Telefon: (089) 53 06-418
wissenschaft@merkur.de
Telefax: (089) 53 06-86 61

MEDIZINKOLUMNE

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz

Kann vegane Ernährung funktionieren?

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, schreibt über (streng-) pflanzliche Kost und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit – insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System.

Seit einiger Zeit schon ist die vegane Ernährung in Kochstudios, Bücherregalen und Talkshows angekommen. Es scheint fast, als wäre sie der ultimative „Ernährungs-Hype“. Aber wie lässt sich dieses Phänomen erklären? Darauf gibt es wahrscheinlich keine schlüssige Antwort.

Grundsätzlich nimmt das Interesse an dem Thema Ernährung und Essen stetig zu. Andererseits werden Herstellung und Vermarktung der Lebensmittel kritischer denn je diskutiert, obwohl Lebensmittel – objektiv betrachtet – noch nie so sicher waren wie heute. Regelmäßige Medienberichte über vermeintliche oder reale Lebensmittelskandale haben in der Öffentlichkeit zu einem verzerrten Bild der Massenproduktion von Nahrungsmitteln geführt. Insbesondere wird die Massentierhaltung in diesem Kontext als höchst fragwürdig eingeschätzt und bringt viele dazu, sich mit Empörung und Abscheu von tierischen Lebensmitteln abzuwenden.

Bei der vegetarischen Ernährung handelt es sich um eine pflanzlich-betonte Kostform, bei der tierische Nahrungsmittel in Form von Fleisch und Fleischwaren gemieden werden. Hingegen sind Eier, Milch und Milchprodukte erlaubt. Die sogenannte vegane Kost ist eine Sonderform der vegetarischen Ernährung, bei der konsequent auf alle tierischen Produkte, also auch auf Eier, Milch und Milchprodukte, ja sogar auf Honig, verzichtet wird.

Wissenschaftlich betrachtet weisen Vegetarier im Vergleich zu Nicht-Vegetariern eine um 9 Prozent geringere Sterblichkeit auf. Insbesondere zeigen sich deutliche Vorteile in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese werden vor allem auf die besseren Cholesterin- und Blutdruckwerte zurückgeführt. Auch die Sterblichkeit an Krebs war um 18 Prozent niedriger. Allerdings muss hier natürlich immer – im positiven Sinne – mitberücksichtigt werden, dass Vegetarier weniger rauchen und weniger Alkohol trinken.

Zum gesundheitlichen Nutzen und zu potenziell gesundheitlichen Risiken der rein veganen – also ausschließlich pflanzlichen Ernährung – gibt es leider (noch) keine aussagekräftigen wissenschaftlichen Analysen. Auch wie viele Menschen sich derzeit in Deutschland rein vegan ernähren, ist unklar. In der „Nationalen Verzehrsstudie“ waren es ungefähr 1,6 Prozent, wobei einige die vegane Kost nur vorübergehend ausprobieren.

So wenig derzeit über Langzeitwirkungen der veganen Ernährung bekannt ist, so klar ist, dass Veganer über fundierte Kenntnisse ihrer Lebensmittelauswahl und -zubereitung verfügen müssen, um sicherzustellen, dass sie mit einer ausreichenden Menge an Nährstoffen versorgt werden. Als außerordentlich kritische Nährstoffe gelten dabei Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium, Eisen, Jod und Zink. Diese kommen in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder in zu geringen Mengen vor. Daher raten wir Ärzte bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren, Stillenden oder chronisch kranken Menschen von einer veganen Ernährung ab.

Auch wenn die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung unbestritten sind, können bei strikt veganer Ernährung schwere Mangelerscheinungen auftreten. Veganer sollten daher regelmäßig Laborkontrollen durchführen lassen, um mögliche Mangelerscheinungen frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln.

PFLEGE: WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Wenn Mutter oder Vater plötzlich hilflos sind und ein Umzug ins Pflegeheim ansteht, wissen viele Angehörige nicht, welche Schritte nötig sind. Die wichtigsten Punkte rund um Pflegeheime und deren Finanzierung.

Stichwort „Antrag fürs Pflegeheim“

Wer finanzielle Unterstützung für ein Pflegeheim beantragen möchte, stellt am besten einen Antrag bei seiner Pflege- oder Krankenkasse. Anschließend kommt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes zum Betroffenen nach Hause. Auf Grundlage der Begutachtung erfolgt die Pflegeeinstufung. Die Leistungen werden rückwirkend ab dem Tag der Antragstellung gewährt.

Stichwort „Pflegestufe“

Theoretisch ist eine Pflegestufe nicht nötig, um in ein Pflegeheim aufgenommen zu werden. Doch in der Praxis ist es kaum möglich, ohne Pflegestufe einen Heimplatz zu bekommen. Wenn ein Angehöriger aus der Klinik ins Pflegeheim wechselt, ist eine Schnelleinstufung möglich.

