

KOMPAKT

ALTERN

Risiko Testosteron

Die Einnahme des Geschlechtshormons Testosteron erhöht nach einer neuen US-Untersuchung bei älteren Männern das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Quelle: JAMA, Nov. 2013, Internet: <http://jama.jama-network.com/article.aspx?articleID=1764051>

ANZEIGE

TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Dauerhaft abnehmen funktioniert... auch für Diabetiker

Sechs Millionen Deutsche sind Diabetiker – den meisten kann Almased helfen, abzunehmen. Insulin reguliert als „Speicherhormon“ den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Bei einem hohen Insulinspiegel wird Fett in den Fettzellen eingelagert und gleichzeitig der Fettabbau gehemmt. Da Almased einen besonders niedrigen glykämischen Index hat, sinkt bei einer Almased-unterstützten Diät auch der Insulinspiegel besonders deutlich. Dadurch kommt es zu einer höheren Fettverbrennung und besseren Blutwerten – auch bei Diabetikern. Mehr unter www.planfigur-ge.de oder bei Ihrem Apotheker.



Verdauungsprobleme? Jetzt unbeschwert genießen!

Glühwein, Plätzchen und fettes Essen: Das Schlemmen gehört zur Adventszeit einfach dazu. Allerdings sind diese Wochen eine echte Herausforderung für unsere Verdauung, denn oft essen wir in der Vorweihnachtszeit zu viel und zu fettreich. Völlegefühl, Blähungen und ein gestörter Stuhlgang sind nicht nur störende Folgen, sondern auch ernsthafte Erkrankungen des Verdauungssystems. Die Ursache: Der zur Verdauung notwendige Gallensaft wird von der Leber nicht mehr in ausreichender Menge gebildet. Der Darm wird so ständig gereizt und es kommt zu einer gestörten Verdauung. Doch die Natur hat einen Helfer parat – die Artischocke. Die Inhaltsstoffe der Artischocke besitzen die Fähigkeit, die Fettverdauung zu aktivieren und den Stuhlgang zu verbessern. Besonders wirksam sind spezielle Frischpflanzen-Extrakte der Artischocke, die direkt nach der Ernte aus den frischen Pflanzen gewonnen werden (z. B. Hepacyn Frischpflanzen-Artischocke, rezeptfrei Apotheke).



Im Vergleich zu Produkten aus getrockneten Artischockenblättern enthalten sie einen doppelt so hohen Anteil an dem Bitterstoff Cynarin, der für die Fettverbrennung entscheidend ist. Völlegefühl, Magendrücken und Blähungen werden bereits nach kurzer Zeit besser und die natürliche Darmregulation wird effektiv unterstützt. www.hepacyn.de



Rätselhafte Symptome

STOFFWECHSEL Diät und Provokations-Test helfen bei der Diagnose Histamin-Intoleranz

VON ANGELIKA SYLVIA FRIEDEL

Jahrelang ertrug Vera Kohlmann geduldig die immer wiederkehrenden Beschwerden. Magenweh und ein rotes, entzündetes Gesicht gehörten zu ihrem Leben dazu. Bis es vor einem Jahr richtig schlimm wurde. Die Anfälle häuften sich, mindestens einmal in der Woche litt sie zusätzlich an schmerzhaften Entzündungen der Magenschleimhaut. Es folgte eine monatelange Odyssee in Praxen von Allgemeinmedizinern, Kardiologen, Gastroenterologen und Heilpraktikern. Die Berlinerin hatte eine Vermutung, die aber von den Heilkundigen nicht ernst genommen wurde. „Ich habe dann aus Verzweiflung begonnen, ein Ernährungstagebuch zu führen und eine Diät zu halten“, berichtet die Finanzbuchhalterin. Eine Untersuchung bei dem Internisten und Ernährungsmediziner Matthias Robert und der Provokationstest im Berliner Martin-Luther-Krankenhaus erhärteten schließlich ihren Verdacht: Sie leidet an einer Histamin-Intoleranz (HIT).

„Es stimmt schon, viele Ärzte verdrehen die Augen, wenn sie nur das Wort hören“, sagt Matthias Robert. Auch er war zunächst skeptisch. Kein Wunder, denn bei dem Krankheitsbild ist vieles unklar. Doch es scheint in Fachkreisen langsam akzeptiert zu werden. So haben Ärztesellschaften, darunter die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie, Leitlinien für die Behandlung der Histamin-Intoleranz veröffentlicht. Und Forscher des Naturwissenschaftlichen und Medizinischen Instituts Tübingen entwickeln zurzeit einen Schnelltest, mit dem der Histamin-Gehalt in Lebensmitteln ermittelt werden soll.

