

# Fatale Kombination: Viel Essen, wenig Bewegung

## Kopfschmerzen durch Glutamat

Tag des Cholesterins: Informationen und Aktionen rund um das Alte Rathaus Göttingen

VON CHRISTIANE BÖHM

Jeder Bürger – ob jung oder alt – sollte seine Blutfettwerte kennen! Mit dem seit dem Jahre 2003 jährlich am 18. Juni stattfindenden „Tag des Cholesterins“ will die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (DGFF), die Bevölkerung über die Gefahren hoher Cholesterinkonzentrationen im Blut und weiterer Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen informieren. Ein zu hoher (LDL-) Cholesterinspiegel und eine zu hohe Triglyceridkonzentration zählen neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen. Anlässlich des Tag des Cholesterins hat das Göttinger Blutdruckinstitut am Sonnabend, 19. Juni, eine Informationsveranstaltung vor dem Alten Rathaus Göttingen organisiert.

„Wir haben über 45 Sponsoren und Unterstützer gewinnen können, die unsere Absicht, eine gesundheitspräventive Veranstaltung für Jugendliche und junge Erwachsene auf die Beine zu stellen, für eine gute Sache halten“, erklärt der Veranstalter Dr. Volker Schettler vom Blutdruckinstitut Göttingen. Rund um das Zelt vor dem Alten Rathaus, in dem von 15 Ärzten und ihren Teams Beratungen und Untersuchungen zu Cholesterin durchgeführt werden, finden viele Aktivitäten statt: Ernährungsexperten

beraten über gesundes Essen, das Gesundheitsamt Göttingen wird aufklären, was man gegen zu hohe Cholesterinwerte tun kann, der ASC präsentiert zusammen mit der Tanzschule Krebs Trendsportarten.

Der Headcoach der BG Göttingen, John Patrick, wird die Aktion besuchen. Patrick, der im April zum 2. Mal in Reihe von der Basketballbundesliga zum Coach of the Year ausgezeichnet wurde, wird zwischen 12 und 13 Uhr am Gänseliesel Autogramme geben. Die frischgebackenen EuroChallenge Gewinner der BG haben die Patenschaft für die Veranstaltung übernommen. Denn Sport ist neben einer gesunden Ernährung das A und O um zu hohe Cholesterinwerte zu vermeiden oder sie aktiv zu bekämpfen.

Die Besitzerin des Restaurants Gauß Jacqueline Amirfallah wird kleine cholesterinarme Köstlichkeiten servieren: „Wir müssen den Leuten zeigen, dass Essen wichtig ist und dass Kochen Spaß macht“, so die ARD-Fernsehköchin.

Messungen bei bisherigen Aktionstagen haben gezeigt: Nur jeder Dritte kennt seine Cholesterinwerte und bei jedem Dritten waren das gute HDL-Cholesterin („Hab Dich Lieb“) zu niedrig und das schlechte LDL-Cholesterin („LieDerLich“) zu hoch.

Wann ein zu hoher Cholesterinspiegel gefährlich wird, lässt sich nicht genau definieren, so das Göttinger Blutdruckinstitut. Aber mit einem dauerhaft zu hohen Cholesterinspiegel



Essen mit hohem Fettgehalt: Wer zu viel davon isst, steigert seine Cholesterinwerte gefährlich. dpa

im Blut werden diverse ernsthafte Erkrankungen ebenfalls immer wahrscheinlicher. Kritisch werde die Situation spätestens dann, wenn noch zusätzliche Risikofaktoren dazukommen: Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck oder Diabetes. Oder alles zusammen.

Cholesterin ist ein Lipid, ein Fett. Es wird in der Leber produziert oder man nimmt es mit der Nahrung zu sich. Vor allem tierische Lebensmittel wie

Milch, Eier, Fleisch, Schmalz und Milchprodukte (Joghurt, Butter, Quark) enthalten Cholesterin. Solange sich die Werte im Rahmen bewegen, ist Cholesterin sogar ein ziemlich nützliches Fett, unter anderem zuständig für bestimmte Hormone und den Energiehaushalt des Körpers.

Die Veranlagung für einen zu hohen Cholesterinwert kann man einmal erben oder durch zu viel und zu fettes Essen und zu wenig Bewegung bekom-

men. Gerade in den Industrieländern ist es die fatale Kombination aus allen diesen Gründen, die krank machen. Erhöhte Blutfette lagern sich in den Gefäßwänden ab und führen zur einer Entzündung der Innenwände der Arterien. An diesen Stellen setzen sich im Laufe der Zeit Ablagerungen ab, die zu einer starken Einengung der Gefäße führen. Das Risiko einer solchen „Verstopfung“ steigt massiv an, wenn weitere Risikofaktoren hinzukommen.

