

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute: Von Tiermedizinern

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung
- Sa Haustier

Was tun, wenn die Katze Verdauungsprobleme hat



VON THERESA ERNST

Hängen die Probleme nicht mit dem Futter zusammen, sollten Besitzer zum Tierarzt gehen und bei ihrem Tier die Bauchspeicheldrüse untersuchen lassen. Das Organ findet sich im vorderen Bauchraum in direktem Zusammenhang zu Magen, Zwölffingerdarm und Milz. Eine wichtige Aufgabe liegt in der Produktion von Verdauungssäften. Darüber hinaus werden in der Bauchspeicheldrüse verschiedene Hormone produziert, die für die Regulation des Blutzuckerspiegels verantwortlich sind – wie Insulin und Glukagon. Die Bauchspeicheldrüse kann auf verschiedene Arten in ihrer Funktion gestört sein. Eine Störung in der Hormonproduktion kann zur Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) führen, welche ähnlich wie beim Menschen Übergewicht beim Tier auslösen kann. Sie kann sich aber auch entzünden – was insbesondere bei Katzen und auch bei Hunden häufig auftritt. Zu spät erkannt, kann die Erkrankungen einen tödlichen Verlauf nehmen. Typische Symptome für eine Entzündung sind Erbrechen, Bauchschmerzen, und Verdauungsstörungen. Behandeln lassen sich erkrankte Tiere nur durch eine sehr aufwendige und intensivmedizinische Therapie.

Anderer mögliche – aber weitaus seltener – Erkrankung: etwa ein aggressiver Bauchspeicheldrüsentumor oder eine krankhafte Schwäche des Organs, eine sogenannte Bauchspeicheldrüseninsuffizienz. Letztere tritt gelegentlich bereits bei jungen Hunden auf. Betroffene Tiere nehmen trotz normalem Fressverhalten nicht zu.

Zahl des Tages

Wie viele Nüsse pro Tag ideal sind – für die Gesundheit und die Linie

25

Gramm Nüsse – also etwa eine Handvoll – täglich zu essen, kann förderlich für die Gesundheit sein, heißt bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Denn Nüsse sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und B-Vitaminen. Ob allerdings jeder, der eine Handvoll Nüsse pro Tag isst, auch sein Risiko vermindert an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu sterben und den frühen Tod aufgrund von Diabetes und Atemwegserkrankungen verhindert, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Zwar haben norwegische Wissenschaftler 20 verlässliche Beobachtungsstudien gefunden. Allerdings konnten sie nicht sagen, ob die positiven Effekte für die Gesundheit tatsächlich ausschließlich mit dem täglichen Nusskonsum zusammenhängen. Es ist eher wahrscheinlich, dass Menschen, die täglich Nüsse knabbern, auch sonst auf einen gesunden Lebensstil achten – indem sie mehr Sport treiben, seltener überge- wichtig sind und weniger rauchen. (StN)

Kontakt



Regine Warth Hanna Spanhel

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

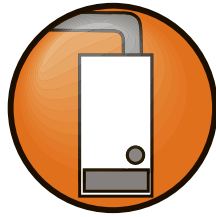
Post: Stuttgarter Nachrichten Redaktion Wissenswert Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



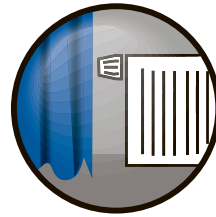
1 Heizung warten

Vor Beginn der Heizperiode sollte die Heizung durch einen Fachbetrieb gewartet werden. „Damit ist bereits viel für eine zuverlässige Wärmeversorgung getan“, erklärt Olaf Bergmann vom Institut für Wärme und Oeltechnik (IWO). Bei dem Termin sollten möglichst alle Komponenten der Anlage überprüft und Verschleißteile rechtzeitig ausgetauscht werden. Besonders wichtig ist die Reinigung des Heizkessels. „Sind die Wärme-tauscherflächen nicht sauber, heizen Sie zum Schornstein hinaus, denn die Wärmeübertragung auf das Heizungswasser ist dann nicht optimal“, sagt Bergmann. Zudem kontrolliert der Fachmann auch die Einstellungen des Brenners, um einen effizienten und damit kostengünstigen und emissionsarmen Betrieb der Heizung zu ermöglichen.



2 Energieverluste vermeiden

Wer die Zimmertüren möglichst geschlossen hält, spart Heizkosten. Keller- und Dachbodenfenster sollten im Winter ebenfalls durchgehend geschlossen bleiben. Wer über Nacht die Rollläden schließt, hält mehr Wärme im Gebäude – das ist vor allem bei älteren und energetisch weniger guten Fenstern wichtig. Außerdem sollten die Heizkörper möglichst frei blei-



ben: Gardinen und Vorhänge verhindern, dass sich die warme Luft im Raum verteilen kann. Gleiches gilt für Regale oder ein Sofa vor dem Heizkörper, die den Wärmetransport in den Raum behindern, die Wohnbehaglichkeit senken und letztlich die Heizkosten erhöhen. Auch Fußbodenheizungen sollten möglichst frei bleiben und nicht mit schweren Teppichen belegt werden.

