

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute: von Tiermedizinerin

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

Was tun, wenn das Meerschweinchen zuckt



VON THERESA ERNST

Die Meerschweinchenräude ist eine durch Parasiten verursachte Hauterkrankung, die mit starkem Juckreiz und Schuppenbildung einhergeht. Je nach Befallsintensität kann der Juckreiz so stark ausfallen, dass das betroffene Meerschweinchen epilepsieähnliche Anfälle entwickelt. Diese können auch durch intensives Streicheln ausgelöst werden. Mildere Symptome sind schuppige Hautveränderungen, Hautverdickung, Haarausfall, Unruhe, Gewichtsverlust. Die Übertragung erfolgt durch direkten Kontakt. Die Milben graben Bohränge in die Haut, in denen sie ihre Eier ablegen. Sie ernähren sich von der Gewebeflüssigkeit ihres Wirtstiers. In der Umgebung überleben die Grabmilben nur wenige Tage. Viele Tiere tragen den Parasiten auf sich, ohne Krankheitssymptome zu zeigen. Kommt es zu einer Schwächung des Immunsystems, zum Beispiel durch Stress, kann die Erkrankung ausbrechen. Es besteht Ansteckungsgefahr für den Menschen (Zoonose).

Die Diagnose erfolgt anhand des klinischen Bilds. Bei unklaren Fällen können die Milben mithilfe eines Hautgeschabsels unter dem Mikroskop nachgewiesen werden. Die Behandlung kann entweder durch sogenannte Spot-on-Präparate, die in das Nackenfell aufgetragen werden, oder durch Injektion eines Antiparasitikums erfolgen. Beide Behandlungen müssen wiederholt durchgeführt werden, um alle Entwicklungsstadien zu erwischen. Bei Vorliegen sekundärer Hautentzündungen müssen diese gegebenenfalls zusätzlich behandelt werden. Da die Meerschweinchenräude meist durch Neuzugänge in den Bestand eingeschleppt wird, empfiehlt sich für neue Tiere eine mehrwöchige Quarantäne.

Zahl des Tages

1,7

Millionen Menschen sterben weltweit jedes Jahr an Tuberkulose. Darauf weist die Deutsche Stiftung Weltbevölkerung (DSW) anlässlich des Welt-Tuberkulose-Tages am 24. März hin. Damit sei die Tuberkulose die tödlichste Infektionskrankheit weltweit. Allein 2016 erkrankten 10,4 Millionen Menschen an Tuberkulose, das waren rund 28.500 Menschen pro Tag. Um die Epidemie zu beenden, seien Investitionen in wirksame Impfstoffe, Diagnostika und Medikamente entscheidend, so die DSW. Denn der einzig verfügbare Impfstoff sei fast 100 Jahre alt und biete nur ungenügenden Schutz vor einer Infektion. Auch die derzeitigen Medikamente seien unzureichend, weil sie für die Betroffenen eine langwierige Behandlung mit teils erheblichen Nebenwirkungen bedeuten. Zudem beklagen die Ärzte, dass viele Standardmedikamente gegen Tuberkulose häufig nicht mehr richtig wirken. (StN)

Kontakt



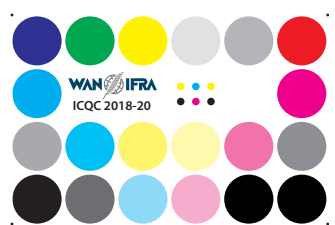
Melanie Maier Regine Warth

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



# Weißbrot



## statt Tomaten?

Ein streitbarer amerikanischer Kardiologe sieht in Lektinen die größten Feinde unserer Gesundheit

Steven Gundry rät zu einer Diät, in der auf viele Obst- und Gemüsesorten sowie auf Kartoffel- und Vollkornprodukte verzichtet wird. Andere Fachleute teilen seine Meinung nicht.

