

Gesundheit und Ernährung

# Aromastoffe trüben den Geschmack

Verbraucherschützer warnen vor Übergewicht

Aromastoffe beeinträchtigen nach Einschätzung von Verbraucherschützern das Geschmackserleben und tragen zu falscher Ernährung bei. Mit der „schleichenden Aromatisierung“ von Lebensmitteln wollten die Anbieter vor allem Kosten sparen. Die Folge sei jedoch, dass naturbelassene Lebensmittel immer weniger Menschen schmeckten, warnt die Verbraucherzentrale Hamburg. Sie hat deshalb eine Liste mit aromastofffreien Lebensmitteln veröffentlicht. Sie umfasst derzeit 30 Produkte und soll ständig erweitert werden.

Außerdem regen Aromen den Verbraucherschützern zufolge zum Essen an – dadurch steige das Risiko von Übergewicht. Darüber hinaus fehlten bei aromatisierten Lebensmitteln – etwa wenn echte Himbeeren durch Himbeearomen ersetzt werden – wertvolle Bestandteile wie Vitamine und Mineralstoffe: Es gebe dann die Gefahr, sich mangelhaft zu ernähren. Die Liste soll all dem vorbeugen und helfen, naturbelassene Produkte zu finden. dpa

Positivliste im Internet unter: <http://dpaq.de/muox6>



Echte Erdbeeren sind gesünder als künstliche Aromen. FOTO: PA

# Forscher suchen Probanden

Das Bonner Uniklinikum sucht für eine Studie 22- bis 68-jährige Probanden mit einer schwer zu behandelnden Depression. Die Forscher wollen an ihnen die transkranielle Magnetstimulation (TMS) testen. Dabei platzieren die Ärzte eine Spule an dem Kopf des Patienten, die kurzzeitig ein starkes pulsierendes Magnetfeld erzeugt. Der Effekt sei jedoch so schwach, dass der Kranke davon kaum etwas mitbekommt, so die Forscher. Die Studie soll die Frage beantworten, ob sich die TMS zur Behandlung schwerer Depressionen eignet. Die Teilnehmer dürfen nicht unter einer neurologischen Erkrankung leiden. Interessenten können sich unter Tel. 0228/287-11451 oder 287-19476 sowie unter E-Mail: [diane.lenz@ukb.uni-bonn.de](mailto:diane.lenz@ukb.uni-bonn.de) melden. sj

# Gebirgsluft hilft längere Zeit

Gebirgsluft kann die Beschwerden bei bestimmten Atemwegs- und Hauterkrankungen für lange Zeit lindern. Darauf weisen Wissenschaftler in der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift“ hin, die Studien zur „Klimatherapie“ aus den vergangenen 15 Jahren ausgewertet haben. Demnach nützt der Aufenthalt im Hochgebirge etwa bei Abwehrreaktionen des Körpers auf Umwelteinflüsse wie Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma. Die Mehrzahl der Patienten sei nach einem mehrwöchigen Aufenthalt im Hochgebirge frei von Symptomen. Den Wissenschaftlern zufolge regt das Klima den Körper an, selbst Kortison zu bilden. dpa

Von Claudia Mahnke

Katrin Conrads-Brandt hat drei Kinder. Sie sind vier Jahre, zweieinhalb Jahre und knapp sechs Monate alt. Im nächsten Monat steht für die Familie ein Umzug an. „Ich habe Stress vor allem punktuell“, sagt die Bornheimerin. Das passiere, wenn alle Kinder gleichzeitig krank sind oder im Verkehrsstau ungeduldig werden.



Für die Teilnahme an der GA-Aktion „Fit in den Frühling“ hat sie sich „ganz spontan“ beworben. Die 31-Jährige erhofft sich Tipps, wie sie mit solchen Situationen gelassener umgehen kann.

