

Das Gesundheits Magazin

02/2025

Ruhe im Bauch

Seit der Diagnose hat Hobbyköchin Graziella endlich ihre Laktoseintoleranz im Griff.

Schwerpunkt:
Unverträglichkeiten

Vertrage ich das noch?

Allergien und Intoleranzen nehmen zu. Wie erkenne ich, ob ich wirklich betroffen bin?

Ich bin für dich da

Was eine gute Freundschaft ausmacht: ein Psychologe im Interview.

Danke, ich trinke nicht

Ein Leben ohne Alkohol – für Jasminko Kontrec ist das völlig normal.



Name Nachname

Quia dolum volorupt veli-
tecte laboreh endella dut
quae cus, quatio consequet
doluptaquia volupta tquat.
Puda sequo doluptat expedis
magnis eliqui ullique

Liebe Leserin, lieber Leser,

fragen Sie sich auch manchmal, was Sie eigentlich noch essen können? Immer mehr Menschen sprechen von Unverträglichkeiten und Allergien. Mal ist dieses Lebensmittel der Auslöser, mal jenes. Und dann kommen die Ersatzprodukte in Verruf. Stimmt es überhaupt, dass wir immer weniger vertragen? Und nehmen mit dem Klimawandel tatsächlich die Allergien zu?

Diesen Fragen widmen wir die aktuelle Ausgabe Ihres AOK-Gesundheitsmagazins. Wir haben mit Expertinnen und Experten gesprochen, die uns helfen zu verstehen, was mit unserer Verdauung los ist.

Graziella und Charlotte wissen bereits, was ihnen fehlt. Und welche Substanzen ihre Beschwerden nach dem Essen auslösten. Sie erzählen vom mitunter langen Weg zur Diagnose, der sich aber unbedingt lohnt. Denn erst wenn feststeht, woran Bauchweh oder Hautauschlag liegen, können sie behandelt werden.

Allerdings besteht nicht immer Grund zur Sorge, wenn der Bauch grummelt. Oft helfen Hausmittel und Bewegung. Beim Bocciaspielen zum Beispiel, einem integrativen Sport, der allen Spaß macht.

Viel Freude beim Lesen!

Herzlichst
Ihr Friedrich Mustermann
Vorstandsvorsitzender der AOK

Inhalt

Meldungen

- 4 Schwimm dich schlau!**
Der Wassersport beeinflusst die Gehirnleistung
- 7 Kolumne:**
Doc Felix über Selbstdiagnosen

Schwerpunkt

Unverträglichkeiten

- 8 Du etwa auch?**
Allergien und Intoleranzen nehmen zu – das steckt dahinter
- 11 Allergien im Wandel**
Infografik: Mit dem Klima verändert sich auch unsere Gesundheit
- 12 Diagnose, bitte!**
Graziella und Charlotte wissen, was ihnen nicht bekommt
- 15 Kann ich das essen?**
Richtig handeln bei Verdauungsbeschwerden

Wissen

- 16 Atemnot bei Gewitter**
Wenn es donnert und blitzt, steigt das Risiko für Asthma-Anfälle
- 18 Für immer?**
Interview: Freundschaften fördern das Wohlbefinden
- 22 Wunderwerk Auge**
Wie das Sehen funktioniert
- 24 Was ist eigentlich... Tinnitus?**
So entsteht das Piepsen im Ohr



18

Beste Freundinnen
Zusammen lachen und auch mal weinen: warum gute Freundschaften so wichtig sind

- 25 Das hilft bei großer Hitze**
Heiße Tage setzen älteren und pflegebedürftigen Menschen zu
- 26 Autsch!**
Mücken, Bremsen, Wespen erkennen und Stiche behandeln

Aktiv leben

- 28 Grüner Klassiker**
Perfektes Sommerduo: Zucchini-Puffer mit Schafskäse
- 30 Zielen, werfen, lachen**
Gemeinschaft und Bewegung beim inklusiven Boccia



30

Boccia macht Spaß
Koordination, Konzentration und auch ein bisschen Glück – ein inklusives Team aus Berlin beim Training

- 34 Der Hype um... Hafermilch**
Ist der Milchersatz wirklich so umweltfreundlich und gesund?
- 35 Medikamente im Blick**
Arzneimittel richtig einnehmen mit der elektronischen Patientenakte
- 36 Keine Lust auf Alkohol**
Jasminko Kontrec steht zu seiner Entscheidung
- 40 Lindy-Hop oder Hip-Hop?**
Zwei Tanzbegeisterte erzählen
- 42 Vorschau / Kontakt / Impressum**



28

Sommergemüse
Ob grün oder gelb, die Zucchini schmeckt in fast jeder Kombination.