VON JÖRG ZITTLAU

STUTTGART. Einfach nur gesund! Obst, Vollkorn und Gemüse haben ein so positives Image wie kaum ein anderes Lebensmittel, weswegen selbst eingefleischte Steakesser sich gebackene Tomaten und Vollkornbaguette als Beilage gönnen. Doch jetzt wird die heile Welt der Vegetarier und Veganer von einem streitbaren Mediziner aus den USA erschüttert. Seine These: Vorsicht vor Obst und Gemüse. Und anstelle von Müsli sollten wir lieber Weißbrot essen. Denn sonst riskieren wir Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Arthritis.

Jahrelang hatte Steven Gundry die Finger vom Fast Food gelassen und stattdessen Vollkorn-Müsli mit Obst sowie große Salat- und Gemüseportionen auf seinem Speiseplan. Außerdem joggte er fast 50 Kilometer pro Woche. „Gesünder als ich konnte man kaum noch leben“, so der Kardiologe, der als Absolvent der Elite-Universitäten Yale und Michigan großen Wert darauf legt, dass Medizin wissenschaftlich begründet ist. Doch all seine Bemühungen um eine gesunde Lebensführung brachten nichts. Er bekam Arthritis und Bluthochdruck, seine Zucker- und Cholesterinwerte stiegen, und seine Körpermaße, so Gundry, „gingen regelrecht aus dem Leim“.

Was war schiefgegangen? Gundry recherchierte in den wissenschaftlichen Datenbanken, stellte eigene Untersuchungen an und kam am Ende zu dem Fazit: „Ich hatte mich offensichtlich falsch ernährt.“ Das viele Vollkorn und all das Obst und Gemüse – es hatte seinen Körper geradezu vergiftet. Nämlich mit Lektinen, „der größten Gefahrenquelle der westlichen Ernährung“.

Der US-Mediziner verbannte Auberginen, Bohnen, Erbsen, Gurke, Paprika, Zucchini, Soja und Tomaten von seinem Speiseplan und setzte stattdessen auf Salat und die bunte Welt des Kohls, von Brokkoli bis Wirsing, sowie auf Karotten, Knoblauch, Meerrettich, Pilze und Sellerie, von denen er erfahren hatte, dass sie praktisch lektinfrei sind. Ebenfalls gestrichen wurden Erdnuss, Mais, Gojibeere, Melone und Süßwaren sowie Vollkorn- und Kartoffelprodukte; und Fleisch und Fisch wurden nur zugelassen, sofern sie nicht aus Massentierhaltung stammten, in der bekanntermaßen oft mit Getreide sowie genverändertem Mais und Soja gearbeitet wird.

Es dauerte etwa ein Jahr und Gundry hatte 35 Kilogramm abgenommen. Seine Erkran-

kungen und Wehwechen verschwanden ebenfalls. Er beschloss, seine individuellen Erfahrungen zu einem Ernährungskonzept auszuarbeiten und an seinen Patienten auszutesten. „Mit zig tausendfachem Erfolg“, wie er betont. Nicht nur alltägliche Beschwerden wie Kopfweh, Verdauungsstörungen und chronische Müdigkeit reagierten auf die Lektin-Befreiung positiv, sondern auch schwerwiegende Erkrankungen wie Asthma, Arthritis, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und andere Stoffwechselstörungen. Kürzlich erschien in Deutschland ein Buch zu der Gundry'schen Methode mit dem vielsagenden Titel: „Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen“.

Doch hat die Gundry-Diät auch eine echte Perspektive? Ihr Konzept jedenfalls ist klar: Es geht um das Vermeiden von Lektinen. Das hervorstechende Merkmal dieser zu den Eiweißen zählenden Stoffe besteht in ihrer starken Bindungsfähigkeit. Sie verkleben sich gerne mit Körperzellen, und einige davon haben dabei die Darmwände im Visier.

Die Folge ist, dass einerseits essenzielle Nährstoffe vom Körper schlechter aufgenommen werden, andererseits aber auch ein „leaky gut“, ein löchriger Darm entsteht, der Schadstoffe passieren lässt. Und zu denen gehören auch die Lektine selbst. Sie gelangen ins Blut und damit in die Tiefen des Körpers, wo sie schließlich allerlei Unheil anrichten können. Wie etwa Blutverklumpungen, an deren Ende Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen können. Oder Störungen im Hormonhaushalt, so dass wir keine Sättigung mehr spüren und deshalb mehr essen, als uns gut tut. Oder auch Irritationen der Immunabwehr, die dadurch, dass sich die

Bindungsfreudigen Lektine beispielsweise auf Zellen von Bauchspeicheldrüse und Gelenken andocken, körpereigenes Gewebe als Fremdkörper einordnen und entsprechend attackieren. Am Ende dieses Prozesses können bekanntermaßen Autoimmunerkrankungen entstehen, wie etwa Arthritis oder Diabetes vom Typ I.

