

Gesundheitskompetenz

Aufbau, Training & Anwendung



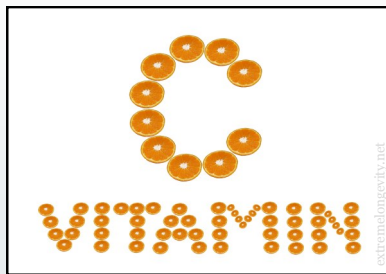
IQTG.DE: EIN AKTUELLER RATGEBER ZUR SUCHE NACH GESUNDHEITSINFORMATIONEN



Die Zusammenstellung liefert wichtige Tipps und unterstützt Sie dabei, vertrauenswürdige Seiten schneller und einfacher zu finden.

[WEITERLESEN](#)

MYTHEN UND FALSCHANAHMEN IM GESUNDHEITSBEREICH



Vieles wird über Vitamin C berichtet, es soll vor Erkältungen schützen und eine Wunderwaffe gegen Krebs und Altern sein. Sind diese Behauptungen aber wissenschaftlich haltbar?

[WEITERLESEN](#)

FORUM-ERNÄHRUNG.AT: SONNENSTRAHLEN GENIEßEN UND VITAMIN D TANKEN



Der Körper produziert mit Hilfe der Sonne das wichtige Vitamin D. Es sorgt für starke Knochen und schützt vor Krebs. Was kann es noch?

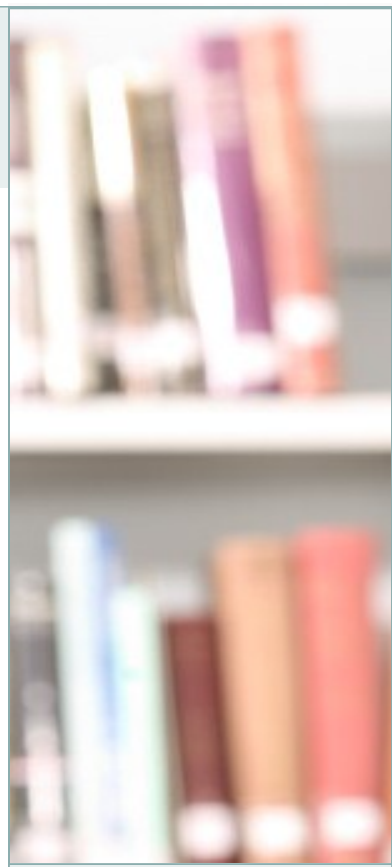
[WEITERLESEN](#)

MEDIZIN-TRANSPARENT.AT: HIV-TEST FÜR ZUHAUSE



In Amerika wurde kürzlich ein HIV-Test für den Hausgebrauch zugelassen. Wie hoch ist jedoch die Fehlerrate? Medizin-Transparent.at klärt auf.

[WEITERLESEN](#)



IN DIESEM NEWSLETTER

- Probiotische Milchprodukte 2
- Keine Generika auf Verlangen 3
- Fehlannahmen und Mythen 4
- Schlagzeilen aus aller Welt 4

Herausgeber



Alexander Riegler, MPH, EMPH
public.health@gmx.at

BRAUCHT UNSER KÖRPER PROBIOTISCHE PRODUKTE?

Immer wieder versucht uns die Werbung klar zu machen, wie sehr ein probiotisches Joghurt unsere Verdauung und unser Immunsystem fördern kann. Es stellt sich aber die Frage, ob unser Körper bei normaler Ernährung eine solche Unterstützung überhaupt braucht und ob nicht ein normales Joghurt den gleichen Effekt erzielen kann.

Wissenschaftler haben sich jetzt die angepriesenen immunfördernden Bakterien genauer angesehen. Univ. Prof. Dr. Jürgen König vom Institut für Ernährungswissenschaften in Wien ist davon überzeugt, dass die aggressive Werbung zumindest grenzwertig ist, denn das probiotische Joghurt überhaupt einen positiven Einfluss auf das menschliche Immunsystem hat, ist noch nicht eindeutig erwiesen. Immer wieder werden die Joghurts mit Milch verglichen und nicht mit einem anderen fermentierten Milchprodukt. Ein derartiger Vergleich sollte nicht zulässig sein, denn es handelt sich hierbei um ganz unterschiedliche Produkte.



