

Gen-Diäten im Test

„Konsument“ - Kohlsuppe war gestern, geht es nach etlichen Diätaposteln, gilt heute der Einfluss der Gene auf die Nahrungsverwertung (Nutrigenomik). Das Verbraucherschutzmagazin „Konsument“ hat vier der sogenannten Gen-Diäten getestet. Das Fazit: Die Kalorienzufuhr zu reduzieren und das Körpertraining anzukurbeln, bleibt keinem Abnehmwilligen erspart. Im Test waren die „Metabolic Diät“, „Abnehmen nach dem metabolischen Prinzip“, Bernhard Ludwigs „10in2“ sowie „Die einfachste Diät der Welt“. Laut „Konsument“ sticht lediglich letztere aus ernährungswissenschaftlicher Sicht positiv ins Auge: Der deutsche Arzt Stefan Frädrich stellt hier ein neues Ernährungskonzept vor, das mit einem Plus-Minus-Prinzip arbeitet.

Grippe: Kinder stark betroffen

Großbritannien - Das Europäische Zentrum für Krankheitskontrolle (ECDC) hat vergangene Woche den Beginn der saisonalen Grippe ausgerufen. Betroffen sind in Europa vor allem die Briten, aber auch in den USA und in Kanada schnellte die Zahl der Erkrankten in die Höhe. In Großbritannien gibt es sogar schon 27 Todesopfer, berichtet die Weltgesundheitsorganisation (WHO). „Viele der Infizierten sind Angehörige jüngerer Altersgruppen. Das ist wahrscheinlich der Fall, weil ältere Menschen eine gewisse Immunität durch bereits erfolgten Kontakt mit einem, dem Erreger der Schweinegrippe ähnlichen, Virus haben dürften“, so die WHO. Auch Schwangere sind besonders gefährdet. Die Experten raten weiterhin zur Impfung - H1N1 ist in der heurigen Grippeimpfung enthalten.

Kreuzbandriss

Knieschmerz nie verniedlichen

Auch leichte Beschwerden sollte man nicht ignorieren: Ein unbehandelter Bänderriss kann Folgen haben.

VON ERNST MAURITZ

Skifahren ist grundsätzlich ein sicherer Sport“, sagt der Unfallchirurg und Leiter der „Sportordination Wien“, Univ.-Doz. Christian Gäbler: „Angesichts der vielen Millionen Skifahrtage sind die jährlich rund 60.000 in den Ambulanzen versorgten verletzten Skifahrer und Snowboarder eine relativ geringe Zahl.“ Problematisch sei aber, dass bei einem Riss des vorderen Kreuzbandes im Knie viele Patienten häufig erst ein bis zwei Jahre nach dem Vorfall zu einem Arzt gehen.

„Früher haben diese Patienten oft erzählt, dass sie schwer gestürzt sind. Heute, mit den Carving-Skiern, sagen viele, dass sie gar nicht oder nicht schwer gestürzt sind – sie hatten nur das Gefühl, dass ihnen ein Ski davon fuhr und daraufhin irgendwann etwas im Knie ein



wenig gekracht hat. Weil das Knie zwar anschwillt, es aber keine Probleme beim Auftreten gibt, glauben sie, es sei nichts Schlimmes passiert.“

Doch dies sei eine Fehlmeinung: „Da nichts gebrochen ist, kann man auch mit gerissenem Kreuzband auftreten. Bei normalen Bewegungen kann die Muskulatur das Kniegelenk stabilisieren. Aber es besteht die große Gefahr, dass es unbehandelt zu irreparablen Folgeschäden – etwa am Miniskus oder am Gelenkknorpel – kommt.“ Außerdem könne etwa beim längerem Bergabgehen oder abrupten Richtungsänderungen – das Knie plötzlich nachgeben und wegrutschen – Experten sprechen von einer sogenannten „giving-way-Attacke“. „Deshalb muss man immer zum Arzt gehen,

Es muss kein Sturz sein: Kreuzbandverletzungen sind auch in harmlosen Situationen möglich

wenn man das Gefühl hat, im Knie ist etwas passiert – auch dann, wenn der Schmerz nicht sehr arg ist.“ Bei sportlichen Menschen sei in der Regel eine Kreuzbandoperation notwendig. Viele dieser Kreuzbandverletzungen könnte man durch Muskeltraining verhindern. Gäbler: „Dabei gilt: Je älter man wird, umso mehr muss man tun, um gesund skifahren zu können.