„Es gibt nur eine Diät, deren positive Wirkung halbwegs wissenschaftlich abgesichert ist, nämlich die Mittelmeer-Diät.“

Jon Rhodes Gastroenterologe, University of Liverpool

Die lektinreduzierte Diät habe deshalb, so Gundry weiter, ein weitaus breiteres Einsatzgebiet und auch größere therapeutische Chancen als andere Diät-Hypes wie etwa die Paläo- oder die Low-Carb-Diät. Außerdem würde sie, so sein Argument, mehr Freiraum lassen. Denn sie würde ja nicht alle pflanzlichen Nahrungsmittel auf den Index setzen, und viele Lektine lassen sich beim Zubereiten – wie durch das Schälen der Tomaten, das Entkernen von Paprika oder das Kochen der Bohnen – zudem noch eliminieren. „Die lektinarme Diät eignet sich auch für Veganer und Vegetarier“, betont Gundry.

Die meisten Ökotrophologen und Ernährungsmediziner halten das jedoch zumindest für entbehrlich. „Es gibt eigentlich nur eine Diät, deren positive Wirkung auf die Gesundheit halbwegs wissenschaftlich abgesichert ist“, betont der Gastroenterologe Jon Rhodes von der University of Liverpool, „nämlich die Mittelmeer-Diät – und die ist mit ihrem Schwerpunkt auf vegetarische Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchte genau das Gegenteil von einer lektinreichen Kost“.

Ernährungswissenschaftler Bernhard Watzl vom Max-Rubner-Institut in Karlsruhe betont, dass man bisher selbst für extrem hohe Lektindosierungen keine schädlichen Effekte auf den Menschen beobachtet habe. Was vermutlich nicht nur an der Stabilität der Schutzschicht im Darm liege, sondern auch „an der großen Darmfläche, die den Lektinen aus der Nahrung gegenübersteht“. Außerdem würden mittlerweile sogar einige von ihnen als vorbeugende Substanzen gegen Darmkrebs diskutiert.

Nichtsdestoweniger sieht Rhodes die Lektine als etwas, „das man künftig mehr erforschen sollte“. Denn in den Pflanzen dienten sie dazu, den Fraßfeinden zwecks Abschreckung zu schaden. Von solchen Stoffen dürfe man nicht unbedingt erwarten, dass sie dem Menschen nutzen.

Steven Gundry rät, auf Tomaten, Paprika, Gurken und Auberginen zu verzichten.

Stichwort

Lektine

- **Weit verbreitet** Lektine findet man in recht vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Besonders ergiebig sind Tomaten, Soja und Kartoffeln, die ja mittlerweile zu den Säulen der westlichen Ernährung gehören. Im genmanipulierten Mais stecken ebenfalls viele Lektine, damit er besser vor Schädlingen geschützt ist.
- **Weizengebäck** Das bekannteste Lektin ist das vor allem in Weizengebäck vorkommende Gluten. Es kann zu Unverträglichkeiten und bei entsprechend veranlagten Menschen zu den schwerwiegenden Darmentzündungen der Zöliakie führen. Gartenbohnen wären aufgrund ihrer Lektine sogar giftig für den Menschen, wenn man sie nicht für den Verzehr kochen würde.