Elmadfa Ibrahim et. al haben 2006 im Fachjournal *Annals of Nutrition & Metabolism* (50, 282 ff) einen Bericht über die vergleichende

Wirkung von konventionellem Joghurt und einem probiotischen Joghurt mit dem Bakterienstamm *Lactobacillus casei defensis* verfasst. Die Ergebnisse waren ernüchternd, im Blut der Testpersonen (jungen gesunden Frauen) kam es zu einem minimalen Anstieg weißer Blutkörperchen (T-Lymphozyten). Eine effektive Immunantwort zeigte sich aber trotzdem bei beiden Testgruppen. Es kann daraus geschlossen werden, dass sowohl der Verzehr von probiotischen als von konventionellen Joghurts vermutlich zu einer Aktivierung der weißen Blutkörperchen bzw. zu einer verbesserten Immunabwehr führen.

Ein anderes internationales Forscherteam hat bei Tests mit menschlichen Zwillingen bzw.

Mäusen entdeckt, dass trotz des täglichen Essens von probiotischen Joghurts über vier Monate hinweg es zu keiner relevanten Veränderung in der Besiedelung der Darmflora gekommen ist. Keiner der probiotischen Keime war in der Lage, den Verdauungstrakt dauerhaft zu besiedeln. Ein ähnliches Bild zeigte sich auch bei den Mäusen, und das, obwohl dort fünf



verschiedene Keime getestet wurden (Science Translational Medicine). Auf molekularbiologischer Ebene zeigte sich zumindest, dass die vorhandenen Mikroben im Mensch und im Tier auf die Zufuhr der neuen Mikrobia reagiert haben. Diese Reaktion kann möglicherweise für die Verdauung und dessen Effizienz von Relevanz sein (derStandard).

Die wissenschaftliche Überprüfung der versprochenen Effekte konnte zeigen, dass kein großer Nutzen durch probiotische Nahrungsmittel zu erwarten ist. Ein solcher Nachweis ist auch den Herstellern bisher noch nicht gelungen, daher werden alle bekannten Werbesprüche für Probiotika ab Anfang Dezember verboten (Verbraucherzentrale NRW, [Link](#)). Sofern nicht die geschmacklichen Vorlieben im Mittelpunkt stehen, reicht vorerst auch ein herkömmliches Naturjoghurt aus, um den gleichen Effekt zu erzielen.

Quelle:

Kurt de Swaaf (06.11.2011). Das Geschäft mit dem Joghurt. *DerStandard – Medstandard*, Seite 19.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2012). Probiotika. [Link](#)

Weiterführende Literatur:

UGB—Probiotika: Wirkung fraglich. [Link](#)

Onmeda—Wirkung von Probiotika. [Link](#)

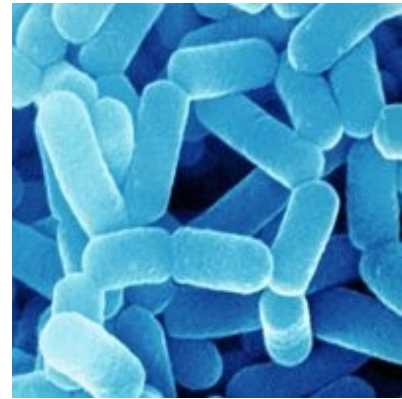
Glossar:

Fermentation oder **Fermentierung** (lateinisch *fermentum* ‚Gärung‘) bezeichnet in der Biologie die Umwandlung organischer Stoffe durch **Bakterien**-, **Pilz**-, sonstige biologische **Zellkulturen** oder durch ein **Enzym** (Wikipedia).

Lactobacillus casei defensis: probiotischer Bakterienstamm in Nahrungsmitteln. Im Bild rechts ein Lactobacillus casei ([Quelle](#)).

