

Ratgeber

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Baden-Württemberg

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung
- Sa Haustier

Wie gesund ist Rotwein wirklich



VON STEFANIE MERK UND PETER GRIMM

Ein Gläschen Rotwein am Abend wird häufig als gesundheitsförderlich angesehen. Das soll auch das sogenannte französische Paradoxon erklären – nämlich die lange Lebensdauer von Franzosen, die gerne Rotwein trinken. Trotz der stark fetthaltigen Ernährungsweise in dieser Region kommt es offenbar aufgrund der schützenden Funktion des Rotweins vergleichsweise selten zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viele Studien in den vergangenen 30 Jahren bekräftigen diese These, da statistisch gesehen Personen mit einem moderaten Rotweinkonsum im Vergleich zu abstinenten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Hauptgrund dafür soll der in Rotwein enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol sein, der antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften in verschiedenen Studien gezeigt hat. Ebenso soll der Alkohol im Wein eine blutverdünnende Wirkung haben. Diese Effekte wurden jedoch meist in Laborversuchen gezeigt. Eine Übertragung der Ergebnisse auf den menschlichen Stoffwechsel ist deshalb nicht gesichert.

Es besteht kein Zweifel, dass ein hoher Alkoholkonsum gesundheitsschädlich ist. Auf der anderen Seite gehört für viele Menschen der Konsum eines Gläschens Wein zu einem genussvollen Lebensstil. In der heutigen Gesellschaft ist vielen bewusst, dass ein stressiger Alltag eine Belastung für den Körper darstellt. Umso öfter werden Wein und ein gutes Abendessen dazu genutzt, um nach der Arbeit zu entspannen und abzuschalten. Zusätzlich kann die weitverbreitete Kombination von Rotwein mit einer mediterranen Küche, die Olivenöl, viel Gemüse und Fisch aber wenig Fleisch enthält, eine gesunde Ernährungsweise darstellen und dadurch gesundheitsförderlich wirken.

Rotwein sollte demnach nicht aus medizinischen Gründen getrunken werden. Ist er jedoch Teil eines insgesamt gesunden Lebensstils und wird das Glas über die Zeit nicht voller, dann ist gegen das Glas Wein – bei ein bis zwei abstinenter Tagen pro Woche – nichts einzuwenden.

Zahl des Tages

1,3

Milliarden Kunststofftragetaschen weniger als noch im Jahr 2016 wurden im vergangenen Jahr in Umlauf gebracht – das entspricht einem Rückgang von mehr als einem Drittel. Das besagen die Zahlen der Gesellschaft für Verpackungsmarktforschung. Demnach verbrauchten die Deutschen im Jahr 2017 noch 2,4 Milliarden Tüten, im Schnitt waren das 29 Tüten pro Kopf und Jahr. Dabei geht es um Tragetaschen, nicht die transparenten Tüten für Obst und Gemüse. (dpa)

Kontakt



Regine Warth
Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



1. Wie findet man Schmerzmittel?

Sie leidet häufig unter Kopfschmerzen, erzählt die Anruferin. Könnten vielleicht Umweltfaktoren die Ursache sein? Um das herauszufinden, empfiehlt die Deutsche Schmerzliga, ein Schmerztagebuch zu führen. Dazu braucht es ein Notizbuch, in dem Patienten die Art, Dauer oder Intensität des Schmerzes festhalten. Zusätzlich sollte man sich folgende Fragen stellen: Zu welcher Tageszeit und in welcher Situation sind die Schmerzen aufgetreten? Was könnten mögliche Auslöser gewesen sein? In welchen Zeiträumen war man dagegen beschwerdefrei? So lassen sich manche Zusammenhänge besser feststellen. Wer kein Notizbuch befüllen will, kann die Standardvordrucke der Deutschen Schmerzliga benutzen: www.schmerzliga.de/broschueren.html. Es gibt aber inzwischen auch Apps für das Smartphone – etwa Catch My Pain oder Pain Tracer.