3 Modernisieren

Wenn ein Heizkessel älter als 20 Jahre ist, sollte man ihn austauschen. „In den meisten Fällen lohnt sich ein Austausch gegen ein modernes Heizsystem“, sagt IWO-Experte Bergmann. Ein modernes Brennwertgerät spart gegenüber einem alten Standardkessel bis zu 30 Prozent Brennstoff und damit auch Heizkosten ein – die Investition rechnet sich daher oft schon nach wenigen Jahren. Noch größere Einsparungen ermöglicht die zusätzliche Einbindung erneuerbarer Energien, etwa durch eine Solarthermieanlage auf dem Dach. Für eine neue Brennwertheizung gibt es staatliche Zuschüsse, die über die Hausbank bei der bundeseigenen Förderbank KfW beantragt werden können. Wichtig: Die Förderung muss bewilligt sein, bevor die Modernisierung startet.



So wird's warm in der Wohnung

Tipps, Tricks und Regelungen im Mietvertrag zum Thema Heizen

Wenn es Herbst wird, friert mancher nicht nur auf der Straße, sondern auch in der Wohnung. Was können Mieter tun, wenn es zu Hause nicht richtig warm wird?

VON ANDREAS KUNZE UND HARALD CZYCHOLL

STUTT GART. In den meisten Mietverträgen ist geregelt, dass die Heizperiode spätestens ab dem 1. Oktober beginnt. Üblich ist, dass in Wohnräumen 20 bis 22 Grad Celsius als angemessen gelten, in Küchen und Bädern 21 bis 23 Grad Celsius. So jedenfalls haben zahlreiche Gerichte entschieden. Doch Vorsicht: Diese Werte kann der Mieter nur in der Zeit von 6 Uhr morgens bis 23 Uhr abends von seinem Vermieter fordern – nachts hingegen darf es durchaus kühler sein. Da hielt beispielsweise das Berliner Landgericht in allen Räumen 18 Grad Celsius für ausreichend (Az: 64 S 266/97).

Friert und fröstelt der Mieter, weil die angemessenen Temperaturen nicht erreicht werden, kann er die Miete mindern. Zu-

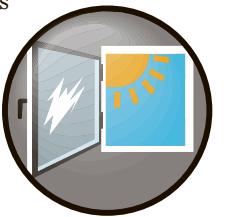
nächst muss der Vermieter die Gelegenheit bekommen, seiner Heizpflicht nachzukommen, etwa indem die Anlage repariert wird.

Wie viel gekürzt werden darf, ist gesetzlich nicht geregelt – das muss für den Einzelfall das Gericht entscheiden. Es hängt vor allem davon ab, wie lange bei wie viel Grad der Mieter ausharren musste. So hielt das Amtsgericht Berlin-Schöneberg bei einer dauerhaften Zimmertemperatur von 15 Grad eine Mietminderung von 15 Prozent für angemessen (Az: 2 C 454/85). Weil es im Kinder- und Schlafzimmer nur 18 Grad warm wurde, gestand das Amtsgericht Oldenburg 20 Prozent Mietminderung zu (Az: 19 C 559/77 VII). Das Amtsgericht Görlitz war da großzügiger: Es gestand in einem ähnlichen Fall 30 Prozent Mietminderung zu. In den Räumen der Wohnung wurde es nur 16 bis 18 Grad Celsius warm (Az: 1 C 1320/96).

Fällt die Heizung nur für wenige Tage aus, berechtigt das allerdings noch nicht zwangsläufig zur Mietminderung. So argumentierte das Amtsgericht Erkelenz, dass Heizungsanlagen typischerweise im Winter mal ausfallen und die Wohnung nicht plötzlich auskühlt, sondern erst nach und nach an Wärme verliert (Az.: 8 C 243/98).

