

Ihre aktuelle **Serviceseite**

Gesundheit
Wie Sie fit bleiben

Geld
Rund um Ihr Vermögen

Kino
Neues auf der Leinwand

Multimedia
Leben im Datenstrom

Garten
Pflanzen und mehr

Familiäre Faktoren bei Darmkrebs

Studie Forscher zeigen, dass Menschen mit erblichem Risiko mehr Heilungschancen bei früher Vorsorge haben.

Wissenschaftler haben die Daten von fast 13 Millionen Personen ausgewertet, um herauszufinden, ab welchem Alter Menschen zur Vorsorge gehen sollten, die einen oder mehrere enge oder entfernte Verwandte mit einer Darmkrebskrankung haben. Die Forscher des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg konnten zeigen, ab welchem Alter familiär vorbelastete Personen die Darmkrebsfrüherkennung wahrnehmen sollten, abhängig von der Zahl der Darmkrebspatienten in der Familie, dem Verwandtschaftsverhältnis und dem Alter bei der Diagnose. Im Regelfall können Frauen und Männer ab 50 Jahren mit der Vorsorge beginnen. Für Familien mit erblichem Darmkrebs gelten spezielle Empfehlungen.

Wichtige Risikofaktoren liegen neben Umweltfaktoren auch im Lebensstil: Übergewicht und Bewegungsmangel, Alkohol- und Tabakkonsum, Verzehr von rotem oder verarbeitetem Fleisch. Zudem spielen einige unveränderliche Faktoren wie Alter, Geschlecht und Familiengeschichte eine Rolle. Auch erbliche Formen sind bekannt. Wird Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt, sind die Heilungsaussichten gut.

Kooperation mit Schweden

Die Heidelberger Forscher haben in Kooperation mit Kollegen der Universität Lund die Daten von 12 829 251 nach 1931 geborenen schwedischen Bürgern und ihren Eltern ausgewertet. Während des Studienzeitraums von 1958 bis 2015 waren insgesamt 173 796 Personen von Darmkrebs betroffen. Die Durchschnittsbevölkerung hatte dabei im Alter von 50 Jahren ein Risiko von 0,44 Prozent, in den nächsten zehn Jahren an Darmkrebs zu erkranken. Nach den Berechnungen der Wissenschaftler hatten Personen mit familiärer Vorbelastung dasselbe Darmkrebsrisiko drei bis 29 Jahre früher als ihre Altersgenossen ohne Darmkrebs in der Familie.



Sprossen kann man auch leicht selbst ziehen. Man sollte die Keimlinge aber nicht zu lange stehen lassen.

Foto:Volkmar Könneke/Archiv

Superfood selbst angebaut

Ernährung Kalorienarm, nährstoffreich und ganzjährig frisch verfügbar: Sprossen stärken das Immunsystem und wirken der Frühjahrsmüdigkeit entgegen. Von *Diana Wieser*

Brunnenkresse ist das gesündeste Lebensmittel der Welt.“ Mit dieser etwas provokanten Aussage sorgte eine Studie der William Paterson University in New Jersey für Gesprächsstoff. Die Forscher unter der Leitung von Jennifer di Noia hatten 41 Obst- und Gemüsesorten untersucht. Als Kriterien wurden 17 wichtige Nährstoffe herangezogen. Zudem wurde die Nährstoffdichte in Bezug auf den Kaloriengehalt des Lebensmittels bewertet. Laut der Studie decken 100 Gramm Brunnenkresse bereits 100 Prozent der in der Studie ermittelten Nährstoffe ab, gleichzeitig sind die kleinen Superfoods äußerst kalorienarm. Auf den weiteren Plätzen der Top Ten landeten unter anderem Chinakohl, Mangold, Spinat, Römersalat und Petersilie.

Die am Wasser gedeihende Brunnenkresse ist hierzulande wenig bekannt. Anders ihre Verwandtschaft rund um Gartenkresse und andere Sprossengemüse. Die kann sich ebenfalls sehen lassen. So enthält Gartenkresse viel Vitamin C, Betacarotin, Folsäure, Calcium und vor allem viele Antioxidantien. Im Ayurveda gilt das aus Indien eingewanderte Gewächs als Heilpflanze. Für die Wissenschaft ist Kresse aufgrund ihres hohen Gehalts an Senfölen von Interesse. Es wirkt antioxidativ, greift Viren und Bakterien an. Zudem verbessert Kresse laut Forschern des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIFE) auch den Zucker-

stoffwechsel und kann darum zur Linderung von Diabetes beitragen.

