

MEDIZINKOLUMNE

Der Weg in den Supermarkt des 21. Jahrhunderts scheint mittlerweile einem Weg in die Apotheke gleichzukommen. So sagt es zumindest die Werbung. Denn wer nicht ausreichend ACE, LC1, Pro3+ und Omega-3 zu sich nimmt, der kann gar nicht gesund sein.

Ob Säfte, Eier, Brot, Bonbons, Marmelade oder Schokolade: Fast jedes Lebensmittel ist derzeit mit dem einen oder anderen exklusiven Zusatzstoff angereichert. Diese können angeblich vor Grippe, Herzinfarkten, Krebs, Kopfschmerzen und Allergien schützen. Oder der Verdauung, dem Immunsystem oder den Knochen nützen.

Nachgewiesen wurden all diese Versprechungen in kontrollierten Studien nie.

Jetzt wurde jedoch der positive Effekt von Milchprodukten bewiesen: Schon drei Portionen pro Woche können das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle drastisch senken.

Forscher der Universität Boston haben nämlich die Daten zur Ernährung von fast 56 000 Frauen und rund 18 000 Männern mit Bluthochdruck ausgewertet und konzentrierten sich dabei auf den Konsum von Milchprodukten.

Sie verglichen dabei Teilnehmer, die nie oder weniger als einmal pro Monat Milchprodukte aßen, mit solchen, die mehr als zwei Portionen pro Woche verzehrten. Dabei stellten sie fest, dass Personen, die regelmäßig Milchprodukte konsumierten, deutlich weniger



Mit Naturjoghurt dem Herzinfarkt vorbeugen

Von Dr. Barbara Richartz

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum Milchprodukte gut fürs Herz sind.

Herzinfarkte und Schlaganfälle erlitten.

Ein Milcherzeugnis zeigte dabei besonders starke Wirkung bei der Vorbeugung dieser Erkrankungen: ein ganz normaler Naturjoghurt. Das tägliche Glas Milch und die Scheibe Käse hingegen konnten das Erkrankungsrisiko nicht wesentlich reduzieren. Wer zu viel Butter genoss, erhöhte es sogar.

Warum sich speziell Naturjoghurt als Herzschützer eignet, liegt an den Milchsäurebakterien, den sogenannten Laktobazillen: Gibt man diese zur Milch und hält sie ausreichend warm, verwandeln die Bakterien den Milchzucker (Laktose) in Milchsäure (Laktat). Dadurch wird die Milch angesäuert, das Eiweiß gerinnt – und Joghurt entsteht.

Die verzehrten Milchsäurebakterien im Joghurt verändern die Darmflora. Einerseits kann ein höherer Anteil an Laktobazillen im Darm den blutdrucksteigernden Effekt von zu viel Salz in der Nahrung abpuffern.

Andererseits beeinflussen Laktobazillen die Darmflora dahingehend, dass der Kohlenhydratstoffwechsel verbessert wird, weniger Zucker im Darm vergoren wird und so Entzündungsprozesse reduziert werden. Und all das wirkt sich dann positiv auf die Herzgesundheit aus.

Also: Was wir wirklich tun sollten, das ist im Supermarkt-Kühlregal öfter zum Naturjoghurt greifen – und vielleicht können wir uns so den einen oder anderen Gang in die Apotheke sparen.

SPENDENAKTION

Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltnr, Chefin des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“



Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltnr (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltnr. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1S04. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: www.seniorenhilfeblick.de/spendenformular-patenschaft/ Als gemeinnütziger Verein leitet dieser stets die volle Summe an die bedürftigen Senioren weiter. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: www.seniorenhilfeblick.de.

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut



„Ich will in Würde altern“

Viele schaffen nicht, was sich jeder wünscht: alt werden in Würde. Weil zum Beispiel die Rente nicht reicht, um das Alltagsleben zu sichern. Maria Zlotowski ist eine dieser Seniorinnen. Hier ist ihre Geschichte – und ein kleines ABC, was Altern in Würde bedeutet.

VON SUSANNE WITTLICH

Maria Zlotowski war glücklich in ihrem Leben. Doch das änderte sich schlagartig, als sie ihren Rentenbescheid erhielt: 811 Euro gewährte ihr der Staat pro Monat – nach einem Leben voller Arbeit. „Ich dachte, die haben sich verrechnet“, sagt die 67-Jährige aus München heute.

Aber dem war nicht so. Niemand hatte sich verrechnet, nur Maria Zlotowski, sie hatte mit mehr gerechnet. 40 Jahre lang hatte sie schließlich als Buchhalterin gearbeitet. Zugegeben: Die letzte Zeit war schwierig gewesen; ihr Arbeitgeber, eine Spedition, kämpfte mit wirtschaftlichen Problemen, das Führungspersonal gab den Druck an die Belegschaft weiter – und Maria Zlotowski wurde irgendwann krank, sie musste dann sogar vorzeitig in Rente gehen.