Dies gilt für Frauen besonders, weil sie von Natur aus eine geringere Muskelmasse haben und dadurch gefährdeter sind.“ Am wichtigsten sei es, in die Abfahrtschocke zu gehen, das Gewicht von einem Bein auf das andere zu verlagern, zwischendurch wieder hochzugehen: „Wer das täglich zwei Minuten macht, hat viel erreicht.“ Insgesamt sollte man täglich rund fünf bis sechs Minuten Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht trainieren: „Bereits einige Tage Training senken das Verletzungsrisiko.“



Gäbler: „Hocke vorm Urlaub trainieren“

Studien

Skifahren gut für Körper und Geist

Regelmäßiges Skifahren verringert Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-erkrankungen und auch Alzheimer: Das ergab eine Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Uni Innsbruck für den Skiverband (ÖSV). Von 1259 ÖSV-Mitgliedern (vorwiegend Freizeitskifahrer), die im Schnitt zumindest 20 Tage pro Jahr auf den Skiern stehen und vier Stunden Ausdauersport die Woche betreiben, hatten 24 Prozent Bluthochdruck – gegenüber 40 % in der Gesamtbevölkerung. Zu hohes

Cholesterin hatten 32 Prozent (versus mehr als 50 %). Die Gedächtnisleistungen waren deutlich besser. Ähnliche Ergebnisse erbrachte auch das SASES-Projekt (Salzburg Skiing for Elderly Study): Skifahren trainiert das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Fettstoffwechsel an und fördert die Koordination. Vor allem bei Frauen ging der Körperfettanteil deutlich zurück. Die Muskelmasse der Studienteilnehmer nahm deutlich zu, bestimmte Sehnen wurden widerstands- und belastungsfähiger.

Unterschätzte Gefahren

Auch beim Rodeln einen Skihelm tragen

Rund 4800 Menschen verletzen sich jährlich beim Rodeln so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. „20 Prozent aller Wintersportunfälle ereignen sich auf Naturrodelbahnen“, sagt Angelika Reschenauer vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV). Auch die Organisation „Große schützen Kleine“ warnte erst vor kurzem, dass jährlich 2500 Kinder beim Rodeln verunfallen. „Viele unterschätzen die Unfallgefahren“, betont Reschenauer: „Dabei sind gerade derzeit die Pisten extrem eisig und gefährlich.“ Jeder zehnte verletzte Rodeler erleidet eine Gehirnerschütterung. Bei rund 30 Prozent der Rodelunfälle von Kindern ist der Kopf betroffen, sagt Kinderchirurg Univ.-Prof. Michael Höllwarth, Präsident von „Große schützen Kleine“. Beim Rodeln auf Waldwegen können Fahrfehler durch die höhere Geschwindigkeit und Begrenztheit des Geländes zu folgenschweren Stürzen führen. Und fast ein Drittel der Kollisionen mit Autos endet tödlich. Die Unfallverhütungsexperten raten unisono dazu, nur mit einem Skihelm zu rodeln: „Der Fahrradhelm schützt nicht ausreichend“, sagt Höllwarth.



4800 Unfälle beim Rodeln

An der Alpennordseite etwas Schneefall

Wetterlage: Eine Luftdruckvergrößerung über Westeuropa sorgt für stabile Temperaturbedingungen. Auslöser: Von Frankreich über die Alpen bis zum Mittelmeer. Überwiegend die Wolken und teilweise gibt es Schneefall oder Schneeregen. Die Schneefallgrenze pendelt dabei zwischen 1000 und 1200m. Überall sonst eher ein kühler Nebel über der See, ein intensives Sonnenschein gibt sich im Gebirge.

Bericht: In Ostösterreich es bewölkt mit Vorzeichen für Regen oder Schneefall. Auch Personen mit Atemwegproblemen und kaltem Markt sind betroffen. Im Westen stehen sich vor allem Expansions- oder Migrations- aber auch Kreislaufprobleme bewölken.

Bericht: In der Alpennordseite etwas Schneefall und Regen. In der Pelters kann es länger regnen.