Ebenfalls stark in den Fokus der Wissenschaft sind Brokkolisprossen gerückt, die als Kreuzblütengewächse mit Kressen verwandt sind. Vor allem das Senfölsulforaphan hat es in sich. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hilft laut einer Studie der Uni Frankfurt gegen Darmentzündungen, weitere Studien weisen auf positive Effekte bei Asthma, Arthrose, Brust- und Prostatakrebs hin.

Sprossen gegen Krebs?

Im europäischen Pankreaszentrum der Uniklinik Heidelberg finden derzeit größere Studien dazu statt. Zumindest im In-Vitro-Test konnten Brokkoli-Sprossen bereits das Wachstum der Tumorstammzellen bei Bauchspeicheldrüsenkrebs hemmen – was der Chemotherapie nicht gelang. Zwar ist noch unklar, ob das im lebenden Organismus auch funktioniert, aber die Studienleiterin Ingrid Herr, Leiterin der Sektion Chirurgische Forschung, empfiehlt, ein bis drei Teelöffel Brokkoli-Sprossen pro Tag zu essen.

Doch warum sind Sprossen so gesund? Durch den Keimvorgang wird die Konzentration an Enzymen, Polyphenolen und Antioxidantien massiv gesteigert. Damit aus dem kleinen Keim eine große Pflanze wachsen kann, werden chemische Verbindungen neu arrangiert und Nährstoffe wie Eiweiße dadurch auch für den Menschen leichter bioverfügbar ge-

macht. Bis auf Nachtschattengewächse (zu ihnen gehören etwa Tomaten und Kartoffeln) lassen sich so gut wie alle Getreide und Pseudogetreide sowie diverse Gemüsesorten und Hülsenfrüchte zum Keimen bringen.

Hygiene ist wichtig

Das klappt auch frisch und einfach zuhause auf der Fensterbank. Neben ihren gesundheitlichen Vorteilen sind die kleinen Kraftpakete rund um Alfalfa, Rettich, Kressen und Co auch eine Bereicherung für die Küche. Sie verleihen Brotaufstrichen, Dips, Kräuterkäses, Suppen und Saucen mehr Geschmack und Biss.

Mit der EHEC-Krise im Jahr 2011 erhielten die Superfoods durch verunreinigtes Saatgut einen Dämpfer. Mittlerweile hat das Robert Koch-Institut für Risiko-

bewertung Entwarnung gegeben, verweist aber auf die leichte Verderblichkeit von Sprossen.

Denn Sprossen gedeihen in einem feucht-warmen Milieu, das auch einen Nährboden für unerwünschte Keime wie Salmonellen, Schimmelpilze oder Listerien bieten kann. Keimgläser sollten zwei Mal pro Tag mit sauberm Wasser durchgespült werden, die Keimlinge zeitnah verzehrt und vor dem Essen gründlich gewaschen werden.

Bei gekauften Sprossen ist der Griff zu Biowaren aus regionalem Anbau ratsam. Schwangere sollten auf den Verzehr von rohen Sprossen vorsichtshalber verzichten – wie auf alle roh verarbeiteten Lebensmittel, zum Beispiel Sushi, Tartar oder Rohmilchprodukte. Selbiges gilt für Kleinkinder und Menschen mit geschwächtem Immunsystem.

Als unbedenklich gelten blanchierte Sprossen. Die Keimlinge von Hülsenfrüchten wie Linsen, Mungbohnen oder Kichererbsen dürfen ohnehin nicht roh verzehrt werden, denn Hülsenfrüchte enthalten unverdauliche, giftige Lektine, die erst durch Hitze zerstört werden. Durch den Keimvorgang werden diese Stoffe zum Teil abgebaut, so dass es genügt, die Sprossen fünf Minuten lang zu blanchieren.

Wer in hochwertiges Saatgut investiert und auf Hygiene achtet, muss sich im Normalfall nicht sorgen. Und kann sich an den kleinen Superfood-Biotopen im eigenen Zuhause erfreuen.

Wenn die Haut viel Talg produziert

Akne Die Pickel tun weh, lassen sich schlecht verstecken und kommen selten allein. Sie können viele Ursachen haben.

Akne ist eine der am häufigsten auftretenden Hautkrankheiten. Je nach Studie haben 20 bis 50 Prozent der Bevölkerung damit zu kämpfen und sogar 80 bis 90 Prozent der Jugendlichen. Frauen und Männer sind gleichermaßen davon betroffen.