Für sie und die anderen zwei Teilnehmer, Rita Eschweiler und Joachim Tittel, die in den kommenden Wochen etwas zum Stressabbau tun wollen, stand am Anfang der GA-Aktion jeweils ein Eingangs-Check. Diesen Check machte Nikolaus Nagel, der in Beuel eine Praxis für Gesundheitsbildung hat. Nagel testete mit

den Teilnehmern zunächst die Belastung durch Stress. Bei sieben Aussagen sollten sich Conrads-Brandt, Eschweiler und Tittel selbst einschätzen, ob die Aussage nicht zutrifft, kaum zutrifft, eher zutrifft oder genau zutrifft. „Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens“, lautet eine der Aussagen. Durch einen Stressbelastungstest lässt sich das individuelle Ausmaß der Gefährdung durch psychischen Stress abmessen. „Außerdem kann man anschließend die einzelnen Ergebnisse durchsprechen, um sich den empfindlichen Punkten für den Einzelnen anzunähern“, so Nagel.

„Entspannung muss vor allem alltagstauglich sein“, empfiehlt der promovierte Kommunikationswissenschaftler, Gesundheitspädagoge und Yogalehrer. Nicht jede Methode sei für jeden geeignet. Nur durch Ausprobieren könne jeder die richtige Form herausfinden. Für viele sei autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson hilfreich. Er habe aber auch schon von Menschen gehört, die sagen, dass autogenes Training sie ganz hibbelig mache. Grundsätzlich sei Sport natürlich eine tolle Methode, um Stress abzubauen. Die Teilnehmer an der GA-Aktion probieren zunächst Yoga aus.

Ein weiterer Tipp, den Nagel zur Stressbewältigung parat hat, sind positive Selbstinstruktionen. Indem man sich kurze Regeln wie „Eile mit Weile“, „Ich werde es



Gibt Tipps zu Stressmanagement und Entspannungstraining: Nikolaus Nagel. FOTO: BARBARA FROMMANN

schon schaffen“ oder „Die anderen kochen auch nur mit Wasser“ zurechtlege und in den entsprechenden Momenten daran erinnern, helfe man sich dabei, die Situation zurechtzurücken.

Nagel, der Vater von fünf Kindern ist, rät, ein Stresstagebuch anzulegen. Dadurch lerne man genauer, welche Situationen Stress auslösen. „Das Schwierigste ist, an der eigenen Einstellung zu arbeiten“, sagt Nagel. Es gelte, die „Weichenstellungen im Kopf zu

verändern“. Denn auf Stress reagierten die Menschen unterschiedlich. „Kämpfen oder Fliehen“ oder der Totstellreflex seien Ur-Instinkte, die möglicherweise geweckt würden. Die Gedanken, die man im Kopf habe, verleiteten einen Menschen dazu, in eine bestimmte Richtung zu gehen. Das könne man sich gut vor Augen halten, wenn man die Situationen aufgeschrieben habe.

Grundsätzlich rät Nagel gerade stressgeplagten Menschen, sich

Zeit für Sachen zu nehmen, die sie gerne machen. „Ins Kino zu gehen oder machen zu treffen, kommt bei ihnen häufig zu kurz.“ Das klinge zunächst so, als ob man einem Menschen, der wenig Zeit habe, noch mehr Aktivität verordnen wolle. Aber positive Erlebnisse würden helfen, für mehr Gleichgewicht im Leben zu sorgen.

Mehr zur Aktion „Fit in den Frühling“ gibt es unter [www.ga-bonn.de/fit](http://www.ga-bonn.de/fit)

# Ärztliche Zusatzleistungen sollten genau geprüft werden

Medizinische Zusatzleistungen bietet mittlerweile jeder Arzt an. Doch viele Patienten können oft nicht entscheiden, ob sie sinnvoll sind oder nicht. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen rät Patienten dazu, sich vor einer Zustimmung zu einer Behandlung gegen Bezahlung den Nutzen für ihre Gesundheit ausführlich vom Arzt erklären zu lassen. Er müsse dabei die Wirksamkeit und Risiken der von ihm empfohlenen Maßnahme sachlich erläutern.

Patienten sollten außerdem gezielt nachfragen, weshalb das Angebot des Arztes nicht zum Leistungskatalog der Krankenkassen gehört. Wird für eine Zusatzleistung stark geworben oder Druck ausgeübt, sei höchste Vorsicht geboten und lieber darauf zu verzichten. Auch müsse einer Behandlung nicht sofort zugestimmt werden. Stattdessen sollten Patienten eine Bedenkzeit erbitten, um einen weiteren Mediziner oder die Krankenkasse um Rat zu fragen.

