitsministeriums erhalten, berichtete die baltische Nachrichtenagentur BNS. Eine Packung frischer Karotten soll demnach zehn bis 15 Santims (14 bis 21 Eurocent) kosten. In Zukunft könnte das Sortiment der Gemüseautomaten auf andere Frischwaren wie Radieschen erweitert werden, sagte ein Vertreter des Gesundheitsministeriums. APA/kl

Essen: Wie Fisch, Gemüse und Olivenöl vor Herzinfarkt schützen

Heilsame Nahrung gegen Herzschmerz und Müdigkeit

Wenn Starköchin Sohyi Kim kocht, tut das nicht nur dem Gaumen gut, sondern dem Herzen, der Blase oder den arthritischen Gelenken. Zwei Ärzte erklären, welche Medizin in gutem Essen steckt.

Margarete Endl

Bei Migräne helfen Dunkelheit, Ruhe und Medikamente, wissen die, die mit den Kopfschmerzattacken leben. Doch eine Süßkartoffelsuppe mit sautierten Steinpilzen? Die steht nie auf einem ärztlichen Rezept.

Sollte sie aber, meinen die beiden Ärzte René Wenzl und Christian Matthai, Co-Autoren des Buches *Heilsame Nahrung*, das sie zusammen mit der Starköchin Sohyi Kim verfasst haben. Kim kocht, und die Ärzte erklären, wie das gute Essen medizinisch wirkt. Denn ein chinesisches Sprichwort lautet: „Drei Zehntel heilt die Medizin, sieben Zehntel heilt die richtige Ernährung.“

Für die Suppe fahnde man nach den hierzulande schwer erhältlichen Süßkartoffeln und koche sie weich. Eineinhalb Dosen Kokosmilch mit Wasser mischen, Muskatnuss, Ingwersaft und Vanillepulver zugeben und pürieren. Die Suppe fünf Minuten köcheln lassen. Mit Zimt, Salz und Zucker würzen, noch einmal aufkochen lassen.

Süßkartoffeln und Steinpilze sind reich an Vitamin B2. Unter dieser Bezeichnung wird eine Reihe wichtiger Vitamine wie Riboflavin, Folsäure und Niacin zusammengefasst. Riboflavin hat sich als äußerst effektiv bei Migräne erwiesen. Ingwer wird in der chinesischen Medizin bei Migräne eingesetzt und ist bei See- und Flugkrankheit wirksam. Er hilft auch bei Erkältung und gegen Stress.

Die Steinpilze in Scheiben schneiden, in Olivenöl kurz anbraten, etwas Sojasauce und Balsamico-Essig dazu, und auf die Suppe geben.

Gegen Migräne und Stress

Mit der Suppe allein wird die Migräne nicht verschwinden. Doch dass die Ernährung einen immensen Einfluss darauf hat, ob wir gesund sind, ist mittlerweile Allgemeinwissen. Da geht es nicht um den (für einige) ewigen Kampf um einen schlanken Körper. Sondern um ein gesundes Herz und starke Knochen. Eine funktionierende Verdauung oder Schmerzlinderung bei Gelenkerkrankungen.

In vielen wissenschaftlichen Studien wird ein Zusammenhang von Krankheit und Ernährung erkannt. Etliche Erkenntnisse der letzten Jahre stellen frühere ärztliche Empfehlungen auf den



Rezept fürs Herz: Fisch mit Schwammerln und Preiselbeeren.

Nebenwirkung: hilft bei depressiver Verstimmung. Foto: Kneipp Verlag

Kopf. Manchmal standen die Ärzte anfangs vor Rätseln. Etwa bei einer umfassenden Studie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Sieben-Länder-Studie, die unter der Leitung des US-Mediziners Ancel Keys von 1958 bis 1970 unter männlichen Landarbeitern in Italien, Jugoslawien, Griechenland, den Niederlanden, Finnland, Japan und den USA durchgeführt wurde. Das Ergebnis: Bei Männern in Japan und Kreta traten die niedrigsten Raten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Widersprüchlich erschien nur, dass die Japaner sehr wenig Fett aßen und die Kreter sehr viel. Allerdings vorwiegend Olivenöl.

Die Welle der „Kreta-Diät“-Kochbücher brach in den späten 1990er Jahren im Buchhandel aus. Die *Lyon Diet Heart Study* hatte 1999 die heilsamen Aspekte der Kreta-Diät bestätigt: Menschen, die einen Herzinfarkt hatten, verfügen über eine bedeutend höhere Chance, einen weiteren Infarkt zu vermeiden, wenn sie sie nach der Mittelmeerdiet essen, als Menschen ohne diese Diät. Das bedeutet viel Gemüse, viel Obst, viel Fisch, nur wenig rotes Fleisch, dafür etwas Huhn, wenig oder keine Butter, dafür Margarine, die Linolsäuren enthält.

Das Rezept für ein gesundes Herz lautet also Fisch, gebraten in Olivenöl. Der Fisch liefert reichlich Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das LDL-Cholesterin senken. Die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl blockieren das Enzymsystem der Entzündungsstoffe.

Heilbutt oder Lachsforelle in Olivenöl braten und warm stellen. Dann Schalottenstücke in die Pfanne geben – das Quercetin der Zwiebel wirkt positiv auf die Blutgerinnung und verhindert Thrombosen. Eierschwammerl, Chili-Sauce, Sushi-Essig und Preiselbeermarmelade daruntermischen und kurz braten. Kernöl dazu, und Fisch mit Schwammerln servieren.

Erwünschte Nebenwirkung: Preiselbeeren enthalten viel Anthocyanidin, das das Nervensystem schützt. Sie sind auch bei chronischer Müdigkeit gut. Kürbiskernöl enthält Lignane, die positiv auf Blase und Prostata wirken. Wer gesund isst, aber gestresst ist, ist dennoch nicht vor Krankheiten gefeit. Da hilft selbst ein Topf Preiselbeermarmelade nicht gegen Müdigkeit und depressive Verstimmung. Der Tipp der Ärzte: viel Bewegung. Am besten täglich einmal ins Schwitzen kommen.