2. Nebenwirkung – und jetzt?

Vier Wochen habe sie ein Medikament gegen ihre schmerzhaften Nerven-erkrankung, Polyneuropathie genannt, eingenommen. „Jetzt habe ich einen Hautausschlag bekommen“, klagt die Anruferin. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen? Nebenwirkungen sind bei starken Medikamenten nicht auszuschließen, bestätigt Astrid Gendolla, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. „Daher sollten Patienten bei ersten Anzeichen sofort ihren Arzt aufsuchen.“ Meist gibt es Alternativen, deren Wirkstoffe anders zusammengesetzt sind. „Keinesfalls sollten Medika-



mente selbstständig abgesetzt werden“, warnt die Essener Neurologin. Das Gleiche gilt, wenn Patienten den Verdacht haben, dass die Medikamente nicht gleich wirken. „Viele Arzneimittel brauchen ein paar Wochen, bis sie ihre Wirkung im Körper voll entfalten können.“

3. Die Psyche stärken, aber wie?

„Meine Halswirbelsäule hat einen schrecklichen Röntgenbefund“, sagt eine verzweifelte Patientin. Und so richtig weiß sie nicht, wie das Leben weitergehen soll. Dass Diagnosen erst einmal erschrecken und mutlos machen, weiß der Schmerzmediziner Thomas Cegla zu gut. Dennoch: „Es kommt nicht nur auf den Röntgenbefund an. Und die Wirbelsäule besteht nicht nur aus Knochen.“ Er empfiehlt erst einmal eine sogenannte funktionelle Untersuchung, bei der die Gelenke, die Muskulatur, die Wirbelsäule und das übrige Skelett berücksichtigt werden. Das hilft bei der Gesamtbeurteilung und kann Aufschluss darüber geben, welche Therapie geeignet sein kann. Auch eine Psychotherapie kann helfen: Die Psyche spielt bei chronischen Schmerzen eine entscheidende Rolle. Angst und Stress verstärken die Schmerzen. Gleichzeitig können Dauerschmerzen auch depressiv machen. Viele Patienten ziehen sich zurück, verlieren soziale Kontakte. Psychologen gehen dagegen an, zeigen, wie Patienten ihre Schmerzwahrnehmung beeinflussen können. Wichtig ist auch der Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten und Betroffenen: Zu wissen, dass man mit seinem Leiden nicht alleine ist, macht Mut und löst Stress – was wiederum bei der Schmerzbewältigung helfen kann. Die Deutsche Schmerzliga hilft bei der Auswahl einer Selbsthilfegruppe in der Nähe: www.schmerzliga.de.



7 häufige Fragen rund um den Schmerz



Telefonaktion
Schmerzmediziner, Physiotherapeuten und Apotheker haben am bundesweiten Aktionstag gegen Schmerz Fragen unserer Leser beantwortet. Wir haben eine Auswahl zusammengestellt.

VON REGINE WARTH

5. Hilft Entspannung?

Die Herz-Operation vor einem Jahr hat der 98-jährige Anrufer gut überstanden. Doch seit einem halben Jahr plagen ihn Schmerzen in den Armen. Bei der medizinischen Untersuchung war keine körperliche Ursache festzustellen, weshalb sich der Senior nun an Lisa Gabrol vom Landesverband der Physiotherapeuten Baden-Württemberg wendet. „Schmerzen in den Armen bedeuten nicht zwangsläufig, dass dort auch die Ursache liegen muss“, sagt die Leiterin des Athletic Solution Centers in Stuttgart. Die ganzheitliche Behandlung ist hier entscheidend. So könnte es sein, dass die Problematik eher im Bereich der Wirbelsäule liegt. Von dort gehen die Nerven ab, die zu den Armen führen. Möglich wäre auch eine Verspannung im Bereich des Schultergürtels oder des Brustkorbs. Bestimmte Bewegungsübungen, von Physiotherapeuten und Orthopäden gezeigt, können in solchen Fällen helfen. Schmerzmediziner empfehlen Betroffenen auch, die Entspannung aktiv zu üben – mit Atemtechniken oder mit Hilfe der sogenannten progressiven Muskelentspannung.