Der neue AOK-Newsletter ist da.
Hier geht's zur Anmeldung:
aok.de/pk/medien/newsletter

Meldungen



Ab ins Wasser!

Darum hält Schwimmen den ganzen Körper fit: aok.de/magazin
> **Suchwörter: gesundes Schwimmen**

Schwimm dich schlau!

Schwimmen ist ein wirkungsvolles Hirntraining, sagt der Neurowissenschaftler Professor Martin Korte von der Technischen Universität Braunschweig. „Es ist ein sehr anstrengender Sport, der sämtliche Muskeln anspricht und die Durchblutung im Gehirn ordentlich ankurbelt. Außerdem muss man sich für die Koordination im Wasser gut konzentrieren.“ Dies alles rege die Bildung neuer Nervenzellen im sogenannten Hippocampus an. Das Areal ist zuständig für das Gedächtnisvermögen. Somit verbessere Schwimmen das Speichern, Abrufen und Erinnern von Informationen und wirke einem altersbedingten Abbau von Nervenzellen entgegen.



Alkohol und Krebsgefahr

Wenn alkoholabhängige Menschen mit dem Trinken aufhören, mindern sie das relative Risiko für alkoholbedingte Krebserkrankungen um 40 Prozent. Das zeigt eine Studie der Universität Bordeaux und der Weltgesundheitsorganisation. Forschende untersuchten Krankenhaus-Daten von über 860 000 alkoholkranken Personen. Dabei verglichen sie diejenigen, die abstinent lebten, mit jenen, die weiterhin Alkohol tranken. Menschen, die einen Entzug gemacht hatten, erkrankten im Lauf des weiteren Lebens deutlich seltener an alkoholbedingten Krebsarten.



App warnt bei Rückrufen

Per Push-Nachricht erfahren, wenn Hersteller ein Lebensmittel zurückgerufen haben: Wer diesen Service nutzen möchte, kann sich die neue App „Lebensmittelwarnung.de“ in den gängigen App-Stores auf das Smartphone laden. Auch über Rückrufe von Baby- und Kinderprodukten wird informiert. Die Bewertungen kommen vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) und aus den Bundesländern.

So viel Schlaf braucht das Gehirn



Die Dauer des nächtlichen Schlafs hat Einfluss auf die Hirnleistung. Das zeigt eine Studie vom Imperial College in London aus dem Jahr 2024. Die Forschenden untersuchten die Daten von rund 26 000 Personen, um herauszufinden, ob es eine Verbindung zwischen dem Schlafverhalten und den kognitiven Fähigkeiten gibt. Sie identifizierten Lang-, Normal- und Kurzschlafende. Anschließend verglichen sie Testergebnisse zu Gedächtnisleistung, Auffassungsvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit der Gruppen miteinander. Eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht erwies sich dabei als ideal für die Hirnfunktion. Vor allem längere Schlafzeiten führten hingegen zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit.

und Kurzschlafende. Anschließend verglichen sie Testergebnisse zu Gedächtnisleistung, Auffassungsvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit der Gruppen miteinander. Eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht erwies sich dabei als ideal für die Hirnfunktion. Vor allem längere Schlafzeiten führten hingegen zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit.



Macht Einsamkeit hungrig?

Eine Studie der University of California lässt einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Lust auf Süßes vermuten. Die Forschenden bildeten zwei Gruppen mit Probandinnen, die sich als „einsam“ oder „nicht einsam“ beschrieben. Während Hirnmessungen betrachteten sie Bilder von zuckerhaltigem Essen. Bei „einsamen“ Frauen waren Hirnregionen, die mit einem Verlangen nach Süßem in Verbindung stehen, aktiver als bei der Vergleichsgruppe. Um den Effekt besser zu verstehen, sind weitere Studien notwendig.

295 Tausend

Menschen haben sich bis Ende Oktober 2024 für Glücksspiele sperren lassen – 58 000 mehr als im Vorjahr. Sie sind in einer bundesweit gültigen Sperrdatei namentlich notiert.

