

### Keuchhusten

#### Impf-Empfehlung für Erwachsene

Erwachsene sollten sich generell gegen Keuchhusten impfen lassen. Dies rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) in ihren neuen Empfehlungen. Zwar ist Pertussis vor allem für Säuglinge lebensgefährlich, aber mehr als 70 Prozent der Erkrankungen treten bei Erwachsenen auf. Da es keinen Einzelimpfstoff gegen Keuchhusten gibt, soll die Impfung in Kombination mit anderen erfolgen, etwa gegen Tetanus und Diphtherie.

### Herzerkrankungen

#### Höheres Risiko für Pessimistinnen

Eine positive Lebenseinstellung senkt bei Frauen das Risiko für Herzerkrankungen. Wer dagegen zu Pessimismus oder Zynismus neigt, entwickelt eher solche Beschwerden und stirbt auch früher, wie eine US-Studie ergab. Mediziner der Universität Pittsburgh hatten rund 97 000 Frauen im Alter von 50 bis 79 Jahren untersucht. In den folgenden acht Jahren war das Risiko der optimistischen Frauen für eine Erkrankung um neun Prozent geringer als bei den pessimistischen Teilnehmerinnen.

### Krebs bei Kindern

#### Aussichten auf Heilung sind gut

Wenn bei Kindern erstmals Krebs diagnostiziert wird, ist das für die meisten längst kein Todesurteil mehr. Die Überlebensrate liegt mittlerweile bei 80 Prozent, wie das Bundesgesundheitsministerium jetzt mitteilte. Jährlich treten in Deutschland 1800 neu diagnostizierte Krebsfälle im Kindesalter (null bis 15 Jahre) auf. In Deutschland leben derzeit 13 Millionen unter 15-Jährige. Das bedeutet, dass bei jedem 500. Kind bis zu seinem 15. Geburtstag Krebs diagnostiziert wird.

# So essen Sie sich

## Ernährung als Medizin: Expertin erklärt, mit welchen Lebensmitteln Sie Krankheiten

**R**ichtige Ernährung hilft, fit und gesund zu bleiben – das ist nichts Neues. Doch einige Nahrungsmittel können sogar dazu beitragen, Beschwerden zu lindern, das Fortschreiten einer Krankheit zu verlangsamen – oder ihr vorzubeugen. So können zwei Fischmahlzeiten in der Woche helfen, gleich mehreren Krankheiten entgegenzuwirken, weiß die Ernäh-

rungsberaterin **Kerstin Winter**: „Die in Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind wahre Alleskönner – sie können Thrombose, Rheuma oder Herzerkrankungen vorbeugen.“

Das heiße aber noch lange nicht, dass Sie auf das kühle Feierabend-Bier, den fettigen



Ernährungsberaterin Kerstin Winter

Hamburger zwischendurch oder das abendliche Betthupferl verzichten müssten, so Winter: „Ungesunde Lebensmittel gibt es nicht, denn die Dosis macht das Gift.“

Tipp der Expertin: Lieber die Maßstäbe der Ernährung verändern, als kleine Sünden ganz aus dem Speiseplan zu verbannen.

Heißt: Viel Obst, Gemüse und ballaststoffhaltige Kost verzehren, aber nur wenig rotes Fleisch und Süßigkeiten.

Von Osteoporose bis Rheuma: In der MOPO erklärt die Ernährungsexpertin, welche Lebensmittel dazu beitragen können, Sie vor sechs Volkskrankheiten zu schützen – und welche Leckereien Sie hingegen nur sparsam genießen sollten.

ANNA SEIDLER



Fotos: Picture Alliance (5), ddp, hfr

### Bluthochdruck und Herzerkrankungen

Häufige Ursachen von Herzerkrankungen sind Bluthochdruck und die Verengung der Gefäße.

➤ **Vorbeugen:** Um die Gefäße zu öffnen, empfehlen Experten Omega-

3-Fettsäuren. Ideale Lieferanten: **fetter Meeresfisch** (zum Beispiel Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch), hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl) sowie

Nüsse und Mandeln.

➤ **Finger weg:** Zu viel **Salz** wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck aus – in der „herzgesunden“ Küche deshalb besser durch **Kräuter** ersetzen!

### Osteoporose

An Knochenschwund – so der deutsche Name – leidet bereits jede vierte Frau über 60 Jahre.

➤ **Vorbeugen:** Achten Sie auf eine Kalzium-reiche Ernährung. Heißt: Viele Milchprodukte und grünes Gemüse wie Brokkoli. Vitamin D fördert die Aufnahme. Tipp: morgens ein Glas fettarme Milch mit Kakao (viel Vitamin D) oder abends Pilze (Champignons, Pfifferlinge) mit Käse überbacken.

➤ **Finger weg:** Kalzium-Räuber sind zum Beispiel Alkohol, Koffein und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren oder Süßigkeiten – nur in Maßen genießen!



### Darmkrebs

An der zweithäufigsten Krebsart erkranken im Laufe ihres Lebens mehr als sechs Prozent aller Deutschen.

