

Wein und Sport gegen Krebs

Ist das Glas Wein gesund oder nicht? Erhöht Alkoholenuss das Darmkrebsrisiko?

Mediziner befürworten weiterhin Alkohol in kleinen Dosen.

LONDON, WIEN (SN/bm). Täglich Bier und Wein zu trinken, erhöhe das Darmkrebsrisiko. Wer jeden Tag zwei Gläser Wein oder rund ein Liter Bier trinke, habe ein um 25 Prozent höheres Krebsrisiko als jemand, der keinen Alkohol trinke: Diese Ergebnisse einer internationalen Studie veröffentlichte jetzt die medizinische Fachzeitschrift „International Journal of Cancer“.

Sie behauptet damit das genaue Gegenteil anderer, ebenfalls inter-

nationaler Studien, die zeigten, dass der moderate Genuss von Alkohol, insbesondere Wein, der Gesundheit zuträglich sei.

Bernhard Ludvik, Stoffwechsell-experte am Wiener AKH, rückt das für Normalbürger verwirrende Bild der „Für“ und „Wider“ zurecht. Es stimme, dass chronischer Alkoholkonsum eindeutig krank mache und den Magen-Darm-Trakt beschädige, so dass Krebs entstehen könne, sagt er.

„Ein moderater Alkoholenuss aber, und das sind ein bis zwei Glas Wein für den Mann und ein Glas Wein für die Frau, hat jedoch eindeutig erwiesene positive Gesundheitseffekte“, sagt Ludvik. Umgerechnet sind das ungefähr maximal 20 Gramm Alkohol pro Tag für Frauen und nicht ganz 40 Gramm für Männer. Alkohol erhöhe das gu-

te Cholesterin im Körper (HDL) und habe einen positiven, weil erweiternden Einfluss auf die Gefäße, sagt Ludvik. Mäßiger Alkoholkonsum verringere bei Diabetikern und Nichtdiabetikern das Risiko von Herzgefäßerkrankungen.

Alkohol sei es also nicht, der Magen- und/oder Darmkrebs verursache, sagt Ludvik. Vorausgesetzt der Konsum bleibe wie erwähnt moderat. Es seien andere Lebensumstände, die Darmkrebs hervorrufen würden. Am klarsten vermitteln Studien heute den Zusammenhang zwischen Darmkrebs und Bewegungsmangel sowie Übergewicht.

Ähnlich ungünstig wie Bewegungsmangel wirkt sich Rauchen auf das Darmkrebsrisiko aus. Etwa bei zwölf Prozent aller Darmkrebs-Erkrankten sehen Forscher einen Zusammenhang mit Rauchen.

Über welche Mechanismen genau der Zigarettenrauch die Krebsentstehung beeinflusst, ist aber noch unbekannt. Fest steht: Es gebe keinen positiven Gesundheitseffekt durch Tabakkonsum, sagt Ludvik.

Die Darmzellen schützen kann dagegen offenbar eine mediterrane Diät: sie ist reich an ungesättigten Fettsäuren, wie sie in Fisch zu finden sind, und Phenol-Antioxidantien, die im Olivenöl vorkommen.

Im Gemüse, so verdichten sich Hinweise, dürften es die Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe, sein, die schützend auf den Darm wirken. Vollkornbrot und -getreide wiederum enthalten Stärke und Kohlenhydrate, die über die Bildung kurzkettiger Fettsäuren darmprotektiv wirken sollen und zudem die Bildung von Gallensäuren mindern, die den Darm schädigen.

IN Form

Eitelkeit als Motor

GERHARD SCHWISCHKEI

Sonderungsgespräche, Projektplanung, Feilen an den Details: Eine Runde guter Freunde zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten am Wochenende zusammenzutrommeln, ist schon allein organisatorisch eine Herausforderung, die auf Trab hält.

Womit das Stichwort bereits gefallen ist. Es gibt viele Motivationshilfen, um sich körperlich in Schuss zu bringen. Eine besonders effiziente ist die Eitelkeit. Wer will vor seinen Sportfreunden oder -freundinnen schon eine schlechte Figur abgeben?