Quelle: Auskunft der OASIS-Sperrdatei, Regierungspräsidium Darmstadt (gerundete Werte)



Risikofaktor Hitze

Bei hohen Temperaturen im Sommer steigen die Todesfälle durch Herz- und Lungenerkrankungen. Das belegte eine Studie aus Deutschland mit Daten aus den Jahren 2000 bis 2016. Besonders gefährdet sind demzufolge Frauen, ältere Menschen und Personen mit einer Herzinsuffizienz oder chronischen Lungenentzündung. Einfluss hat auch der Wohnort: In Städten mit hohen Schadstoffwerten ist das Risiko höher als in naturnahen Gegenden.

Vorstandsgehalt 2024

Die AOK (**Regional AOK XYZ**) steht für Transparenz. Das gilt auch für die Bezüge der Vorstände. Gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV veröffentlicht die Gesundheitskasse daher einmal im Jahr, wie viel der AOK-Vorstand verdient. Die Höhe der Vergütung und Zulagen legt der Verwaltungsrat der Krankenkasse fest. Der ehrenamtliche Rat aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern prüft außerdem die Jahresrechnungsergebnisse und verabschiedet den Haushalt. Die Vorstandsvorsitzende der AOK (**Regional AOK XYZ**), Vorname Name, erhielt 2024 eine Grundvergütung von [Zahl000] Euro und eine erfolgsabhängige Zulage von [Zahl000] Euro. Zusätzlich steht dem Vorstand ein Dienstwagen zur Verfügung, der privat genutzt werden kann und nach den entsprechenden gesetzlichen Regelungen versteuert wird. Als Vorstand der AOK (**Regional AOK XYZ**) mit insgesamt [Zahl000] Versicherten verantwortete Vorname Name 2024 ein Haushaltsvolumen von [Zahl000] Euro in der Krankenversicherung und [Zahl000] Euro in der Pflegeversicherung.



Kurz & knapp



Auszeichnung für AOK-Angebote

Die AOK erhielt für drei ihrer Onlineangebote den „Deutschen Gesundheits-Award 2024“. Erneut honoriert wurden der AOK-Gesundheitsnavigator und der AOK-Pflegenavigator. Beide helfen Versicherten, gute Versorgungsangebote in ihrer Nähe zu finden. Neu ausgezeichnet wurde die App „AOK Schwanger“. Sie erinnert an wichtige Vorsorgetermine und bietet viele weitere Infos für werdende Mütter.

Das passende Hilfsmittel erhalten

Von der Knie-Bandage über den Duschhocker bis hin zum Rollstuhl: Um den Alltag für Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung zu erleichtern, können Ärztinnen und Ärzte Hilfsmittel verschreiben. Einlösen lässt sich das Rezept bei Vertragspartnern der AOK, die man über die digitale Hilfsmittelsuche ermitteln kann. Zu finden ist das Verzeichnis auf: aok.de/gesundheitsnavigator

Zugang zum Organspende-Register

In der App „AOK Mein Leben“ können AOK-Versicherte ihre Entscheidung zur Organspende ganz einfach dokumentieren. Die neue Funktion befindet sich direkt auf der Startseite der Anwendung und ist verknüpft mit dem Online-Register des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Der Vermerk im elektronischen Verzeichnis ist freiwillig, kostenlos und kann jederzeit geändert werden.

Doc Felix fragt: Sind jetzt alle Arzt? Selbstdiagnosen liegen im Trend – und oft daneben.

Kennst du das? Du hast lecker gegessen, und dann bläht sich dein Bauch auf und schmerzt? Das kann ziemlich unangenehm sein! Vielleicht denkst du dann sofort an die Werbung für laktosefreie Milchprodukte. Oder an die vielen Tipps in den sozialen Medien, die gegen Bauchweh und Unverträglichkeiten helfen sollen. Was, wenn du auch etwas gegessen hast, das du nicht verträgst? Hat dir nicht gerade erst eine Freundin erzählt, dass sie nicht mehr so erschöpft ist, seit sie kein Gluten mehr isst? Was kannst du tun? Erst mal googeln, oder?

