



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E 6 / 2 0 1 0

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Irrtümer?

### Den Blutzucker im Lot halten (2)

#### Zucker bekommt, wer zu viel Zucker isst

Das stimmt nur bedingt. Denn Hauptursache für einen **Diabetes Typ 2** sind **Übergewicht, mangelnde Bewegung**, falsche **Ernährung** und die **Gene**.

Der Zucker selbst macht keinen Diabetes. Allerdings kann ein Zuviel davon zu Übergewicht führen. Meistens ist es eine **falsche Ernährung insgesamt** mit fettreichen Speisen und **zuckerhaltigen Getränken**, die die Stoffwechselförderung begünstigt.

#### ZUM THEMA:

Der Ulmer Endokrinologe Bernhard Böhm sieht aber nicht im Haushaltszucker, sondern im Fruchtzucker das wahre Übel: „Als **Fruktosesirup**, zum Beispiel in Müsliriegeln oder Softdrinks, sollte man den Stoff mit Vorsicht genießen.“ Das Problem ist, dass diese Produkte, trotz hoher Kalorienzahl, nicht gut sättigen. Zudem wandelt der Körper **Fruktose** nicht nur sehr viel **schneller in Fett** um als Glukose (Haushaltszucker), Fruchtzucker stimuliert auch die Einlagerung von Fetten aus der Nahrung stärker, fördert die Erhöhung des Harnsäurespiegels und **hemmt** den **Fettabbau**. Eine Studie an gesunden Männern hat sogar gezeigt, dass vier Liter **Softdrink** pro Tag ausreichen, um die Leber zu verfetten. Das wiederum kann zu einer Insulinresistenz der Leber und schließlich zur Zuckerkrankheit führen.

Ursache für eine **Typ-1-Diabetes-Erkrankung** ist dagegen nicht die Ernährung, sondern das Zusammenwirken von erblicher Veranlagung, äußeren Faktoren wie bestimmten Virusinfektionen und einer Fehlsteuerung des Immunsystems.

## Alles Joghurt - oder was?

### Probiotika

Was unterscheidet eigentlich einen **probiotischen** Joghurt von einem **klassischen** Joghurt?

**Probiotika** sind definierte lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge in aktiver Form den Darm erreichen, um von dort aus verschiedene Funktionen des Organismus positiv beeinflussen zu können. Zu den in Lebensmitteln am häufigsten verwendeten Bakterienstämmen gehören Bifidobakterien und Laktobazillen. Diese Bakterien finden sich sowohl im klassischen als auch im probiotischen Joghurt. Der Unterschied besteht lediglich im verschiedenen Mix der Stämme, der Menge und v.a. der besseren Resistenzeigenschaften der Probiotika gegenüber z.B. Magensaft und Gallensekret.

Dass Probiotika im Gegensatz zu klassischem Joghurt Krankheiten besser beeinflussen oder verhindern können ist bisher nicht erwiesen. Günstige Effekte der Bakterienstämme gibt es aber: Der häufig auftretende Durchfall bei einer Antibiotikatherapie lässt sich positiv beeinflussen oder sogar ganz verhindern. Auch bei anderen Durchfällen, z.B. beim Reizdarmsyndrom sind positive Ergebnisse beschrieben, ebenso wie bei chronischen Darmerkrankungen. Einfach ausprobieren. Da **reicht** aber auch der zuckerlose und billigere klassische Joghurt.

## Str(2)ess?

### „Burn Out“ und Co.

"Bitte verlassen Sie diese Toilette so, wie sie sie an zu treffen wünschen!"  
(Zitat)

"Bitte behandeln sie ihre Mitmenschen so, wie sie behandelt werden wollen!"

## Kritische Masse Radfahren

Regelmäßig treffen sich Radfahrer und erobern die Straßen zurück. Nach der **StVZO** (Straßenverkehrsordnung) gilt, dass mehr als 15 Radfahrer einen **Verband** bilden und nun zu zweit neben einander fahren dürfen. Sie nutzen dabei die Fahrspur in ihrer ganzen Breite, und das zu Recht.

## Neue Technik - neue Krankheiten Zu viele SMS machen krank!

Ein wunder Daumen ist nicht die einzige Gefahr für Leute, die zu viele SMS schreiben. Eine australische Forscherin hat jetzt zahlreiche Krankheitsbilder beschrieben, die vor allem **Teenager** beim "**simsen**" heimsuchen können: Textaphrenie, post-textisches Stresssyndrom, "Tangst"gefühle (aus Text und Angst) und Koma-Texten.

**Textaphrenie:** Der feste Glaube, das Telefon habe eine eingehende SMS angezeigt, wenn in Wirklichkeit nichts angekommen ist.

**Post-textisches Stress-Syndrom:** Der SMS-Schreiber läuft vor die Wand oder bekommt überhaupt nicht mehr mit, was um ihn herum passiert.

**Tangstgefühle:** Selbstzweifel, wenn nach einer Weile keine neue SMS angekommen ist.

**Koma-Texten:** Unzählige SMS verschicken, um das Selbstbewusstsein zu stärken.