6. Experten finden – aber wo?

Der Anrufer leidet seit Jahren schon an Dauerqualen. Wegen seiner chronischen Schmerzen war der Mittfünfziger schon bei verschiedenen Ärzten – doch so richtig gut aufgehoben fühlt er sich bei keinem. „Wo finde ich Experten, die mein Leiden verstehen, die vielleicht auch mal zuhören?“ Der Anrufer ist mit seiner Frage nicht allein, bestätigen die Experten, die bei der Telefonaktion mitgemacht haben: „Es ist erschreckend, wie schlecht viele Schmerzpatienten versorgt sind“, sagt Astrid Gendolla, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS). Dabei ist es gerade bei Schmerzen von ungeheurer Wichtigkeit, dass sie schnell und kompetent behandelt werden. Die Essener Neurologin Astrid Gendolla empfiehlt dazu, sich an die Deutsche Schmerzliga zu wenden: www.schmerzliga.de. Auf der Webseite der Organisation gibt es Informationen und Adressen von Schmerzexperten. Auch die Deutsche Schmerzgesellschaft hat im Netz einen Versorgungsatlas erstellt, der auf Angebote aufmerksam macht: www.dgss.org.

7. Bewegung trotz Schmerzen?

Nach der Gartenarbeit vor zehn Jahren kam der Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule – und geht seitdem nicht mehr weg, klagt eine Anruferin. Als „dolchartigen Schmerz“ beschreibt die 55-Jährige das Leiden, das immer dann auftritt, wenn sie sich nach vorne beugt. Sie war bei verschiedenen Ärzten, doch eine Ursache konnte nicht festgestellt werden. Der Stuttgarter Physiotherapeut Andreas Haag kennt solche Fälle: Das Wichtigste ist, die Patienten dazu zu bringen, sich zu bewegen und ihnen die Angst vor der Bewegung zu nehmen. Das gelingt am besten zusammen mit einem Physiotherapeuten, der einen individuellen Trainingsplan erstellt. Grundsätzlich ist körperliche Aktivität geradezu ein Wundermittel gegen anhaltende oder wiederkehrende Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Das haben schon verschiedene Studien gezeigt. „Regelmäßige Bewegung gehört daher zum Grundprogramm der Schmerztherapie“, sagt der Physiotherapeut von der Praxis Unicorn in Stuttgart. Wer sich schon, verschlimmert häufig die Schmerzen.



4. Cannabis als Alternative?

Die Angst vor der Sucht treibt die Anruferin um: „Ich nehme Opiate niedrig dosiert und vertrage sie gut“, sagt die Mittfünfzigerin. Und doch würde sie gern wechseln – etwa zu Cannabis. Doch davon rät Thomas Cegla, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS), ab: „Sind starke Schmerzmittel verordnet, dann sind Opiate sinnvoll.“ Insbesondere bei sogenannten retardierten Opiaten bestehe keine Gefahr einer Sucht. Retardiert bedeutet, dass die Wirkung des Medikaments nicht sofort eintritt, sondern die Tablette erst nach einiger Zeit die volle Linderung bringt. Grundsätzlich sollte Cannabis als Schmerzmittel nur dann verschrieben werden, wenn nachweislich andere Arzneimittel nicht oder nicht ausreichend wirken. „Cannabis hat im Vergleich keine Vorteile, insbesondere dann, wenn Opiate gut wirken und vertragen werden“, sagt Cegla. Zu den Risiken und möglichen Nebenwirkungen einer Opiat-Therapie hat die Deutsche Schmerzliga eine kostenlose Broschüre mit Tipps und Hilfen herausgegeben: www.schmerzliga.de/schmerztherapie-verstopfung.html.



Miete kürzen leicht gemacht

Wenn Mieter bei der Nebenkostenabrechnung Geld zurückerhalten, können sie die künftige Vorauszahlung senken

VON ANDREAS KUNZE

DÜSSELDORF. Für Miriam H. aus Düsseldorf war das Schreiben des Vermieters wie ein kleiner Lottogewinn: In der Nebenkostenabrechnung für 2017 stand unter Strich ein Guthaben von über 700 Euro. Noch mehr als sonst hatte die 38-Jährige im Vorjahr auf sparsames Heizen geachtet – außerdem machte sich bei den Wasserkosten bemerkbar, dass sie wieder Single war und nur noch sie die Dusche benutzt hat.