Der Geschmacksverstärker Glutamat kann nach dem Verzehr von Asia-Gerichten Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen. Auch nach dem Essen von Fertigprodukten treten derartige, als China-Food-Syndrom bezeichnete Beschwerden manchmal auf, erläutert Wolfgang Wesiack, Präsident des Berufsverbandes Deutscher Internisten. Dabei handele sich nicht um eine Allergie, sondern um eine Glutamat-Unverträglichkeit. Wer empfindlich auf den Geschmacksverstärker reagiert, meidet damit versetzte Speisen am besten. Insbesondere aus Suppen nimmt der Körper Glutamat sehr schnell auf, was zu Beschwerden führen kann, erklärt Wesiack. Die Unverträglichkeit kann außerdem Hautrötungen, ein Engegefühl in der Brust sowie Muskelschmerzen auslösen. Bei Kindern kann sie zu Fieber, Verwirrtheit und Angstzuständen führen. Die Symptome treten meist innerhalb eines halben Tages auf. Auf Lebensmittelverpackungen sind Glutamat-Zusätze an den Nummern E620 bis E625 oder der Bezeichnung Mononatriumglutamat zu erkennen. Häufig verstecke sich der Zusatz aber auch hinter Bezeichnungen wie Hefeextrakt. dpa

### KURZ & KNAPP

#### Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe Prostata trifft sich am Dienstag, 22. Juni, im Weender Krankenhaus, An der Lutter 24. Beginn ist um 18 Uhr.

ANZEIGE

## Vorsicht bei Brandbeschleunigern

Schwerste Grillunfälle vermeidbar / Kinder vom Grill fernhalten

Auch bei der Fußball-Weltmeisterschaft werden wieder häufig die Grillgeräte angeschmissen. Würstchen und Tore passen einfach perfekt zusammen. So manch ein Grill-experte benutzt dabei jedoch Spiritus oder Benzin. Ein gefährlicher Fehler. Durch Brennspritus oder Brandbeschleuniger kommt es jedes Jahr wieder aufs Neue zu schwersten Grillunfällen. Davor warnt die Techniker Krankenkasse (TK).

„Die Brandbeschleuniger können unberechenbare Stichflammen und Meter hohe Verpuffungen auslösen, mit Temperaturen von 1000 bis 1800 Grad“, erklärt Nicole Ramcke, Sprecherin der TK in Niedersachsen. Pro Jahr passieren in Deutschland bis zu 4000 Grillunfälle. Rund 500 Betroffene müssen mit schwersten Verbrennungen ins Krankenhaus und bleiben oft ein Leben lang entstellt. In den meisten Fällen

sind Brandbeschleuniger schuld. „Das sind Unfälle, die 100 Prozent vermeidbar sind!“

Oft treffen die Flammen nicht nur den Koch am Grill, sondern auch Beistehende wie zum Beispiel spielende Kinder. Im schlimmsten Fall ist eine intensive medizinische Behandlung in einer der 29 Spezialkliniken für Schwerebrandverletzte in Deutschland notwendig. Eine davon ist die Verbrennungsintensivstation der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Dort wurden 2009 rund 100 Verbrennungsoffer behandelt.

Nach Angaben von Prof. Hans-Oliver Rennekampff, Bereichsleiter des Schwerebrandverletzententrums der MHH, kommen jährlich rund zehn Grillunfallopfer aus Niedersachsen und den angrenzenden Bundesländern auf die Station. „Besonders betroffen sind Bauch, Oberschenkel und Arme der Patienten“, so Renne-

kampff. „Dabei handelt es sich um Verbrennungen zweiten und dritten Grades. Viele von den Brandopfern müssen mehrmals operiert werden.“

Ganz abgesehen von den persönlichen Schicksalen der Brandopfer ist bei Grillunfällen auch der wirtschaftliche Schaden für das Gesundheitssystem enorm. „Ein Behandlungstag auf einer Intensivstation verursacht Kosten von 2000 bis 2750 Euro“, so TK-Sprecherin Nicole Ramcke.

Um das sommerliche Grillvergnügen sicher zu genießen, hat die Krankenkasse folgende Tipps zusammengestellt:

- Verzicht auf flüssigen Brandbeschleuniger und andere gelartige Grillpasten. Stattdessen: Anzündwürfel benutzen.
- Den Grill kippsicher im Windschatten aufstellen, um Stichflammen durch Luftböen zu vermeiden.
- Schutzhandschuhe und lange Grillzangen verwenden.
- Für Kinder gilt ein Sicherheitsabstand zum Grill von drei Metern.
- Eimer mit Wasser, Sand oder eine Löschdecke griffbereit aufstellen.

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch zu einem Grillunfall, ist schnelle Hilfe gefragt. „Das Verbrennungsoffer muss unmittelbar aus der Gefahrenzone geborgen werden. Vorsichtig die heiße Kleidung entfernen und sofort den Notarzt rufen. Wenn es sich um eine kleine handflächengroße Verbrennung handelt, dann die Wunde mit etwas Wasser kühlen. Bei größeren Verbrennungen darauf verzichten, denn es kann zur Unterkühlung kommen. Auf keinen Fall alte Hausmittel wie Mehl auf die Wunde streuen. Das erhöht das Infektionsrisiko“, erklärt Rennekampff. cbb



Stichflamme durch Brandbeschleuniger: Hier bei einer Feuerwehervorführung demonstriert. Ott