Gerade bei zusätzlichen Früherkennungsuntersuchungen sei eine Nachfrage bei der Krankenkasse vorher sinnvoll, weil diese Leistungen in bestimmten Fällen, wie etwa bei Risikogruppen oder einem begründeten Krankheitsverdacht, von den Kassen übernommen werden. Wird sich für eine Zusatzleistung entschieden, sollte auf einem Kostenvorantrag bestanden werden. Darin müssten die Vorgaben der privatärztlichen Gebührenordnung be-

rücksichtigt und alle Leistungen detailliert aufgeschlüsselt sein, so die Verbraucherzentrale.

Pauschalpreise oder Erfolgshonorare dürfen nicht berechnet werden. Außerdem müsse eine schriftliche Vereinbarung zwischen Patient und Arzt abgeschlossen werden, aus der hervorgeht, dass die Behandlung auf Wunsch des Patienten durchgeführt wird und nicht auf Kosten der Krankenkasse abgerechnet werden kann. Wird eine solche Ver-

einbarung nicht ausgehändigt, müssten Patienten nicht zahlen.

Der Arzt sei verpflichtet, eine Rechnung über alle einzelnen Leistungen auszustellen. Bei Barzahlung sollten Patienten auf jeden Fall eine Quittung verlangen, denn Kosten für medizinische Extras können als außergewöhnliche Leistungen von den Steuern abgesetzt werden. Nimmt ein Patient lediglich Zusatzleistungen in Anspruch, müsse keine Praxisgebühr bezahlt werden. sid

# Sogar Federbrüche kommen vor

Stiftung Warentest: Nur zwei Matratzen schneiden gut ab

Die Stiftung Warentest nahm Federkernmatratzen in die Mangel. Die Dauerprüfung, bei der eine 140 Kilogramm schwere Walze 60 000 Mal über die Liegefläche rollt, hinterließ bei der Winkle Lomo gleich mehrere Federbrüche. Der Dauertest entspricht einer Beanspruchung über zehn Jahre. Die meisten Matratzen steckten diese harte Prüfung klaglos weg. Bei der Breckle war am Ende ein Härteverlust zu verzeichnen. Bei Ikea, Malie und Panther hinterließ sie sichtbare Einschnitte in den Feder Taschen, die bei Diamona und Rummel im Schaumstoff. Den Nutzwert der Matratzen schmälerte das jedoch nicht.

Bei den wichtigen Liegeeigenschaften erreichen laut Warentest nur Schlaraffia und Ikea noch knapp gute Noten. Schwachpunkt ist in vielen Fällen, dass der Schläfer zu weit in die Matratze einsinkt. Aufwendiger konstruierte Taschenfederkernmatratzen müssen nicht teurer sein als Matratzen mit normalem Federkern: Die Federkernmatratze von Ruf kostet 385 Euro, die preiswertesten Taschenfederkernmatratzen, die Malie Modelle 7-Zonen und Jupiter, 170 Euro und 159 Euro. ga

+ test Federkernmatratzen		2 / 2011						
Mittlerer Preis (90 x 200 cm) in Euro ca.	Liege-eigen-schaften	Schlaf-klima	Halt-barkeit	Bezug	Gesund-heit und Umwelt	Hand-lung	Deklarati-on und Werbung	+ test - QUALI-TÄTS-URTEIL
Gewichtung	35%	5%	20%	10%	10%	10%	10%	100%
<b>Taschenfederkernmatratzen</b>								
Schlaraffia Basic Moon 7	350	+	+	+	++	+	○	GUT (2,1)
Ikea / Sultan Hjärtadal	279	+	+	+	+	○	⊖	GUT (2,4)
Hukla Comfortlux TA 70	550	○ <sup>1)</sup>	+	+	++	○	+	BEFRIED. (2,6)
MFO Napoli	299	○ <sup>2)</sup>	+	+	++	○	○	BEFRIED. (2,6)
Panther BlueLine Airplex <sup>1)</sup>	299	○ <sup>2)</sup>	+	+	+	○	⊖	BEFRIED. (2,6)
Breckle Spring Well <sup>1)</sup>	225	○	+	○	++	+	⊖	BEFRIED. (2,7)
Diamona Wellness Comfort <sup>1)</sup>	500	○ <sup>2)</sup>	+	+	+	○	○	BEFRIED. (2,7)
Badenia Trendline BT 200 <sup>1)</sup>	249	○ <sup>2)</sup>	+	+	++	+	○	BEFRIED. (2,8)
Malie 7-Zonen-Taschenfederkernmatratze <sup>2)</sup>	170	○ <sup>2)</sup>	+	+	++	○	⊖	BEFRIED. (2,8)
Malie Jupiter	159	Gleich mit Malie 7-Zonen-Taschenfederkernmatratze						BEFRIED. (2,8)
<b>Bonnellfederkernmatratzen</b>								
Annette Rummel AR FK	249	○ <sup>2)</sup>	+	+	+	○	○	BEFRIED. (2,8)
i.a.n. 7-Zonen-Bonnellfederkern-Matratze <sup>3)</sup>	229	○ <sup>2)</sup>	+	+	++	+	⊖	BEFRIED. (2,8)
Ruf M 5	385	○	+	+	++	⊖ <sup>1)</sup>	⊖	AUSREICH. (3,6)
Winkle Lomo Bonnellfederkernmatratze	119	○	+	⊖ <sup>1)</sup>	+	○	⊖ <sup>1)</sup>	AUSREICH. (4,0)