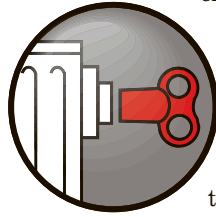
4 Richtig lüften

Mindestens zweimal täglich sollten Wohnräume gelüftet werden, rät E.ON-Experte Meyer – auch bei sehr frostigen Temperaturen. Doch Vorsicht: Stehen Fenster dauerhaft auf Kipp, wird nur wenig Luft ausgetauscht, dafür kühlen aber die Wände aus. Dies erhöht den Wärmebedarf in angrenzenden Räumen sowie den Energiebedarf und die Dauer für die Wiederaufheizung des betroffenen Zimmers. Besser ist es, die Fenster mehrmals täglich für ein paar Minuten weit zu öffnen. So wird die Luft im Raum schnell ausgetauscht, aber die Wände bleiben warm, das Risiko, dass sich Schimmel bildet, sinkt. Übrigens: Während des Lüftens sollten die Heizkörperthermostate kurzfristig heruntergedreht werden, viele elektronische Modelle übernehmen das automatisch.



6 Heizkörper entlüften

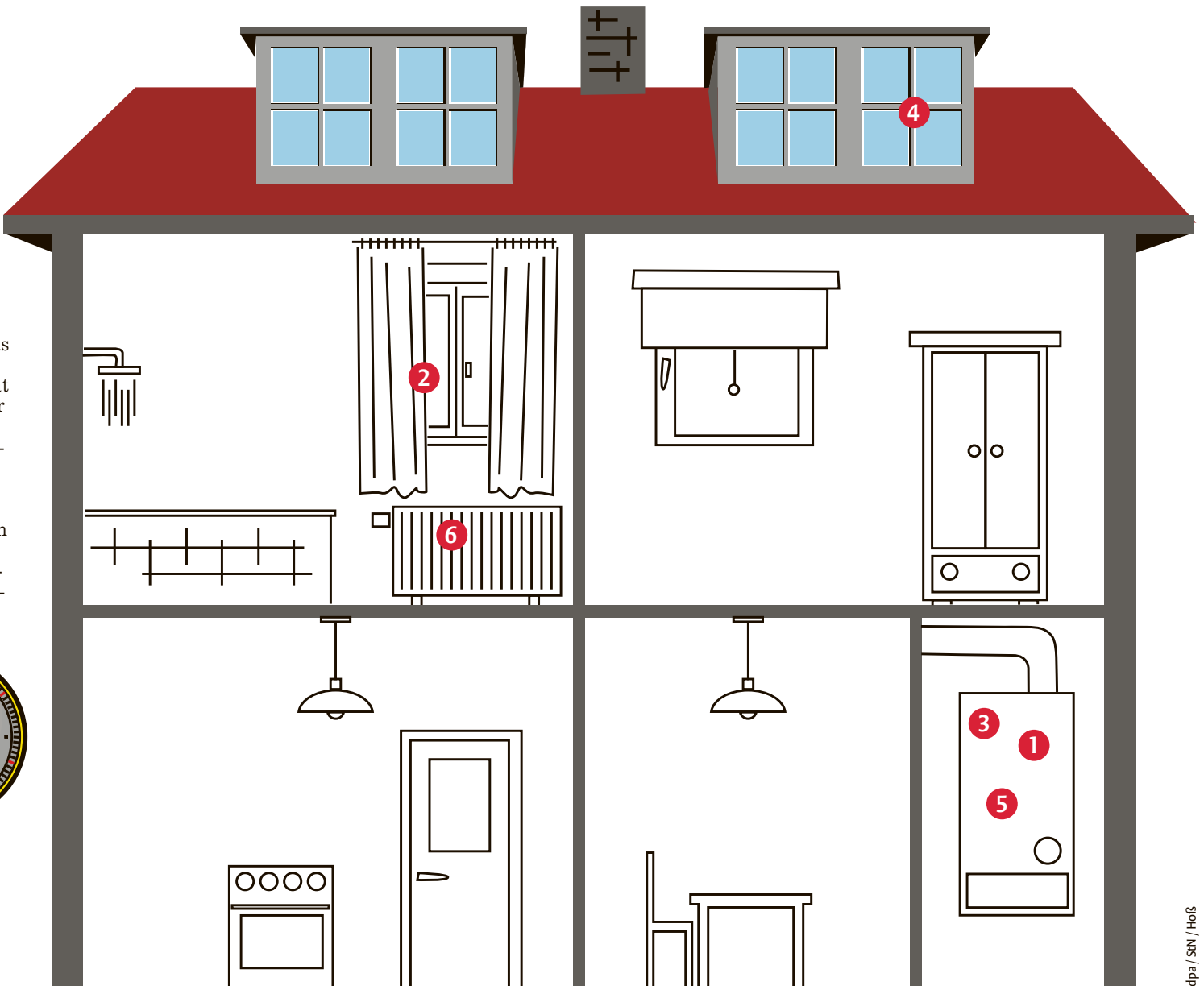
Heizkörper sind Staubfänger. Heizen sie nach dem Sommer wieder auf, ohne gereinigt worden zu sein, verteilt sich der angesammelte Staub in der Raumluft. Und der Schmutz kann nicht nur für Allergiker zum Problem werden, sondern auch die Wärmeleistung des Heizkörpers negativ beeinflussen. Energieversorger beziffern den möglichen Effizienzverlust nicht gereinigter Heizungen mit bis zu 30 Prozent. Außerdem ist eine Entlüftung der Heizkörper wichtig. Wenn sie gluckende Geräusche abgeben und nicht mehr richtig warm werden, besteht Handlungsbedarf. Heizkörperfolien, die an der Wand hinter dem Heizkörper angebracht werden, können ebenfalls dazu beitragen, die Heizenergie effizient zu nutzen.



