

Kalziumpräparate: Infarkt-Risiko?

pte/daeb. Menschen die Kalziumpräparate einnehmen, könnten laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben. Kalzium

KALEIDOSKOP

wird häufig von älteren Menschen eingenommen, um die Knochen zu stärken und so Brüche zu vermeiden. Die im Magazin «Heart» veröffentlichte Studie kommt zum Ergebnis, dass derartige Präparate nur mit Vorsicht eingenommen werden sollten. Ähnliche Warnungen gab es schon letztes Jahr.

Die Wissenschaftler begleiteten knapp 24 000 Personen mehr als ein Jahrzehnt lang. Sie verglichen die Anzahl der Herzinfälle bei Menschen, die Kalzium einnahmen, mit denjenigen, die keine derartigen Präparate schluckten. Bei den Teilnehmern, die diese Präparate einsetzten, war die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts während der Laufzeit der Studie um 86 Prozent erhöht. Bei Teilnehmern, die nur Kalzium, aber keine weiteren Mineralien oder Vitamine einnahmen, war das Risiko sogar mehr als zweifach erhöht. Ein Einfluss auf die Rate von Schlaganfällen war hingegen nicht zu erkennen.

Ausgewogen ernähren

Es gibt aber auch Zweifel an der Studie. Die British Heart Foundation betont, dass Patienten die verschriebenen Präparate weiter einnehmen sollten, zumal die Ergebnisse nicht zwingend bedeuten, dass tatsächlich die Kalziumtabletten den Herzinfarkt verursachen. Ziemlich einig ist man sich aber, dass eine ausgewogene Ernährung meist besser ist als die Einnahme von Präparaten.

Räumt den Hormonhaushalt auf

HEILKUNDE Was wäre eine Sommerwiese ohne Rotklee, purpur blühend? Dabei ist er nicht nur schön, sondern auch vollgepackt mit Phytoöstrogenen – und somit hilfreich in den Wechseljahren und danach.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Der Rotklee kommt in ganz Europa, Mittelasien, Vorderindien und Nordafrika vor, und eingeführt wurde er sogar in die USA. Zwischen Mai und September ist der Rote Wiesenklee fast überall zu sehen: auf der Wiese im Stadtpark, in einem lichten Wald oder auf einer Bergwanderung.

Rotklee wurde und wird in der europäischen Volksmedizin bei Erkrankungen der Atemwege und bei Keuchhusten verabreicht. Heute weiss man, dass dies tatsächlich sinnvoll ist: Pharmakologisch gesehen beruht diese Wirkung wohl auf



den Flavonoiden des Rotklees, denn diese sekundären Pflanzenstoffe lösen Schleim und Krämpfe. Auch Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, vor allem diejenige der westlichen Ausprägung, der «West-TCM», verschreiben in diesen Fällen Rotklee. Denn Rotklee «eliminiert Hitze und leitet Toxine aus». Und das ist bei Erkrankungen der Atemwege und bei Keuchhusten oft genau die Wirkung, die zu erzielen ist. Wie übrigens auch bei Fieber, Belastungen durch Schwermetalle, Drogenmissbrauch und sogar Krebs: Die Hitze muss raus aus dem Körper, ebenso die Gifte, und da ist Rotklee in Form einer Tinktur oder als Tee oft das richtige Kraut.

Gut bei Ekzemen

Bei chronischen Hautkrankheiten wie Schuppenflechten und Ekzemen wird der Rotklee äusserlich angewandt, als Salbe zum Beispiel oder als Wickel, und dass er dabei oft hilft, liegt an seinen Gerbstoffen, die der Wundheilung förderlich sind. Ebenfalls zur äusserlichen



Rotklee ist allseits bekannt, seine Heilwirkung entgeht jedoch den meisten.

Getty

Anwendung verschreiben Therapeuten der West-TCM Rotklee bei Bindehautentzündungen, und zwar um «Hitze und Toxine auszuleiten und das Yin zu tonisieren».