Drei Formen Abgesehen von Sonderformen, die etwa von Chemikalien oder Medikamenten ausgelöst werden, gibt es grob gesprochen drei Formen der Akne: „Diese drei Formen beschreiben gleichzeitig den Schweregrad der Krankheit“, sagt der Hautarzt Ulrich Ohnemus. Am Anfang werde verstärkt Talg gebildet, die Haut glänze. „Akne tritt daher vor allem an Hautpartien auf, die viele Talgdrüsen haben: Die T-Zone im Gesicht, der Haaransatz, das Kinn, der Rücken und die Brust.“

Unter anderem als Folge des vielen Talgs können sich Komedonen bilden, „Mitesser“ genannt. Wenn sie sich durch Bakterien auf der Haut entzünden, handele es sich um Acne papulopustulosa. Dabei bilden sich Rötungen und eitrige Knötchen. Diese Form der Akne kommt vor allem in der Pubertät vor.

Entzündliche Knoten unter der Haut nennen Mediziner eine „Acne conglobata“. Ausgeprägt akute Formen mit sich verbindenden Knoten unter der Haut, manchmal auch mit Krankheitsgefühl einhergehend, bezeichnet man als „Acne fulminans“.

Unbekannte Ursachen „Die Frage, woher eine Akne kommt, ist nicht ganz leicht zu beantworten“, sagt Ohnemus. So haben vor allem genetische Faktoren und der Hormonhaushalt einen Einfluss darauf, wie viel Talg die Haut bildet. Daher hätten so viele Menschen während der Pubertät Pickel.

Als weiteren, weniger einflussreichen Faktor hätten Studien die Ernährung ausgemacht. Vollmilch und fettiges Essen förderten Akne, sagt Ohnemus. „Auch Proteinshakes stehen in Verdacht, unreine Haut zu fördern.“ Weitere Risikofaktoren: ein hoher Body Mass Index, Rauchen, Stress.

Richtige Pflege Die staatlich geprüfte Kosmetikerin Martina Hofmann sieht falsche Hautpflege als mögliche Ursache. „Gerade die zu Akne neigende Haut ist oft sehr empfindlich und wird von Anti-Pickel-Produkten ausgetrocknet.“ In vielen Cremes stecke Mineralöl. „Diese Cremes legen sich wie ein Film auf die Haut. Dadurch kann der Talg nicht richtig abfließen und die Poren verstopfen.“ Ohnemus: „Bei Akne sollte die Haut morgens und abends mit einem milden antibakteriellen Waschlösung aus der Drogerie oder Apotheke gereinigt werden und eventuell eine nicht fettende Pflegecreme aufgetragen werden. Ein Peeling ist nur einmal pro Woche empfehlenswert.“ *dpa*

ZAHL DER WOCHE

5

Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression – und zwar schon vor Ausbruch der Corona-Epidemie. Die Zahl könnte wegen Isolation und Existenzängsten deutlich zunehmen, warnt die Deutsche Depressionsliga. Es gelte mehr denn je sicherzustellen, dass Menschen mit Depression schnell und unbürokratisch professionelle Hilfe bekommen.



FOTO: BORIS ROESSLER/DOPA

Zu Süßes zum Frühstück

So lecker sie sein mögen – immer noch sind Frühstücksflocken zu süß. 73 Prozent überschreiten einer AOK-Studie zufolge die von der WHO empfohlenen 15 g Zucker pro 100 g. Bei Kinder-Produkten sind sogar 99 Prozent über diesem Wert.

Hörgeräte Regelmäßige Pflege ist wichtig

Menschen, die auf Hörsysteme angewiesen sind, sollten diese richtig pflegen. Jeden Tag sammeln sich Kosmetika, Schweiß und Staub auf den Geräten an. „Da die Mikrofoneingänge der Hörsysteme nur wenige Zehntelmillimeter groß sind, können sie leicht verstopfen und sollten daher täglich überprüft und regelmäßig mit sauberen Händen und einem weichen, trockenen Tuch gereinigt werden“, empfiehlt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker.

Schlaganfall Warnzeichen ernst nehmen

Manche Menschen fürchten sich, wegen Corona ins Krankenhaus zu gehen. Das kann extrem gefährlich sein, besonders wenn Schlaganfall-Symptome auftreten. Experten raten, diese Anzeichen auch in Zeiten der Corona-Epidemie ernst zu nehmen, die 112 zu wählen und sich umgehend notfallmedizinisch behandeln zu lassen. Krankenhäuser achteten darauf, dass die „normale“ Notfallversorgung von der Aufnahme und Versorgung von Corona-Patienten getrennt ist.

Glioblastom Therapie gegen Hirntumore

Tumortheraiefelder (TTFields) werden in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) Ende März 2020 entschieden. Damit haben Patienten mit einem neu diagnostizierten Glioblastom Zugang zu dieser Behandlungsmethode. Das Glioblastom ist ein bösartiger, schnell wachsender, bisher nicht heilbarer Hirntumor. TTFields können die Teilung der Tumorzellen verlangsamen und zu ihrem Absterben führen.