Klar habe ich auch schon online nach Erklärungen für Symptome gesucht. Das ist verlockend, denn es geht viel schneller als ein Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt. Doch auch wenn das Netz viele Informationen und sogar Allergietests für zu Hause bereithält – es stellt dir keine seriöse Diagnose. Und auf die Selbstanamnese folgt meist die Selbstbehandlung. Beide kann ich als Arzt absolut nicht empfehlen. Der Besuch in der Praxis kann nicht ersetzt werden, schon deshalb nicht, weil es dort noch ganz andere Untersuchungsmöglichkeiten gibt, wie Blutabnahme oder Ultraschall.

Ein Tagebuch hilft

Warum sind Selbstdiagnosen gerade im Bereich von Ernährung und Unverträglichkeiten so verbreitet? Die Antworten und Lösungen sind doch viel komplexer, als es uns die Werbung der Lebensmittelindustrie oder das Netz versprechen. Denn jeder Körper reagiert anders. Wenn du also der Frage nachgehen möchtest, was deine Verdauung umtreibt, findest du die Antwort nicht im Internet. Aber vielleicht mithilfe eines Ernährungstagebuchs.

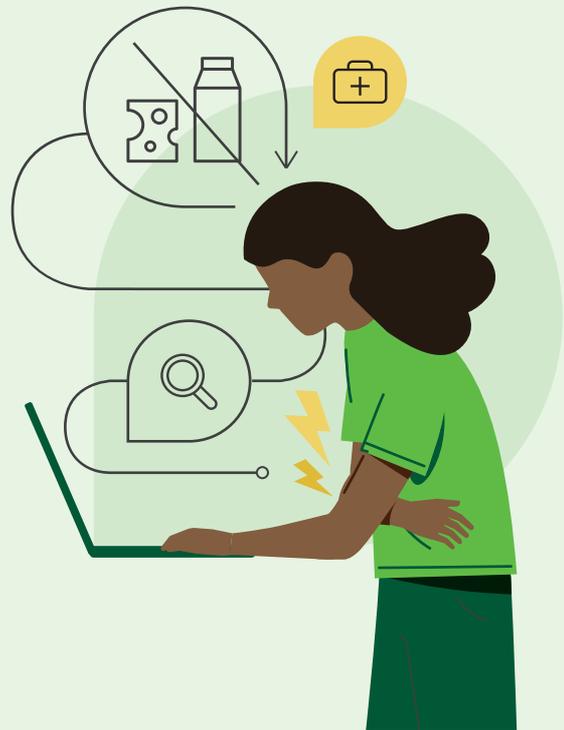
Die Verdauung hängt von vielen Faktoren ab, die wir beeinflussen können. Notiere dir



Felix Berndt ist Arzt und Fitnessprofi. Auf Instagram und YouTube begeistert der Hagener seine Follower mit Gesundheitstipps. In Zeiten von KI und Körpertracking stellt er klar: Die Technik kann medizinische Profis nicht ersetzen.



Gesundheitsinfos googeln? Erst nach der Diagnose und nur auf seriösen Seiten. Mehr dazu in meinem Video auf YouTube.



genau, wann deine Beschwerden auftreten. Schreibe nicht nur auf, was du gegessen hast, sondern auch, ob du Sport gemacht hast oder einen stressigen Tag hattest. Psychische Belastung und Bewegungsmangel können sich nämlich negativ auf den Verdauungstrakt auswirken. Genauso wie der Zyklus, der in bestimmten Phasen einen Blähbauch fördert. Hülsenfrüchte und Rohkost übrigens auch.

Ob du aber wirklich eine Allergie oder Unverträglichkeit hast, kann nur ein Profi feststellen. Dein Tagebuch ist für die Diagnose übrigens sehr hilfreich. Erst danach zeigt sich, welche Behandlung sinnvoll ist. Oder überhaupt notwendig. Denn viele selbst diagnostizierten Unverträglichkeiten sind gar keine. Wenn dein Bauch also das nächste Mal drückt, dann hilft dir vielleicht schon ein kleiner Spaziergang oder eine Pause vom stressigen Alltag. ■

Schwerpunkt: Unverträglichkeiten



Endlich Klarheit
Bei Graziella (links) und Charlotte hat sich der Verdacht bestätigt: Sie haben die Diagnose „Unverträglichkeit“. Ihre Geschichten erzählen sie ab Seite 12.

Du etwa auch?

Gefühlt jede und jeder Zweite leidet an einer Intoleranz oder Nahrungsmittelallergie. Vertragen wir immer weniger?