In der europäischen Heilkunde ist es Hildegard von Bingen, die den Rotklee als Erste erwähnt: Er helfe bei «Verdunkelung der Augen», und damit meinte sie wohl den grauen Star. Erst einige Jahrhunderte später findet der Rotklee Eingang in die Kräuterbücher. Betont wurde seine Wirkung als «erweichendes» und «weissflussstillendes» Mittel. Auch übernatürliche Kräfte wurden ihm zugeschrieben, und er galt als Zauber-

mittel, ja als Liebeszauber zur Steigerung der Fruchtbarkeit – zu sammeln am besten bei Vollmond.

Doch es steckt noch etwas äusserst Interessantes im Rotklee, dem «Dreiblatt der Wiese» (lat. *Trifolium pratense*), wie sein offizieller Name lautet: die Phytoöstrogene, sind sie doch eine Quelle von Östrogen-ähnlichen Stoffen. Sie werden spätestens dann geschätzt, wenn der Körper immer weniger des Sexualhormons Östrogen selber herstellt – und es deswegen zu Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Depressionsneigung und Übergewicht kommt: in den Wech-

seljahren. Dieses Versiegen des Östrogens stellt auch auf lange Frist ein Problem dar: Das Osteoporose-Risiko erhöht sich. Deshalb wird Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden oftmals eine Hormonersatztherapie mit künstlichem Östrogen verschrieben: Anfänglich, in den 1960er Jahren, waren die Dosen noch sehr hoch, und das führte zu Leberschäden und einem erhöhten Risiko von Gebärmutter-, Brust und Darmkrebs. Heutzutage jedoch wird Östrogen in sehr gut angepassten Dosen verabreicht, und insbesondere scheint auch die neue Verabreichungsmethode mit Gels das Krebsrisiko neutral zu halten.

Doch es geht auch ohne Östrogen, und der Hinweis dazu kam aus Asien: Asiatinnen nämlich kennen weder Wechseljahrsbeschwerden noch Osteoporose-Probleme, und sie erkranken seltener an Brustkrebs – sofern sie sich traditionell asiatisch ernähren: mit viel Soja, und Soja enthält Phytoöstrogene.

Rotklee nun verfügt über besonders viele verschiedene Phytoöstrogene und erzielt so ein sehr hohes Wirkspektrum. Rotklee empfiehlt sich wie kaum eine andere Pflanze, um hormonelle Defizite auszugleichen. Für viele Heilpraktiker und Ärzte ist der Rotklee das Mittel erster Wahl bei Beschwerden während der Wechseljahre.

Die Ernährung umstellen

Mit Vorteil wird er als Tinktur oder Tee verschrieben. Denn einen Vorbehalt gibt es: Isoflavone scheinen die Funktion der Schilddrüse zu beeinträchtigen und das Brustdrüsengewebe zu verändern, wenn sie aus dem ursprünglichen Wirkstoffverbund der Pflanze isoliert und als Kapseln dargereicht werden. Es wird nicht ausgeschlossen, dass dies auch die Entwicklung von Brustkrebs fördern kann. Bleiben die Isoflavone jedoch im ursprünglichen Pflanzenwirkstoffverbund – etwa in Form einer Tinktur oder eines Tees –, stehen sie nicht im Verdacht, Krebs zu fördern. Man kann auch den ganzen Rotklee zu sich nehmen, zum Beispiel zum Salat. Das schmeckt, man glaubt es kaum, sehr fein.

Phytoöstrogene kommen übrigens auch in Hülsenfrüchten, also Bohnen, Linsen und Kichererbsen vor. Eine Ernährungsumstellung kann also bei Wechseljahrsbeschwerden angebracht sein.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HSP-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch). ◀

ANZEIGE



Lunge und Bronchien

Atemnot ist eines der schlimmsten Symptome, die sich ein Mensch vorstellen kann. Mitmenschen mit Asthma oder Bronchitis leben mit ständiger Angst vor Ersticken. Für sie ist es so, als ob sie ununterbrochen Treppen hochsteigen müssen, ohne je anhalten und verschlaufen zu können. Dieses Gefühl der Atemnot wirkt sich langfristig auf die Lebensgestaltung und die Psyche. Menschen mit Atemnot bedürfen deshalb einer umfassenden Betreuung, damit für sie das Leben wieder erträglich wird.