Bis dahin konnte Maria Zlotowski eine lückenlose Erwerbstätigkeit nachweisen, zudem hatte sie zwei Töchter großgezogen. Unterm Strich kam trotzdem nur eine Mini-Rente heraus. „Das schaffen wir schon“, ermunterte sie ihr Lebenspartner damals, der finanziell gut dastand. Doch dann starb dieser Partner überraschend. Und Maria Zlotowski, sie blieb allein zurück.

Wegen eines Formfehlers im Testament erbe sie, die langjährige Gefährtin, nichts – und hatte plötzlich so wenig Geld, dass es nie für einen ganzen Monat reichte. Egal wie gut sie auch kalkulierte. Es war aussichtslos.

„Mit Anfang 60 war mein Leben von einem Tag auf den anderen auf null gesetzt. Und in meinem Alter hatte ich keine Chance mehr, aus eigener Kraft die Situation zu verändern“, erzählt Maria Zlotowski heute. Sie ist eine zarte Frau, und während sie spricht, steigen ihr Tränen in die Augen.

Altern in Würde? Das würde Maria Zlotowski auch gern. Aber wie? „Würde, was



Maria Zlotowski aus München hat ein Leben lang gearbeitet. Und dennoch steht sie nun mit einer Rente da, von der sie nicht leben kann. FOTO: PRIVAT

ist das eigentlich?“, fragt sie sich dann oft.

Auch der Hirnforscher Gerald Hüther beschäftigt sich schon lange mit dieser Frage, jüngst in seinem neuen Buch. Es heißt „Würde: Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft“. Es ist längst ein Bestseller.

Hüther geht davon aus, dass Menschen, die ihre eigene Würde als inneren Kompass entdecken, auch andere würdevoll behandeln. Doch im Gegensatz zu den „Vätern“ unseres Grundgesetzes hält der Wissenschaftler Würde nicht für angeboren. Allerdings, so sagt er, liege bereits im kindlichen Gehirn ein neuronales Muster vor, in dem Informationen darüber gespeichert sind, wie die Welt sein sollte.

Schon dem Neugeborenen hilft dieses Gespür beim Überleben: Es weint, sobald etwas nicht stimmt – sobald etwas dem Menschen nicht mehr würdig ist. Diese vorgeburtlich geprägte Fähigkeit geht aber mit der Erziehung verloren. Die Kinder erfahren nicht selten, dass sie als Objekt behandelt werden – und betrachten als Folge auch andere Menschen wie Objekte.

Die neuronale Verschaltung, in der das Empfinden für ein würdevolles Verhalten hinterlegt ist, wird somit nach und nach überschrieben. So weit, so schlecht. Die gute Nachricht ist aber: Der Mensch kann, im Unterschied zum Tier, ein Leben lang lernen. Und so ist es möglich, jene Netzwerke zu reaktivieren, die in den tiefer

liegenden emotionalen Bereichen des Gehirns abgespeichert sind. Also jene Netzwerke, in denen das unterdrückte Gefühl für die eigene Würde schlummert.

„Ich möchte erreichen“, sagt Experte Hüther, „dass die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft und allen Bereichen der Gesellschaft mit der Frage konfrontiert werden, wie sie das, was sie tun, mit ihrer Würde als Mensch vereinbaren können.“ Dann ändere sich alles: Das Leben werde „spürbar freudvoller, liebevoller und würdevoller“.

Für Maria Zlotowski besserte sich die Situation, als ihr ein Sozialberater von dem Seniorenhilfeverein LichtBlick erzählte. Die private Initiative mit Sitz in München will armen Rentnern ein Leben in

Würde ermöglichen. „Menschen, die eine Lebensleistung erbracht und unser Land mit aufgebaut haben, verdienen es, mit Respekt behandelt zu werden“, sagt LichtBlick-Gründerin Lydia Staltnr. Senioren in Not, die sich an den Verein wenden, erhalten unbürokratische Unterstützung – und Wertschätzung. So stattet der Verein ältere Menschen nicht etwa mit abgelegten, gebrauchten Dingen aus. Nein! Sie sollen zum Beispiel neue Schuhe bekommen, die auch passend sind für die Füße, die sie durch ein langes Leben getragen haben. Und auch eine anständige Matratze. „Wertschätzung bedeutet auch Wertigkeit“, erklärt Staltnr. Maria Zlotowski hat der Verein kleinere Einrichtungs-

gegenstände für die neue Wohnung finanziert. Fast noch wichtiger sind für die Rentnerin aber die Veranstaltungen, die LichtBlick initiiert: gemeinsam wandern, ins Theater gehen, in einer Gaststätte ein Essen aussuchen dürfen. „Dann fühle ich mich wie eine Königin“, sagt Maria Zlotowski. Sie sagt auch: „Mir hilft die Gemeinschaft mit anderen, den Kopf wieder höher zu nehmen.“ Das zum Beispiel bedeutet Altern in Würde.

Es sind Initiativen wie diese, über die Wissenschaftler Hüther sagt, sie seien „ein Segen“ für „die Wiederentdeckung unserer Verantwortung“. Maria Zlotowski nennt es einfach Lichtblicke – Lichtblicke in einer oftmals dunklen Zeit.