➤ **Vorbeugen:** Experten empfehlen **täglichen Fischgenuss** und **ballaststoffhaltige Kost** (viel Vollkorn, Obst und Gemüse). Schädliche Substanzen wie Schwermetalle, Rückstände

oder Schimmelpilzgifte werden durch Ballaststoffe gebunden und schneller ausgeschieden.

➤ **Finger weg:** Größere Mengen von **rotem Fleisch** (zum Beispiel Schwein und Rind): Hierdurch entstehen Eiweißabbauprodukte, die von Darmbakterien zu Ammoniak umgewandelt werden können.

### Kopfschmerzen

Jede dritte Frau und fast jeder fünfte Mann leidet mindestens ein Mal im Monat unter Kopfschmerzen. Zu den häufigsten Ursachen zählen Flüssigkeitsmangel und ein abfallender

Blutzuckerspiegel.

➤ **Vorbeugen:** Achten Sie gerade bei der Arbeit darauf, viel zu trinken – am besten **Leitungs- oder Mineralwasser**. Auch **regelmäßige Mahlzeiten** helfen, denn auch Hunger kann Kopfschmerzen auslösen.

➤ **Finger weg:** Rotwein, Schokolade, reifer Käse und Glutamat verstärken bei vielen Menschen die Schmerzen.





# gesund!

vorbeugen und bekämpfen können



## Rheuma

Unter dem Oberbegriff „Rheuma“ werden sehr viele, ganz unterschiedliche Krankheiten zusammengefasst. Oft handelt es sich um eine chronische Entzündung, die für Schmerzen in Gelenken und Muskeln sorgt.

➤ **Vorbeugen: Helles Fleisch** (Huhn, Pute) enthält nur wenig der sogenannten Arachidonsäure, welche entzündliche Prozesse zusätzlich ankurbelt. Noch besser:



Fisch und hochwertige **Pflanzenöle**. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, den Gegenspielern der Arachidonsäure. Auch **Vitamin C und E, Beta-Carotin** und **Selen** können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

➤ **Finger weg:** Fettiges Fleisch und Eigelb – sie enthalten reichlich von der entzündungsfördernden Säure.

**Echte Fitmacher: Viel Obst und Gemüse sowie zwei Fischmahlzeiten in der Woche können dazu beitragen, gesund zu bleiben.**

## Thrombose

Jährlich erkranken etwa 80 000 Menschen in Deutschland an einer Venenthrombose. Ursache ist ein **Gerinnsel**, das ein Blutgefäß verengt oder verstopft.

➤ **Vorbeugen:** Die in Fisch, Nüssen, Mandeln oder Oliven- und Rapsöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken gerinnungs-



hemmend – und verbessern so die Fließeigenschaften des Blutes. Dazu: Ausreichend Wasser trinken und viel bewegen!

➤ **Finger weg:** Fleisch, fetthaltiges Essen sowie Alkohol nur sparsam konsumieren.

**kfh** : KLINISCHE FORSCHUNG HAMBURG

## Chronische Bronchitis/ COPD?

Für eine **48-wöchige klinische Studie** mit einem neuartigen nicht zugelassenen Medikament zur Inhalation suchen wir Raucher oder Ex-Raucher mit **COPD**, die älter als 40 Jahre sind. Sie werden von qualifizierten Ärzten betreut. Die Studienteilnehmer erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Ihre Angaben werden nach §3 Abs. 6a BDSG pseudonymisiert und gemäß den gesetzlichen Anforderungen des AMG, der GCP-V und des BDGS verarbeitet. Bei Nichtteilnahme werden die Angaben auf Wunsch aus der Datenbank gelöscht.

## Wir suchen Patienten mit mittelschwerem bis schwerem Bluthochdruck

Für eine klinische Prüfung zur Behandlung des mittelschweren bis schweren Bluthochdrucks (Hypertonie) mit einer Kombinationstherapie suchen wir **Patienten mit mittelschwerem bis schwerem Bluthochdruck**.

Alle Wirkstoffe aus denen sich diese Kombinationstherapie zusammensetzt, sind in Europa bereits zugelassen.

Sie können an dieser klinischen Prüfung teilnehmen,

- wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind
  - wenn Sie an keiner schweren Erkrankung (außer dem Bluthochdruck) leiden
  - wenn Sie weder schwanger sind noch zurzeit Kinder stillen
  - wenn Ihr Bluthochdruck bereits behandelt wird, aber noch nicht optimal eingestellt ist
- oder
- wenn bei Ihnen erst kürzlich erstmals Bluthochdruck diagnostiziert wurde

Bei Interesse erreichen Sie uns Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr unter der Telefon-Nummer: 040-460 763-33

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

In diesem Telefonat können wir feststellen, ob Sie eventuell für die Studie in Frage kommen könnten und einen Termin für ein ausführliches persönliches Gespräch und eine Eignungsuntersuchung vereinbaren.

**Info-Tel.: 040-460763-33**

KLINISCHE FORSCHUNG HAMBURG GMBH  
 Hoheluftchaussee 18 • 20253 Hamburg

[www.kfh.de](http://www.kfh.de)