Die Luzerner Höhenklinik Montana bietet in ihrem Rehabilitationsprogramm für Lunge und Atemwege diese ganzheitliche Behandlung an. Die Patientinnen und Patienten profitieren von der ausgezeichneten Bergluft und von der Lage der Klinik in den Walliser Bergen. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm, gepaart mit Fachkompetenz, lässt frische Kräfte sammeln und steigert die Leistungsfähigkeit.

Patientinnen und Patienten fragen am besten den Hausarzt. Sie können sehr einfach in die Luzerner Höhenklinik gelangen. Fast täglich fährt ein Bus von Luzern nach Montana und zurück. Die Distanz zum Wohnort hilft, sich frei zu fühlen und nicht immer an den Alltag denken zu müssen. Trotzdem bleibt man den Seinen nahe, die den guten Service auch für Besuche nutzen können. Wer den Partner oder die Partnerin begleitet, ist sehr willkommen. Es stehen schöne Gästezimmer bereit.

Wo sich gesunde Bergluft und medizinische Kompetenz die Hand reichen, sind Patientinnen und Patienten gut aufgehoben!

Luzerner Höhenklinik Montana – Programm für Rehabilitation von Lunge und Atemwegen



Auf gesunder Höhe!

Luzerner Höhenklinik Montana
3963 Crans-Montana
027 485 81 81
info@LHM.ch · www.LHM.ch
Anmeldungen: 027 485 82 82
anmeldung@LHM.ch

Fortsetzung von Seite 49

Ich und der «Schrittmacher»

Eisenbahn nach Luzern und dann den Bus direkt bis vor die Redaktion.

Sofort frage ich meine Arbeitskollegin Luzia, die zurzeit ebenfalls «Schrittmacherin» ist: «So, wie stömmst?» Ein Blick auf ihr Gerät zeigt: Sie hat morgens um 9 Uhr bereits sagenhafte 4000 Schritte intus. Luzia sagt, sie sei bereits im Fitnesscenter gewesen, auf dem Laufband. Ob ich das glauben soll? Die hat sicher gemogelt. Hat mir nämlich selber gesagt, dass es am schnellsten zählt, wenn man den Schrittmesser am Bändel durch die Luft schwingt wie ein Lasso.

Als erste «Amtshandlung» rufe ich Martin Degen an, den Projektleiter von «Luzern geht gern». Er bestätigt mir, was ich vermutet habe: Ein Schrittzähler funktioniert über einen dreidimensionalen Beschleunigungsmesser und misst deshalb nur dann relativ genau, wenn man über eine gewisse Zeit in die gleiche Richtung geht. Wenn man viele Richtungswechsel macht, etwa beim Putzen, Basketballspielen oder Tanzen, wird es ungenau. «Da für die Fitness jedoch jede Art von körperlicher Aktivität zählt», sagt Martin Degen, «kann man auf der Projekt-Website den Energieverbrauch bei solchen Tätigkeiten in Schritte umrechnen lassen.» Was ich natürlich sofort tue, mit verblüffendem Resultat: mein gestriger Score erhöht sich – Schwimmen und Velofahren sei Dank – auf sagenhafte 36 765 Schritte.

Bis zum Feierabend mache ich heute nur noch 3880 Schritte. Kein Wunder,

ich sitze ja den ganzen Tag vor dem Computer, um diesen Text und andere schöne Sachen zu schreiben. Da ich abends noch Chorprobe habe und wie immer zu Fuss hingehe, klettert der Wert dann immerhin noch auf 6700.

Tag 5, Mittwoch

Da mich ohnehin der Sanitär etwas früher aus den Federn klingelt, gehe ich à pied zum Bahnhof. Überhaupt lautet das heutige Motto: auf dem Arbeitsweg mindestens teilweise auf ÖV zu verzichten. Zudem gilt: Interne Telefonate sind verboten. Wenn ich einen Arbeitskolle-



Auf dem Heimweg lasse ich mir absichtlich den Bus vor der Nase wegfahren.