...Allergien

Bei einer Allergie wehrt sich das Immunsystem fälschlicherweise gegen harmlose Substanzen, die in Pollen, Hausstaub, Nahrungsmitteln oder Medikamenten vorkommen. Beim Kontakt kommt es häufig zu Reaktionen der Atemwege, der Haut oder Schleimhäute. Allergien beginnen oft im Kindesalter und bleiben meist ein Leben lang bestehen. Manche Menschen leiden unter einer besonders starken Form – einer Anaphylaxie. Dabei reagieren mehrere Organsysteme gleichzeitig, was lebensbedrohlich werden kann. Atemnot, Herzrasen und andere heftige Reaktionen können Zeichen für einen „anaphylaktischen Schock“ sein. Dann muss der Notruf gewählt werden.



Glutenfreie Produkte stehen in vielen Supermärkten in den Regalen. Hersteller bewerben ihre Milchprodukte als laktosefrei – und viele Menschen greifen gern zu. Sie glauben, dass Laktose, Gluten und andere Inhaltsstoffe unbedenklich seien – und meiden sie deshalb. Doch stimmt das eigentlich? Eine Frage, die auch die Professorinnen Yurdagül Zopf vom Uniklinikum Erlangen und Margitta Worm von der Berliner Charité beschäftigt. Die Spezialistinnen beobachten in ihrer Sprechstunde, dass immer mehr Menschen glauben, an einer Unverträglichkeit zu leiden.

Intoleranz oder Allergie?

Bei Unverträglichkeiten unterscheidet man zwischen Intoleranzen und Nahrungsmittelallergien. Eine Intoleranz liegt vor, wenn bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln – zum Beispiel der Milchzucker (Laktose) – im Magen-Darm-Trakt nicht verwertet werden können. Meist liegt das an einem Mangel an Enzymen oder Transportproteinen. Eine Allergie hingegen besteht grundsätzlich, wenn das menschliche Immunsystem auf bestimmte Substanzen reagiert. Das können Nahrungsmittel sein, wie zum Beispiel Erdnüsse oder Äpfel. Am häufigsten verursachen jedoch Pollen oder Pilzsporen aus der Luft allergische Reaktionen.

So verschieden die Ursachen sind, Unverträglichkeiten nehmen zu, bestätigen die Expertinnen. „Es gibt jedoch deutlich mehr

Menschen, die denken, sie wären betroffen, als medizinische Befunde“, sagt Magen-Darm-Spezialistin Zopf. Das trifft vor allem auf die Nahrungsmittelallergien zu, die in Wahrheit eher selten sind. Nicht einmal drei bis fünf Prozent der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran. Sechsmal mehr Menschen glauben aber, sie seien betroffen. „Dabei gibt es sehr klare Merkmale für eine Nahrungsmittelallergie“, sagt Allergologin Worm. Kommt es nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln wiederholt zu Flecken auf der Haut, Juckreiz oder Kratzen im Hals, braucht es ärztlichen Rat. Kommt es zusätzlich zu Atemnot, Schwindel oder gar Herzrasen, liegt eine besonders schwere Form der Allergie vor, und man muss umgehend die 112 wählen. Auch Verdauungsprobleme können Folge einer allergischen Reaktion sein. „Treten jedoch ‚nur‘ Symptome auf, die den Magen-Darm-Trakt betreffen“, so die Expertin, „ist eine Nahrungsmittelallergie unwahrscheinlich.“

Vielmehr steckt hinter vermuteten Intoleranzen oft ein Lebensstil, der die Verdauung erschwert, sagt Gastroenterologin Zopf. „Meist lohnt es sich, über den eigenen Alltag nachzudenken.“ Denn je nachdem, was man isst, wie man isst, wie viel man sich bewegt und wie es einem geht, hat das großen Einfluss auf die Verdauung (mehr auf S. 15). Auch bei Infektionen wie einer Grippe funktionieren Magen und Darm oft nicht wie gewohnt. Das legt sich aber in der Regel wieder. „Nicht jeder Bauchschmerz ist ein Grund zur Sorge“,

Weniger als fünf Prozent der Menschen erkranken im Laufe des Lebens an einer Nahrungsmittelallergie.

Quelle: Leitlinie „IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergien“, 2021

Das sind ...