Histamin ist in Lebensmitteln und Medikamenten enthalten

Histamin ist ein Botenstoff, der vom Körper selbst hergestellt wird und unter anderem das Immunsystem antreibt. Histamin ist in fast allen Lebensmitteln enthalten sowie in vielen Medikamenten. Wie oft bei Stoffwechselstörungen sollen mehrere körperliche Ursachen sowie andere Faktoren wie z. B. Stress auslösend wirken. „Bei einer Histamin-Intoleranz bzw. einer -Unverträglichkeit geht man heute davon aus, dass der Körper das Histamin nicht mehr ausreichend abbauen kann“, erklärt Matthias Robert. Für den Abbau ist hauptsächlich das Enzym Diaminoxidase (DAO) zuständig, das vor allem in der Darmschleim-



Wer an einer Histamin-Unverträglichkeit leidet, wird häufig von Magen-Darm-Beschwerden geplagt. FOTO: GETTY IMAGES/STOCK48

haut gebildet wird. In großer Konzentration ist Histamin für alle Menschen giftig. So können Mengen über 100 Milligramm sogar einen anaphylaktischen Schock auslösen. Bei HIT-Patienten scheint aber die individuelle Schwelle, bis zu der sie den Botenstoff noch vertragen, sehr niedrig zu liegen. Ein verwirrendes Bild bietet die Vielzahl der Beschwerden – sie reichen von der anschwellenden Nasenschleimhaut bis zu Verdauungsbeschwerden. Zu den typischen Symptomen zählen Kopfschmerzen, Herzrasen, Juckreiz und Ausschlag im Gesicht sowie Durchfall. Ein weiteres Problem: Oft gelingt es den Be-

troffenen nicht, den auslösenden Faktor zu identifizieren. Eine Diagnose gestaltet sich schwierig. So machten die Ärzte bei Vera Kohlmann zunächst verschiedene Allergie-, Blut- und Stuhltests, auch um Nahrungsmittelunverträglichkeiten auszuschließen wie z. B. eine Lactose-Unverträglichkeit oder eine Zöliakie. Solche Untersuchungen bringen meistens kein Ergebnis, sodass die Betroffenen schnell hören: „Das ist doch psychosomatisch.“ Eine gebräuchliche Methode ist es, die DAO Enzymaktivität der Darmschleimhaut und das Histamin im Blut zu messen. Das reicht aber keinesfalls aus. „Es ist falsch, sich

LEBENSMITTEL

HISTAMIN Verderbliche Lebensmittel entwickeln sehr viel Histamin, das gilt vor allem für Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch. Nur frischer Fisch ist frei von Histamin. Naturbelassenes Frischfleisch ist grundsätzlich verträglich. Fleischkonserven, gepökeltes, getrocknetes, mariniertes, geräuchertes oder sonstwie haltbar gemachtes Fleisch ist zu meiden. Milch und Frischmilchprodukte werden im allgemeinen vertragen (Frischkäse wie Quark oder Mozzarella, Hüttenkäse). Vorsicht bei hochgezüchteten Weizensorten, Dinkel wird dagegen besser vertragen. Es gibt sowohl verträgliche wie auch unverträgliche Gemüsearten, so ist Sauerkraut wegen der Milchsäuregärung stark histaminhaltig. Weitere potenziell gefährliche Substanzen sind Alkohol, Geschmacksverstärker wie Glutamat und Hefeextrakt sowie Konservierungsstoffe.

Infektionsgefahr zur Fußball-WM

Britische Mediziner warnen vor einem erhöhten Risiko für Dengue-Fieber durch die Fußball-WM im nächsten Jahr in Brasilien. Vor allem in den Spielorten Fortaleza, Natal und Salvador im Nordosten des Landes sei das Leiden weit verbreitet, schreibt Epidemiologe Prof. Simon Hay im Fachblatt „Nature“. Dengue-Fieber wird durch Mücken übertra-

gen und kann unter Umständen tödlich enden. Gegen die Krankheit gibt es keinen Impfstoff und keine spezifischen Medikamente. Die beste Maßnahme sei es, Moskitostiche zu vermeiden, so Hay. Fußballfans, die in die Risikoregion reisen, sollten lange Kleidung tragen und im Hotelzimmer Türen und Fenster geschlossen halten. ■

KOMPAKT

GEBÄRMUTTERHALSKREBS

HPV-Test statt Pap

Zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs sollten Frauen alle fünf Jahre auf HP-Viren getestet werden. Diese Methode sei erheblich genauer als ein dreijährlicher Pap-Test, zeigt eine aktuelle Studie im Fachblatt „Lancet“.

Quelle: Lancet, Nov. 2013, doi:10.1016/S0140-6736(13)62218-7

ANZEIGE

Gutes für Ihre Abwehrkräfte!

Facebook auf facebook.com/Doppelherz



- Mit 10 mg Zink und 50 µg Selen für die normale Funktion des Immunsystems
- Plus „Zink-Verwertungshelfer“ Histidin
- Leckere Micro-Pellets für die schnelle und direkte Einnahme

- 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Plus 560 mg Holunderbeerpulver
- Schnell zubereitet und fruchtig im Geschmack

- 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Plus 400 mg Cranberrypulver
- Schnell zubereitet und fruchtig im Geschmack



Die Kraft der zwei Herzen.