ANNETTE WIRTHLIN

gen sprechen will, gehe ich hin. Denn ohne expliziten Sporteinsatz komme ich sonst auch heute wieder nicht annähernd auf 10 000 Schritte.

Apropos 10 000 Schritte: Ist diese Zahl nicht etwas willkürlich gesetzt? «Nein», sagt Martin Degen von der Fachstelle Gesundheitsförderung. «Studien belegen, dass man tatsächlich von einem

gesundheitlichen und unfallpräventiven Nutzen reden kann, wenn man pro Tag mindestens diese Schrittzahl zurücklegt. Etwa das Risiko für Darmkrebs oder Altersdiabetes sinkt.» Ein Schweizer mache durchschnittlich 7000 Schritte am Tag, weiss Martin Degen. Setze man noch 3000 oben drauf, entspreche das den 30 Minuten «moderate Bewegung» zusätzlich zu den Alltagsbewegungen, die auch das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit empfehlen. Die 10 000 Schritte sind also wissenschaftlich untermauert.

Aber auch heute habe ich mein Risiko für Altersdiabetes nicht verringert. Ich hole zwar Schritte heraus, wo es nur geht: Ich benütze zum Beispiel das am weitesten von meinem Arbeitsplatz entfernte WC. Und auf dem Heimweg lasse ich mir absichtlich den Bus vor der Nase wegfahren und nehme einen Umweg dem See entlang – was sich als schöner Ausklang des Arbeitstages entpuppt. Trotzdem verfehle ich die kritische Marke am Ende um 40 Schritte.

Tag 6, Donnerstag

Langsam hängt mir diese Erbsen-beziehungsweise Schrittzählerei zum Hals hinaus. Ständig denke ich nur noch daran, ob und wie ich mein Tagespensum erfüllen kann. Heute mache ich kurzen Prozess und gehe über Mittag joggen. Das ist zwar viel anstrengender als Gehen (und die auf dem Display angegebene Kilokalorienzahl von 299 entsprechend verfälscht), dafür schenkt es schritttechnisch so richtig ein: 6004 allein dafür. Jetzt ist es ein Leichtes, mit etwas «Lädele» auf dem Nachhauseweg das geforderte Limit – und sogar noch mehr – zu erreichen: 12 152 Schritte.

Tag 7, Freitag

Da ich mittlerweile allergisch bin auf das Wort «Schritte», lasse ich mir für den letzten Tag die zurückgelegte Strecke in Kilometern anzeigen. Darunter kann man sich ohnehin mehr vorstellen. Von meinem Haus bis zum Bahnhof sind es beispielsweise 0,75 Kilometer. Der Weg vom Arbeitsplatz runter zum Rotsee, wo ich zu Mittag esse, misst (inklusive Umwege) 2,24 km. In den Büroräumen lege ich bis zum Redaktionsschluss um 18.30 Uhr 0,61 km zurück. Total bis jetzt: 4,25 km. Für den Rest, da bin ich mir sicher, wird mein Besuch am Riviera Latina Festival in Weggis (Salsa!) heute Abend sorgen. Doch das werde ich ohne störenden Schrittzähler in der Hosentasche geniessen.

Fazit

Auch wenn mein Schrittzähler nicht jede Form von Sportlichkeit gleich verlässlich misst, hat er es zumindest geschafft, dass ich mir eine Woche lang Gedanken dazu gemacht habe, wann und in welcher Form ich in meinem Alltag in Bewegung bin. Somit ist das Hauptziel der Kampagne sicher erreicht. 10 000 Schritte am Tag sind schnell getan, wenn man einen ausgedehnten Spaziergang macht oder etwas Sport treibt. Ohne das wirds schwieriger, ausser man hat einen sehr «bewegten» Job oder legt Teile des Arbeitswegs zu Fuss zurück. Mir persönlich hat die Schrittzählerei zudem Folgendes gebracht: ein weiteres Argument gegen den Kauf eines Autos. Denn ohne die Strecken von und zu Bahnhöfen sähe meine Schrittbilanz nicht so rosig aus.