Ein **Probiotikum** von gr. *pro bios* = ‚für das Leben‘, ist eine Zubereitung, die lebensfähige **Mikroorganismen** enthält. Es zählt zu den **Functional-Food**-Produkten. In ausreichenden Mengen oral aufgenommen, können Probiotika einen **gesundheitsfördernden** Einfluss auf den Wirtsor-

ganismus haben,^{[1][2][3]} das Ausmaß dieser möglichen Wirkung ist jedoch in vielen Fällen umstritten. Im Vergleich zu „konventionellen“ Lebensmitteln wurde eine erhöhte Wirkung nicht nachgewiesen.^[4] Die am längsten als Probiotika angewendeten Organismen sind **Milchsäurebakterien**, aber auch **Hefen** und andere Spezies sind in Gebrauch (Wikipedia).



KEINE GENERIKA AUF VERLANGEN

Generika sind meist günstigere, qualitativ gleichwertige Nachahmprodukte eines bekannten Originalpräparates. Nicht immer ist es notwendig, zu einem meist teureren Originalprodukt zu greifen. Nachdem der Konsument in den meisten Fällen aber nicht weiß, ob es ein gleichwertiges Nachbauprodukt gibt, ist er von der Auskunftsbereitschaft des Apothekers abhängig. Laut einem Bericht des Standards, hat der Verein für Konsumentenschutz (VKI) in einem nördlichen österreichischen Bundesland erhoben, ob der Kunde allgemein oder zumindest auf Nachfrage darauf hingewiesen wird, dass es eine günstigere Alternative zu seinem Wunschmedikament gibt. Im Test suchten Testpersonen „so etwas wie Aspirin®“ oder „so etwas wie Zovirax®“ Ausgehend von 40 Fällen wurde 34 Mal das teurere Produkt verkauft. Auf dezidiertes Nachfragen hin, blieben trotzdem 17 Befragte beim Originalpräparat – laut deren Auskunft gab es keine günstigere Alternative.



Sehen wir uns einmal die Preise beim Aspirin® (meistverkaufteste, nicht rezeptpflichtige Medikament in Österreich) an, dieses kostete zum Erhebungszeitpunkt im Original (20 Stück pro Packung) 4,75 Euro, die zwei vorhandenen Alternativen kosteten 1,15 bzw. 1,60 Euro. Ähnlich sah es bei der eben-

falls getesteten Fieberblasencreme Zovirax® aus, hier gab es zwar einen geringeren Unterschied (5,5 zu 5 Euro), trotz allem war das Generikum billiger. Der Verein für Konsumentenschutz weist darauf hin, dass Generika nicht immer billiger sein müssen als die Originale, da rezeptfreie Arzneimittel keiner Preisregulierung unterliegen.



Das Ziel dieses Beitrages ist es nicht, die teilweise unzureichende Beratung in den Apotheken aufzuzeigen oder Sie vom Kauf von Originalprodukten abzuhalten, sondern ich möchte darauf hinweisen, dass Sie durch den Kauf eines nicht rezeptpflichtigen billigeren und vor allem gleichwertigen Medikamentes Kosten sparen können. Informieren Sie sich und beurteilen Sie dabei das Entgegenkommen des Apothekers. Grundsätzlich sollte er Sie nicht nur über die Wirkung und den Gebrauch von Arzneimitteln informieren, sondern Ihnen auch Preisinformationen geben.

Quelle: [www.derStandard.at. Wiener Apotheken halten oft Generika zurück](http://www.derStandard.at/Wiener-Apotheken-halten-oft-Generika-zurueck), Mai 2012. Weitere Informationen auf www.konsument.at.