... Intoleranzen

Hier spielt das Immunsystem keine Rolle. Meist liegt im Verdauungssystem ein Mangel an Enzymen oder Transportproteinen vor. Typische Beschwerden sind Magen-Darm-Probleme und Durchfall. Menschen mit einer Laktoseintoleranz fehlt etwa das Verdauungsenzym Laktase. Sie können den Milchzucker in Milchprodukten nicht verdauen. Ähnliches gilt für Histamine, die beispielsweise in Bier, Wein und Käse enthalten sind. Fruchtzucker (Fruktose) in Obst- und Gemüse wird normalerweise mit einem Transportprotein aus dem Darm ins Blut geschleust. Bei einer Intoleranz gelangt der Zucker fälschlicherweise in den Dickdarm und sorgt dort für Beschwerden.



sagt die Spezialistin. „Ein verdauungsfreundlicher Lebensstil und ein paar Wochen Geduld reichen in der Regel.“ Die Hausärztin oder den Hausarzt sollte man aufsuchen, wenn die Probleme länger andauern, sehr starke Schmerzen vorliegen oder Blut im Stuhl ist.

Trotz fehlerhafter „Selbstdiagnosen“ nimmt die Zahl der Allergien und Intoleranzen tatsächlich zu. Dabei spielen wohl vor allem Veränderungen des Mikrobioms eine tragende Rolle. Das ist die Gesamtheit der Mikroben im Magen-Darm-Trakt. Und diese Darmflora leidet heutzutage mehr als früher. Der Grund könnte in veränderten Ernährungsgewohnheiten liegen. Hochverarbeitete Produkte enthalten meist viel Fett, Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe, während wichtige Nähr- und Ballaststoffe zu kurz kommen. So behindern sie die bakterielle Vielfalt im Verdauungstrakt und fördern Entzündungen der Darmschleimhaut. Infolgedessen mangelt es an Enzymen oder Proteinen, die bestimmte Stoffe wie Laktose, Fruktose, Histamin oder Gluten verarbeiten. Eine Intoleranz entsteht.

„Hochprozessierte Nahrung scheint auch das Allergierisiko zu erhöhen“, sagt Fachärztin Worm. Ebenso exotische Lebensmittel. „Neue Produkte auf dem deutschen Markt können zu einer zusätzlichen Welle an allergischen

Reaktionen führen.“ Es gibt etwa immer mehr Menschen, die auf Erbsen reagieren – weil Erbsenproteine eine beliebte Basis von „High-Protein-Produkten“ sind. Oder auch auf Cashewnüsse, die in immer mehr Lebensmitteln verarbeitet werden. ■

Sonderfall ...