Ihre silbrige Oberfläche sorgt dafür, dass nicht die Wand aufgeheizt, sondern die Wärme in Richtung Innenraum reflektiert wird.

5 Richtig einstellen

Heizungsthermostate abdrehen, wenn keiner da ist und bei der Rückkehr voll aufdrehen: Das kostet unnötig Energie, genau wie beim Auto, wenn es mit Vollgas und Vollbremsung bewegt wird. Und ganz zudrehen sollte man das Thermostat im Winter sowieso nicht. Die Temperatur in kleinen Stufen anzupassen lohnt sich dagegen: „Bereits ein Grad Celsius weniger Wärme kann bei Bestands- und Altbauten – je nach Außentemperatur – einen bis zu sechs Prozent geringeren Energieverbrauch bedeuten“, erklärt Jan Meyer, Heizungsexperte beim Energieversorger E.ON. Bei einem durchschnittlichen Jahresbedarf von 20 000 Kilowattstunden macht das bereits 100 Euro im Jahr aus. Smarte oder automatische Thermostate, die an die Heizkörper angebracht werden, können dabei helfen, die Temperatur immer optimal einzustellen. Manche Geräte lassen sich sogar via Smartphone steuern.



Gegen das Schlägle schützt keine Vitaminpille

Forscher haben Studien durchforstet, um zu klären, wie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln der Gesundheit nutzt

BERLIN (StN). Zum Frühstück die Brausetablette mit Magnesium und Kalzium – ach, und die Vitamin-D-Pille kann dann auch nicht schaden. So gewappnet, so glauben viele Bundesbürger, kommen sie gesund durch den Winter. Keine Erkältungsviren haben da eine Chance, und auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall ist man geschützt. Zahlen des Bundesverbands der Verbraucherzentralen zeigen, dass jeder vierte Verbraucher Nahrungsergänzungsmittel schluckt – und damit den Herstellern ordentliche Gewinne beschert. Mit Pillen mit Vitamin A, C, D und E, mit Kalzium, Magnesium oder Eisen setzte der Handel im

Jahr 2015 rund 1,1 Milliarden Euro um. Dass dieses Geld schlecht angelegt ist, bestätigt nun eine sogenannte Metaanalyse zum Einsatz der Präparate gegen Schlaganfall und Herzinfarkt, die von Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) präsentiert worden ist. Das Ergebnis der aktuellen Übersichtsstudie mit mehr als zwei Millionen Teilnehmern zeigt, „dass es keinen Nutzen einer solchen Maßnahme für die Gesamtbevölkerung gibt“, sagt Peter Berlit, DGN-Generalsekretär und ehemaliger Chefarzt der Klinik für Neurologie am Alfred-Krupp-Kranken-

haus in Essen. Fasst man die Sterblichkeit für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen, so war das relative Risiko (RR) bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln exakt 1,00. Das bedeutet: Es machte keinen Unterschied, ob die Teilnehmer eine Extradosis Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente einnahmen oder nicht.

Zum gleichen Ergebnis kamen die Forscher bei der Betrachtung von Herzsterblichkeit (RR 1,02), Tod durch Schlaganfall (RR 0,95) und der Häufigkeit von Schlaganfällen (RR 0,98). Dabei hatten die Forscher versucht, auch Untergruppen zu erkennen, die möglicherweise doch von Nahrungszu-

sätzen profitieren könnten. Das Ergebnis blieb jedoch stets negativ, egal, wie lange die Präparate eingenommen wurden, wie alt die Teilnehmer waren, ob Mann oder Frau, Raucher oder Nichtraucher, sportlich oder nicht. Statt zu Multivitamin-Tabletten sollten Verbraucher lieber zu Salat, Obst und Gemüse greifen, sagt der DSG-Vorsitzende Armin Grau: Da sei es eindeutig erwiesen, dass diese Lebensmittel Gefäßkrankungen entgegenwirken. Fünf Portionen am Tag gelten als optimal. Auch Berlit bestätigt: „Wenn man schon Geld ausgeben will, dann ist es viel lohnenswerter, in einen Sportverein oder ein Fitnessstudio zu investieren.“