Hinweis: Bestellen Sie keine Medikamente über das Internet. Informationen dazu unter www.gesundheit.gv.at

WISSEN IST DIE BASIS DER GESUNDHEIT VON MORGEN

SCHLAGZEILEN AUS ALLER WELT

Uruquay: Das dortige Parlament denkt darüber nach, das rigide Drogenverbot zu lockern. Der Verkauf von Cannabis soll kontrolliert und legalisiert werden. [WEITERLESEN](#)



Chicago: Kann die Straßenkriminalität wie ein Virus bekämpft werden? Einer neuen Theorie zufolge, ist der kollektive Ungehorsam ein erlerntes Muster. Sobald nun Gewalt ausbricht, sollte es möglich sein, die Ausbreitung wie bei einem Virus zu verhindern. [WEITERLESEN](#)

Die UNO geht davon aus, dass 2050 über 9 Milliarden Menschen auf der Welt leben werden, jeden Tag gehen davon über eine Milliarde hungrig ins Bett. Das Problem ist nicht nur der Mangel an Lebensmitteln, sondern auch die Wahl dessen, was wir zu uns nehmen. Es muss nicht immer eine fett-, zucker- oder kalorienreiche Mahlzeit sein. [WEITERLESEN](#)

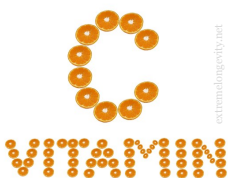


DER GESUNDHEITSBEREICH—EIN ELDORADO FÜR FALSCHANNAHMEN UND MYTHEN

Im Laufe unseres Lebens erwerben wir gesundheitsrelevante Kompetenzen, die es uns ermöglichen, eigenständig auf unsere Gesundheit zu achten. Vieles davon lernen wir aus den Medien, von unseren Eltern und Freunden.

Es kann aber auch vorkommen, dass wir Wissen vermittelt bekommen haben, das vielfach auf subjektiven Eindrücken passierte und in dieser Form wissenschaftlich nicht belegbar ist. Auf ein paar der gängigsten und weitverbreitetsten Falschannahmen und Mythen möchte ich hier hinweisen.

Stimmt oder stimmt nicht? Die Antworten dazu finden Sie auf meiner Homepage ([Link](#)).



Der Klassiker: Vitamin C als Allzweckwaffe schützt vor Erkältungen, Krebs und sogar vor dem Altern. Was kann es wirklich leisten?

[WEITERLESEN](#)



Manchmal hört man, Cholesterin ist schädlich, daher muss ich darauf achten, cholesterinarme Nahrung zu mir zu nehmen. Welchen Nutzen hat es?

[WEITERLESEN](#)



Bei schlechtem Licht lesen schadet meinen Augen! Wie oft haben das unsere Eltern gepredigt? Sehen wir uns an, was dahinter steckt.

[WEITERLESEN](#)

Haftungsausschluss: Dieser Newsletter wurde dazu entwickelt, um das wichtige Thema Health Literacy im Bewusstsein der Bevölkerung besser zu verankern und auch um dieses aktiv zu fördern. Selbst nach gewissenhaften Recherchen und Kontrollen können fehlerhafte Angaben im Text zu finden sein, dafür übernimmt der Autor ausdrücklich keine Haftung. Weiters kann der Autor für keinen Schaden oder Nachteil, der einer Person im Zuge dieses Newsletters entstanden ist, zur Verantwortung gezogen werden. Sollten Adressen von Homepages genannt werden, so ist für deren Inhalt ausschließlich der jeweilige Eigentümer verantwortlich. Es kann keine Garantie für deren Inhalte oder deren Erreichbarkeit gegeben werden. Dem Autor sind während der Niederschrift keine Interessenskonflikte entstanden, weiters werden keine Produkte oder Leistungen anderer beworben. **Feedback:** Um eine weitere und laufende Verbesserung des Newsletters erreichen zu können, bin ich auf Ihre Mithilfe und Kritik angewiesen. Teilen Sie mir mit, wenn Sie interessante Themen haben oder selbst einen Beitrag verfassen möchten. Fotoquellen: Fotos von David Castillo Dominici's Portfolio <http://www.freedigitalphotos.net>. **An- und Abmeldung:** Schreiben Sie dazu bitte ein formloses Mail mit Betreff „Anmeldung“ oder „Abmeldung“ an public.health@gmx.at.

[A28]