Egal ob Männer oder Frauen – selbst wenn man geschlechtsspezifische Klischees strapazieren wollte: Aber auch Frauen haben zwischendurch einmal Spaß daran, zu schauen, wer ist heute am besten in Form. Und auch Männer prüfen mit Kernblick, ob der Bauch nicht doch wieder um eine Nuance stärker das Trikot nach außen wölbt.

Ob man jetzt im Freundeskreis läuft, mit dem Rad auf eine Tour geht, sich beim Schwimmen oder auf einer Wanderung trifft. Am meisten Spaß macht es, wenn alle leistungsmäßig auf einem ähnlichen Niveau sind. Niemand wird unterfordert, niemand wird überfordert.

Dieses gemeinsame Leistungsniveau gilt es natürlich zu erhalten. Ein Ansporn, der jeden einzelnen auch in seinen individuellen sportlichen Aktivitäten antreibt.

Und schafft man leistungsmäßig trotz allem nicht ganz den Anschluss, bleibt noch immer die Möglichkeit der technischen Aufrüstung, um mitzuhalten: Radfahren mit einem neuen, superleichten Rennrad zum Beispiel oder Schwimmen mit einem möglichst dicken Schwimmanzug, der den Auftrieb im Wasser verbessert ...

RUF NACH DER MUTTER



Krokodilbabys rufen einer Untersuchung zufolge schon nach ihrer Mutter, bevor sie aus dem Ei schlüpfen. Auf einer Krokodil-Farm in französischen Pierelette wurden Krokodilmütter mit den Rufen ihrer Jungen beschallt, die Forscher in einem Brutkasten kurz vor dem Schlüpfen der winzigen Krokodile aufgezeichnet hatten. Die wer-

denden Krokodilmütter setzten sich daraufhin sofort in Richtung Geräuschquelle in Bewegung. Die Rufe eines Krokodilbabys im Ei dürften also Informationen enthalten, die die ansonsten eher gleichgültig wirkenden Tiere zu einem für das demnächst schlüpfende Krokodilbaby überlebenswichtigen Verhalten bringen. BIRI SHUKPA

KURZ GEMELDET

Baby-Herzschrittmacher gleich nach der Geburt

Die Landesfrauen- und Kinderklinik in Linz setzt Herzschrittmacher schon Neugeborenen ein. Das jüngste Schrittmacher-Kind bekam jetzt das Gerät direkt nach dem Kaiserschnitt noch im OP-Saal eingesetzt. Mutter und Kind sind wohl. Derzeit werden dort 35 derartige junge Patienten betreut. Bei den Kleinen bleibt der Schrittmacher meist lebenslang im Körper, lediglich die Programmierung kann sich ändern.

NASA hat Probleme mit geplanten Starts

Der für kommenden Dienstag geplante Start der bemannten US-Raumfähre „Endeavour“ zur internationalen Raumstation ISS ist wegen eines Luftlecks in der Kabine des Shuttles gefährdet.

Gehirngeschädigter kann mit Sonde sprechen

Ein gehirngeschädigter Mann in den USA, der seit sechs Jahren nur über Bewegungen der Augen kommunizieren konnte, kann mit Hilfe von implantierten Elektroden in sein Gehirn wieder sprechen. Der 38-Jährige kann auch wieder kauen und schlucken. Er kann auch Gesten wie das Putzen der Zähne ausführen, um so seinen Willen kundzutun, und mit gehauchter Stimme Worte sagen.

