

Wissen für Diabetiker

REGENSBURG. Am Samstag, 26. Juni, findet im Krankenhaus Barmherzige Brüder zwischen 9 und 12 Uhr der 19. Regensburger Diabetes- und Stoffwechsellag statt. Chefarzt Professor Dr. Thomas Gain gibt mit fünf Diabetes-Experten den Besuchern die Möglichkeit, ihr Wissen über die chronische Erkrankung zu aktualisieren. Themen sind das „selbstsüchtige Gehirn“ und wie man das Gehirn überlistet, „Zucker – Freund oder Feind?“, und die Mittelmeer- und Steinzeiterernährung. Messeaussteller zeigen Insulinpumpen. Außerdem informiert das Diabetes-Team über Unterzucker und Nierenschäden, über neue Insuline oder wie man im Blut Stoffwechsellag erkennt. Auch die AOK, der Diabetikerbund und Oberpfälzer Selbsthilfegruppen sind vertreten.

Pistazien fürs Herz

HAMBURG. Eine Hand voll Pistazien am Tag hält den Kardiologen fern. Eine neue Studie kommt zu dem Schluss, dass eine Ernährung, die Nüsse und Pistazien einschließt, nicht nur die Triglyceridwerte, sondern auch den LDL-Cholesterinspiegel senkt. Die an knapp 600 US-Probanden durchgeführte Untersuchung ist die umfassendste ihrer Art. Die Ergebnisse zeigten, dass bei einem Verzehr von 67 Gramm Nüssen die Triglycerid-Werte bei Personen mit hohem Triglycerid-Wert zu Beginn der Studie um 10,2 Prozent gesenkt werden konnten sowie der Gesamt- bzw. der LDL-Cholesterin-Spiegel um bis zu 7,4 Prozent. Pistazien sind dafür bekannt, auch zur Verbesserung der Blutgefäßfunktion und zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels beizutragen. Sie wirken als starke Antioxidantien.

Rücken gesund halten

REGENSBURG. „Besser leben mit einem starken Rücken“: Unter diesem Titel luden die Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft und das Krankenhaus Barmherzige Brüder zu ihrer dritten gemeinsamen Informationsveranstaltung für Patienten. „80 Prozent der Deutschen haben mindestens einmal im Leben Probleme mit dem Rücken, bei fast jedem Dritten von ihnen werden die Beschwerden chronisch“, sagte Dr. Christian Merkl. In den meisten Fällen lassen sich die Schmerzen gut mit Medikamenten, Spritzen, Krankengymnastik, Akupunktur oder anderen konservativen Therapien behandeln. „Nur zwei von 1000 Patienten, die einen Bandscheibenvorfall haben, müssen operiert werden“, betonte Dr. Helmut Biller von der Regensburger Orthopäden-Gemeinschaft.

Rekord bei Darminfekt

MÜNCHEN. In Bayern wurden in den ersten sechs Monaten über 20 000 Magen-Darm-Infektionen registriert und damit 20 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum. „Das ist ein neues Höchstergebnis“, so Sabine Wagner-Rauh, Gesundheitsexpertin bei der Techniker Krankenkasse (TK) in München. 2006 gab es im Freistaat in der ersten Jahreshälfte lediglich rund 3500 Erkrankungen, die durch das sogenannte Norovirus verursacht wurden. Noroviren verbreiten sich vor allem über Stuhl oder Erbrochenes von erkrankten Menschen. Hohe Ansteckungsgefahr besteht auch an verschmutzten Flächen wie Waschbecken, Tür- und Handgriffen. Deshalb ist es wichtig, dass sich Erkrankte die Hände mit Desinfektionsmittel waschen und sich nicht auf Gemeinschaftsveranstaltungen aufhalten.