Spendenaktion

Bei der Aktion des Münchner Merkur und der Sparda-Bank München **gegen Altersarmut** können Sie eine Patenschaft für in Not geratene Senioren übernehmen. Eine Patenschaft kostet **35 Euro/Monat**.

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe leitet stets die **volle Summe an die Bedürftigen** weiter. Für **Überweisungen**:

IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010
BIC: GENODEF1S04

Stichwort „Finanzierung“

Wie viel die Pflegekasse für ein Pflegeheim bezahlt, richtet sich nach der Pflegestufe des Betroffenen. Die Pflegeversicherung bezahlt bei Pflegestufe 1 monatlich 1064 Euro, bei Pflegestufe 2 1330 Euro, bei Pflegestufe 3 1612 Euro. Bei besonders schweren Fällen, die unter Pflegestufe 3 plus fallen, werden bis zu 1995 Euro finanziert.

Stichwort „Kosten für einen Pflegeplatz“

Was ein Platz im Pflegeheim kostet, hängt auch von der Pflegestufe ab. Ein Beispiel: Im Großraum München kostet ein durchschnittliches Pflegeheim bei Pflegestufe 1 ungefähr 100 Euro täglich, also mindestens 3000 Euro im Monat. Von den Kosten bezahlt die Kasse 1064 Euro. Für den Rest muss der Pflegebedürftige aufkommen.

Stichwort „Bedürftigkeit“

Wenn es kein Vermögen gibt und die Rente zu niedrig ist, kommt das Sozialamt für die Kosten auf – also der Bezirk Oberbayern. Das Amt prüft jedoch vorher, ob es Ehepartner bzw. Lebenspartner oder unterhaltspflichtige Angehörige ersten Grades (Kinder und Eltern) gibt. Kinder müssen für ihre Eltern aufkommen. Es gibt jedoch ein „Schonvermögen“ und „Freibeträge“. Wie viel Angehörige im Einzelfall bezahlen müssen, hängt vom Einkommen, Vermögen und individuellen familiären Verhältnissen ab.

Recherchiert & zusammengestellt von **Myriam F. Goetz**.

GESUNDHEITSREPORT BAYERN DER BARMER GEK

„Das Älterwerden ist kein Problem“

Die Bayern sind gesünder als der Bundesdurchschnitt, das geht aus dem „Gesundheitsreport Bayern“ der Barmer GEK hervor. Doch was steckt hinter all den Zahlen? Wir sprachen mit dem Arbeitsmediziner Dr. Jürgen Tempel – der vor allem eines sagt: Unternehmen müssen sich besser auf ältere Arbeitnehmer einstellen.

Warum sind die Bayern – im Vergleich zu den restlichen Deutschen – seltener krank?

Um das konkret beantworten zu können, bräuchte man eine Feinanalyse der Details. Doch wir haben nur allgemeines Zahlenmaterial. Fakt ist aber: Diese Zahlen deuten darauf hin, dass die Menschen im Freistaat gesünder leben. Ich möchte aber nicht darüber spekulieren, woran das liegt.

Aus den Zahlen geht auch hervor, dass Frauen nach einer Erkrankung schneller wieder fit werden. Warum?