Verärgert war Miriam H. allerdings, dass der Vermieter die bisherige Vorauszahlung von rund 200 Euro monatlich beibehalten wollte. Dabei hatte sie doch auf den Monat gerechnet weit mehr als 50 Euro zu viel vorausgezahlt. „Einen kostenlosen Kredit möchte ich dem Vermieter eigentlich nicht geben“, meinte die Düsseldorferin. Das muss sie auch nicht. Denn laut Bürgerlichem Gesetzbuch (BGB) dürfen Vorauszahlungen für Betriebskosten nur „in angemessener Höhe“ vereinbart werden (Paragraf 556, Absatz 2).

Angemessen sind Vorauszahlungen, die sich an der Höhe der zu erwartenden Betriebskosten ausrichten. Die Vorauszahlungen dürfen die zu erwartenden Betriebskosten leicht übersteigen, weil die Möglichkeit künftiger Kostensteigerungen in Betracht gezogen werden muss – das besagt unter anderem das Bayerische Oberlandesgericht (WM 1995, 695).

Der Gesetzgeber macht es einfach, die Vorauszahlung zu ändern

Die Kosten der aktuellen Abrechnung plus ein Zuschlag von fünf oder zehn Prozent dürfte laut Mietrechtsjuristen in den meisten Fällen angemessen sein. Im Fall von Miriam H. wären das 160 statt 200 Euro monatlich. Der Gesetzgeber macht es sogar recht einfach, die Vorauszahlung zu ändern: „Sind Betriebskostenvorauszahlungen vereinbart worden, so kann jede Vertragspartei nach einer Abrechnung durch Erklärung in Textform eine Anpassung auf eine angemessene

Höhe vornehmen“, regelt Paragraf 560, Absatz 4 des BGB. Das bedeutet: Der Mieter ist also nicht auf das Entgegenkommen des Vermieters angewiesen – er kann selber eine neue Vorauszahlung bestimmen. Wenn der Vermieter damit nicht einverstanden ist, muss dieser wiederum einen angemessenen Betrag nennen und begründen.

Anders als bei Schriftform reicht es zwar aus, wenn der Mieter eine Mail schiekt, etwa mit dem Inhalt: „Auf Grund der aktuellen Betriebskostenabrechnung mit einem erheblichen Guthaben senke ich die monatlichen Vorauszahlungen ab dem 1.6. auf 160 Euro.“ Im Zweifel muss der Mieter aber beweisen können, dass der Vermieter die Mail erhalten hat – sicherer ist deshalb das klassische Einschreiben.

Doch Vorsicht: Ohne die Erklärung an den Vermieter ist ein Mieter nicht berechtigt, die Vorauszahlungen zu kürzen. Das hat das Amtsgericht Berlin-Charlottenburg klargestellt. (Az: 214 C 426/04). Der Vermieter kann die vertragliche vereinbarte Vorauszahlung voll geltend machen.

Hintergrund

Nebenkosten prüfen

- Mieter zahlen im Schnitt 2,17 Euro Betriebskosten pro Quadratmeter Wohnfläche je Monat. Das hat der Deutsche Mieterbund errechnet und in seinem Betriebskostenspiegel 2018 veröffentlicht. Darin gingen die Positionen ein, die Vermieter Mietern für das Abrechnungsjahr 2015 in Rechnung gestellt haben.
- Mieter können den jährlich veröffentlichten Spiegel nutzen, um zu überprüfen, ob ihre Betriebskostenabrechnung plausibel ist. Liegen ihre Zahlen deutlich über dem Durchschnitt, kann ein Blick in die Abrechnungsunterlagen beim Vermieter geboten sein. Entdecken Mieter etwa unerklärliche Kosten gegenüber dem Vorjahr, hat der Vermieter womöglich gegen das Gebot der Wirtschaftlichkeit verstoßen. (StN)