# Krebs führt immer seltener zum Tod

Vor allem bei Darmkrebs ist die Sterblichkeit zurückgegangen – besonders deutlich in Deutschland

MAILAND (dpa). Die Krebssterblichkeit in der EU ist in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen, wie ein internationales Forscherteam im Fachblatt „Annals of Oncology“ schreibt. Während der Trend für Männer für alle untersuchten Krebsarten grundsätzlich positiv ist, sterben Frauen inzwischen häufiger an zwei Krebsarten: Tumoren von Lunge und Bauchspeicheldrüse. Das Team um Carlo La Vecchia von der Universität Mailand veröffentlicht seit 2011 Daten zur Krebssterblichkeit, jeweils mit Schwerpunkt auf einer bestimmten Tumorart – in diesem Jahr für Darmkrebs. Dabei stellen sie auf Basis von WHO-Zahlen seit 1970 sowie der jüngsten Entwicklung Prognosen zur Mortalität auf – sowohl für die EU insgesamt als auch für die sechs bevölkerungsreichsten Mitgliedstaaten Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Polen und Spanien.

Der Prognose zufolge werden 2018 in der EU fast 1,4 Millionen Menschen an Krebs sterben. Dies liegt zwar leicht über der Zahl

von 1,3 Millionen von 2012. Das hängt aber vor allem damit zusammen, dass die Bevölkerung älter geworden ist. Berücksichtigt man diese Tatsache, fiel die Mortalität von 2012 bis 2018 bei Männern um gut zehn Prozent und bei Frauen um fünf Prozent.

Frauen sterben häufiger als früher an Lungentumoren

Klar ist der positive Trend auch bei Darmkrebs – in der EU die zweithäufigste tumorbedingte Todesursache. Auch hier stieg zwar die absolute Zahl der Todesopfer wegen der höheren Zahl älterer Menschen. Altersbereinigt fiel die Mortalität aber seit 2012 um knapp 6,7 Prozent bei Männern und um 7,5 Prozent bei Frauen. Damit sterben derzeit pro Jahr knapp 16 von 100 000 Männern und gut neun von 100 000 Frauen an Darmkrebs. „In der EU sinkt die Darmkrebs-Mortalität bei Männern seit 1993 und bei Frauen über den gesamten Zeitraum seit 1970“,

wird La Vecchia in einer Mitteilung der Europäischen Gesellschaft für Medizinische Onkologie (ESMO) zitiert. „Tabak, Alkohol, Übergewicht, Diabetes, ein passiver Lebensstil und eine ungesunde Ernährung steigern das Darmkrebs-Risiko.“ Zu der besseren Prognose haben außer Änderungen im Lebensstil auch eine bessere Früherkennung und Therapie beigetragen.

Unter den sechs größten Mitgliedstaaten schneidet Deutschland bei Darmkrebs besonders gut ab. Zum einen liegt die Mortalität derzeit sowohl bei Männern (12,4 pro 100 000) als auch bei Frauen (7,4 pro 100 000) am niedrigsten. Auch die Entwicklung seit 2012 ist am günstigsten: Es gab einen Rückgang der Mortalität bei Männern um über 14 und bei Frauen um gut 15 Prozent.

Die höchste Mortalität in der EU hat den Prognosen zufolge Lungenkrebs mit 32 von 100 000 Männern und 15 von 100 000 Frauen. Bei Männern sank die Mortalität seit 2012 um 13 Prozent, bei Frauen stieg sie jedoch um sechs Prozent.

# Pille für den Mann: neuer Wirkstoff entwickelt

VON MARKUS BRAUER

SEATTLE. Wissenschaftler der University of Washington in Seattle haben einen Wirkstoff entwickelt, der die Pille für den Mann wieder aktuell werden lässt. Die Studie ist auf dem Endocrine Society's 100th Annual Meeting & Expo in Chicago vorgestellt worden. Der Wirkstoff Dimethandrolon-Undecanoat (DMAU), der an 100 männlichen Teilnehmern einer Studie getestet wurde, besteht aus synthetisch hergestellten Hormonen. DMAU verbindet die Wirkung eines Androgens (männliches Sexualhormon) mit einem Gestagen (weibliches Hormon). Durch DMAU nehme die körpereigene Testosteron-Produktion in den Hoden massiv ab, wodurch die Produktion von Spermien unterdrückt werde, erklärte die Studienleiterin Stephanie Page. Außer einer leichten Veränderung der Cholesterinwerte und einer geringeren Gewichtszunahme gab es keine kritischen Nebenwirkungen.

Fotos: Markus Naimha, Pelt/Adobe Stock, kraifmann