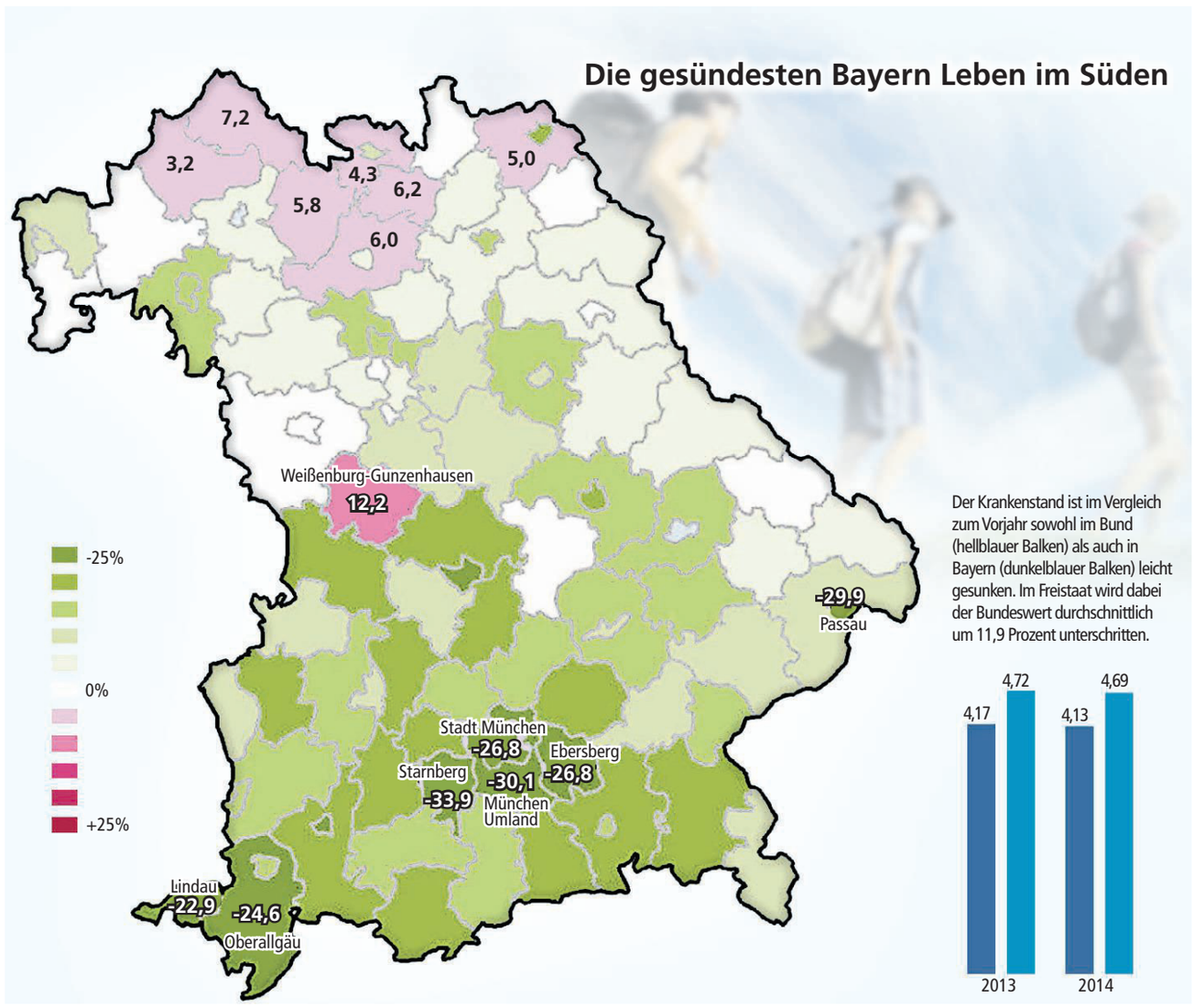
Viele Untersuchungen zeigen, dass Frauen eher sagen: *„Ich muss etwas für meine Gesundheit tun.“* Sie bewegen sich mehr, machen öfter Gymnastik – sorgen sich um ihre Gesundheit. Männer hingegen halten es meist so lange aus, bis es kracht. Der Klassiker ist der Herzinfarkt-Patient: Er ist männlich, bekommt den Infarkt früher als eine Frau – und bemerkt vorher nichts.

Welche Berufsgruppe ist denn gesundheitlich am stärksten gefährdet?

Das kann man nicht verallgemeinern. Aber: Es ist nicht in erster Linie der Top-Manager, sondern der Meister oder Vorarbeiter. Also Menschen, die bei der Arbeit zwischen Baum und Borke sitzen – sprich Anweisungen „von oben“ bekommen, diese weitergeben müssen, dabei aber ihren Mitarbeitern nicht zu viel Druck machen wollen. Wenn jedoch auf Dauer zwischen dem, was von mir verlangt wird, und dem, was ich leisten kann, eine Diskrepanz entsteht, dann bin ich besonders stark gefährdet, öfter zu erkranken.

Ältere Mitarbeiter werden in der Regel länger krankgeschrieben. Wieso?

Um auf das Beispiel Herzinfarkt zurückzukommen: Das ist ein hochdramatisches Ereignis, trotzdem entwickelt es sich über Jahre. Solche Ereignisse, seien es Belastungsfaktoren in der Arbeit oder im Privaten, brauchen eben Zeit, bis daraus ein Krankheitsereignis wird und bis die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit abgeschlossen ist.



Nord-Süd-Gefälle bei Fehlzeiten: Unsere Grafik zeigt die Abweichung der Arbeitsunfähigkeitstage im Vergleich zum Bundesdurchschnitt – in Prozent pro ganzjährig Beschäftigten. Dabei wird deutlich, dass vor allem die Oberbayern den Wert stark unterschreiten während im Norden des Freistaats dieser Wert besonders häufig überschritten wird. GRAFIK: BARMER / KRASNIQI

Von welchen Krankheiten sind Ältere häufiger betroffen als Jüngere?

Die klassischen Muskel-Skelett-Erkrankungen, Herz-Kreislauf, Diabetes mit allen Folgen. Das Problem sind aber nicht solche speziellen Erkrankungen, sondern, dass sie zunehmen. Hier müssen die Unternehmen aktiv werden – klären, wie sie mit den Krankheiten der Älteren umgehen. Als Stichwort nenne ich das betriebliche Eingliederungs-Management.