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:** ++ = Sehr gut (0,5-1,5), + = Gut (1,6-2,5), ○ = Befriedigend (2,6-3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6-4,5), — = Mangelhaft (4,6-5,5). Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.  
<sup>1)</sup> Führt zur Abwertung.  
<sup>2)</sup> Laut Anbieter Produkt verändert.  
<sup>3)</sup> Exklusiv beim Otto-Versand: Bestell-Nr. 890431.  
<sup>4)</sup> Laut Anbieter wird das Produkt nicht mehr hergestellt. Restbestände im Otto online Angebot unter Bestell-Nr. 881761 erhältlich.  
<sup>5)</sup> Keine Textilkennzeichnung.

# Aufguss-Hopping

Sauna-Bund: Kein Nutzen für die Gesundheit

In Saunalandschaften ist neuerdings ein Phänomen zu beobachten: das Aufguss-Hopping. Gerade noch den Birkensud-Aufguss in der Löyly-Sauna miterlebt, geht es ohne eine Abkühlungsphase zum Antigrippe-Aufguss in der Majava. Was einer Selbstkasteiung gleichkomme, nutzt der Gesundheit gar nicht, teilt der Deutsche Sauna-Bund mit. Vielmehr versetze es den Körper in einen hochtemperierten Dauerstress. Unter Umständen könne damit sogar die gesundheitliche Wirkung der Sauna verfehlt werden. Denn diese beruht auf dem Wechselspiel von Wärme und Kälte.

Dabei wird zunächst durch den Saunagang die Haut- und Körpertemperatur erhöht. Dadurch beginnt man zu schwitzen. Mit der anschließenden Abkühlphase sollen die Körpertemperaturen wieder auf die Ausgangswerte absinken. Durch die unterschiedlichen Kaltwasseranwendungen sinkt die Hauttemperatur, infolgedessen verengen sich die Arterien in der Haut und die Hautdurchblutung wird gedrosselt. Durch das un-mittelbar auf die Kaltwasseranwendung folgende warme Fußbad werden die Blutgefäße schnell wieder erweitert und die Kerntemperatur normalisiert sich. Erst dieser Ablauf bringe den gesundheitlichen Nutzen: die Stärkung der Abwehrkräfte, eine Normalisierung des Blutdrucks



Aufguss in einer Sauna. Danach sollte die Abkühlung nicht vergessen werden. FOTO: PA

sowie muskuläre und psychische Entspannung. Bei zwei Saunagängen hintereinander ohne eine Abkühlung werde das Herz-Kreislauf-System stark belastet, teilweise auch überstrapaziert, so der Sauna-Bund. Deshalb habe auch ein solches Aufguss-Hopping keinen gesundheitlichen Nutzen. Unter Umständen können sich Menschen sogar damit schaden. Daher werde in vielen Einrichtungen und Ratgebern immer wieder darauf hingewiesen, die Abkühlphasen einzuhalten und nicht direkt von einer Sauna in eine andere zu wechseln. sid