Sex gegen Kopfschmerz und zum Geburtstag

237 gute Gründe, Sex zu haben – US-Psychologen stellten Rangliste auf

HEIDELBERG (SN, dpa). 237 Gründe für Sex haben US-Psychologen in einer Rangliste zusammengestellt. Der Satz „Ich fühle mich zu der Person hingezogen“ kommt bei Männern und Frauen (400 Befragte) dabei gleichermaßen auf Rang eins. Bei Männern folgt „Es fühlt sich gut an“, bei Frauen „Ich wollte körperliches Vergnügen“. Zu den 50 häufigsten Gründen für Sex gehören

„Ich wollte meine Liebe zeigen“ (Frauen, Rang fünf), „Ich war scharf“ (Männer und Frauen je Rang sieben), „Ich wollte Geburtstag feiern“ (Männer, Rang 41), „Ich wollte meine sexuellen Fertigkeiten verbessern“ (Frauen, 45), „Ich wollte neue Positionen probieren“ (Männer, 32), „Meine Hormone waren außer Kontrolle“ (Männer, 33), „Ich war betrunken“ (Frauen, 49), „Die

Person war intelligent“ (Männer, 48), „Die Gelegenheit ergab sich“ (Männer, 29).

Am seltensten war bei Frauen das Motiv: „Ich wollte meine Kopfschmerzen loswerden“ und „Ich hatte Sex wegen der Karriere“. Am seltensten tun es Männer, weil „ich dafür Drogen bekam“, weil „ich die Partnerschaft beenden wollte“ und weil „ich benutzt werden wollte“.

Kritik an Fischöl-Kapseln

Die erforderliche Dosis wird in den erhältlichen Präparaten selten erreicht

WIEN (SN, APA). Laut wissenschaftlichen Studien schützt Fischöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist, gut vor dem plötzlichen Herzstopp – also vor tödlichen Arrhythmien. Doch die auf dem Markt befindlichen Präparate unterscheiden sich zum Teil erheblich in ihrem Inhalt. Oft wird die erforderliche Dosis nicht erreicht. Das haben jetzt Tiroler Wissenschaftler herausgefunden.

Tobias Tatarczyk von der Abteilung für Innere Medizin der Universitätsklinik in Innsbruck und die Co-Autoren der Studie haben jetzt ihre Ergebnisse in der neuesten Ausgabe der „Wiener Klinischen Wochenschrift“ veröffentlicht. Die

Fachleute: „In zahlreichen Studien wurden die verschiedensten vorteilhaften Effekte von mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auf Atherosklerose, Arrhythmie und zu hohe Triglyzerid-Werte im Blut nachgewiesen, was zahlreiche Gesundheitsorganisationen dazu veranlasst hat, einen täglichen Verzehr von einem Gramm Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.“ Zur Senkung der Triglyzerid-Werte würden täglich zwei bis vier Gramm empfohlen.

Die Tiroler Fachleute untersuchten Präparate, die in Österreich angeboten werden. Die Ergebnisse waren ermutigend. „Die von uns getesteten Präparate zeigen hin-

sichtlich der Konzentration von langkettigen Omega-3-PUFA große Unterschiede. Die meisten scheitern daran, die empfohlene Tagesdosis von einem Gramm zu erzielen, selbst wenn sie in der höchsten vom Hersteller angegebenen Dosierung verabreicht werden“, sagen die Forscher.

Der Rat der Innsbrucker Wissenschaftler: „Man sollte die am höchsten standardisierten und gereinigten Produkte verwenden.“

Häufige Fischmahlzeiten dürften übrigens weniger Effekt als Kapseln in der geforderten Qualität und der entsprechenden Dosis haben: Es ist schwierig, mit Fisch allein auf die geforderte Menge zu kommen.

HILFE



Eine wirkliche Hilfe ist Haushaltsroboter „James“ noch nicht, mit der Orientierung in der Musterwohnung eines Wiener Möbelhauses klappte es am Mittwoch bei einer Präsentation schon ganz gut. Wenn es nach den Plänen von Markus Vinzoc vom Institut für Automatisierungs- und Regelungstechnik der Technischen Universität (TU) Wien und seinem Team geht, soll James schon in einigen Jahren etwa Getränke bringen, verlegte Gegenstände suchen oder betagteren Menschen zur Seite stehen. BIRI SHUKPA