Er übersetzt Zahlen in Worte: Dr. Jürgen Tempel ist Arbeitsmediziner und spricht sich für eine betriebliche Gesundheitsförderung aus – vor allem im Sinne der älteren Arbeitnehmer, deren Zahl in Zukunft steigen wird. FOTO: ANGELIKA MAYR

Wie arbeiten Ältere?

Langsamer, ruhiger – und genauer. Wenn sich ein Unternehmen nur am Takt der Jüngeren orientiert, packen das die Älteren nicht auf Dauer. Sie werden krank. Und daraus können große Probleme entstehen.

Wie können Unternehmen auf eine alternde Belegschaft eingehen?

Es geht mit alltäglichen Dingen los: Ältere können zum Beispiel Kulis, die unten schmaler werden, schlechter greifen – also sollte man andere Stifte anschaffen. Oder nehmen Sie die Gestaltung der Sitzmöbel: Ältere brauchen härtere und höhere Sitzflächen, auf denen man nicht so tief einsinkt ...

Was zählt noch?

Auch die Führungsebene muss lernen, mit den Erfahrungen der Älteren umzugehen. Am besten sind hier Schulungen: Dabei werden Vorurteile abgebaut, Anerkennung und Respekt aufgebaut.

Gibt es klassische Gesundheitskonzepte?

Es ist schwierig, Konzepte zu entwickeln, die auf individueller Gesundheitsförderung basieren – ich kann ja niemandem die Gymnastik vorschreiben. Aber: Bei diversen Arbeitsgestaltungs-Maßnahmen, etwa im Schichtsystem, lässt sich die ganze Belegschaft erreichen. Zum Beispiel indem ich versuche, die Mitarbeiter in anerkannte, weniger belastende Schichtmodelle einzuteilen, damit das Gesundheitsrisiko gemindert wird. Bekanntlich sind Nachtschichten belastend und sollten, wenn möglich, vermieden werden.

Muss ein Unternehmen Krankheitsfälle einplanen?

Ja! Und dazu sollte es seine Altersstruktur betrachten. Wie schaut sie in 10, 15 Jahren aus? Das kann man gut vorhersagen, und das sollte bei der Planung berücksichtigt werden. Viele Krankheiten sind altersabhängig. Und: Junge, ältere und auch kränkere – das heißt nicht automatisch arbeitsunfähige – Menschen sollen zusammenarbeiten können. Der Gesetzgeber will, dass wir länger arbeiten. Nur hat er kaum geregelt, wie man das gestaltet.

Was passiert, wenn Unternehmer nicht vorausschauend planen?

Die Betriebskultur wird darunter leiden, das Vertrauen in den Arbeitgeber wird beschädigt und schließlich zerstört.

Müssen wir eigentlich vor dem demografischen Wandel Angst haben?

Nein, das Älterwerden ist kein Problem. Es geht eher um den Umgang untereinander – und wie man die Unterschiede berücksichtigen kann. Nicht nur die Jungen sollten etwas von den Alten annehmen, auch die Älteren von den Jungen! Das hört man aber viel zu wenig.

Interview: **Angelika Mayr**

Die Studienergebnisse in aller Kürze

In Bayern haben 2014 weniger Menschen krankheitsbedingt bei der Arbeit gefehlt, als im Bundesdurchschnitt. **Mit zunehmendem Alter stieg der Krankenstand**: Ältere Beschäftigte, „60plus“, waren zwar nicht häufiger, dafür aber länger krank. Sie fehlten im Schnitt 28 Tage (Männer) bzw. 25 Tage (Frauen) am Arbeitsplatz; in der Altersgruppe 20 bis 25 Jahre waren es im Schnitt nur zehn Tage. Von **heute rund 9 Prozent** wird der Anteil der **über 60-Jährigen** an der bayerischen Erwerbsbevölkerung **bis 2030 auf voraussichtlich knapp über 16 Prozent** steigen. In einigen Berufsgruppen ist die Zahl älterer Beschäftigter schon jetzt hoch: So beträgt der Anteil der Beschäftigten ab 55 Jahren 33 Prozent bei Lehrern an allgemeinbildenden Schulen, 30 Prozent bei Polizei sowie Justiz und 27 Prozent in öffentlicher Verwaltung, Bibliotheken und Museen. Vor allem **chronische und altersbedingte Erkrankungen** bei Personen im erwerbsfähigen Alter zwischen 20 und 65 Jahren werden bis 2030 **deutlich ansteigen**, das gilt insbesondere für Erkrankungen des Auges (+37 Prozent), Herzkrankheiten (+25 Prozent), Diabetes mellitus (+ 18 Prozent) und Krebs (+16 Prozent). mm