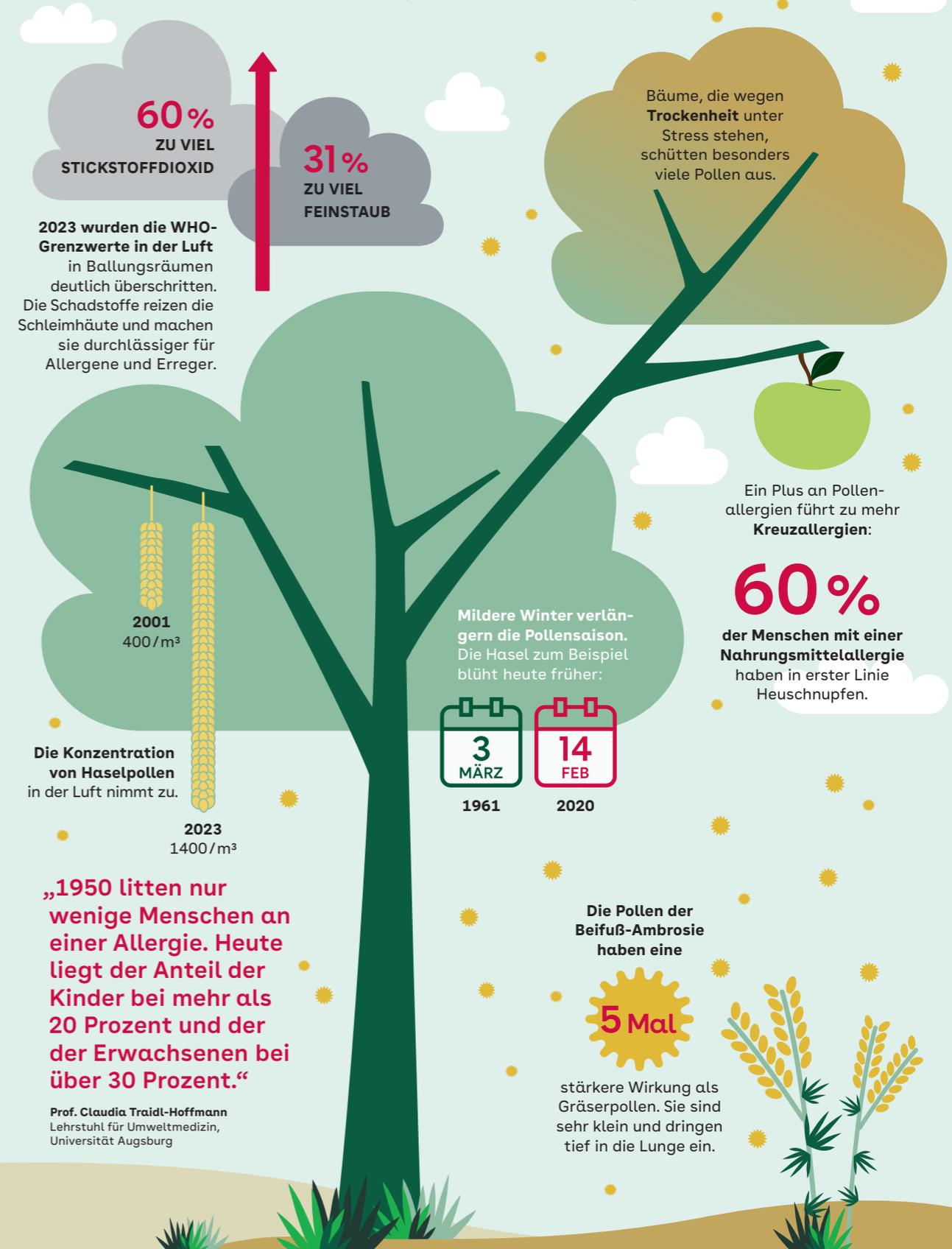
... Glutenintoleranz

Das Klebereiweiß Gluten kommt vor allem in Weizen, aber auch anderen Getreidesorten vor. Es gibt drei Ursachen für eine Glutenunverträglichkeit: Die **Weizenallergie** ist Folge einer allergischen Reaktion auf bestimmte Weizenbestandteile. Die **Weizensensitivität** beschreibt eine individuelle Empfindlichkeit gegenüber Weizenbestandteilen, die weder auf eine allergische Reaktion zurückzuführen ist – noch auf eine **Zöliakie**. Letztere ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Gluten das Immunsystem aktiviert. Es schüttet Antikörper aus, welche die Darmschleimhaut angreifen. Schon kleinste Mengen Gluten können Entzündungen auslösen. Glutenhaltige Lebensmittel müssen bei einer Zöliakie ein Leben lang gemieden werden, sonst drohen Folgeerkrankungen.

Text: Janina Schrupp; Fotos: Darius Ramazani (4); Illustrationen: Hanka Lux

Allergien im Wandel

Auch der Klimawandel führt zu einem Plus an Allergien – und verstärkt die Symptome. Woran liegt das?



Aufruhr nach dem Essen

Wenn Lebensmittel nicht bekommen, kann das den Alltag ganz schön belasten. Zwei Betroffene berichten, wie sie ihren Beschwerden auf die Schliche kamen – und heute damit umgehen.

Was stimmt nicht mit mir?“, fragte sich Graziella Lindner immer wieder. Ging die damals 22-Jährige mit Freundinnen in ein Café, wurde ihr anschließend oft übel, ihr Bauch schmerzte und blähte sich stark auf. Für eine Weile ignorierte sie die Beschwerden. Irgendwann wurden sie jedoch so stark, dass sie einen Arzt aufsuchte. Er vermutete, dass die Symptome stressbedingt seien, und schickte sie wieder nach Hause. Doch die Verdauungsprobleme der mittlerweile 41-Jährigen aus Hessen wurden nicht besser.

Ein Versäumnis des Arztes? Nicht unbedingt, meint Professorin Yurdagül Zopf, Ernährungsmedizinerin am Uniklinikum Erlangen. „Die Suche nach der richtigen Diagnose beginnt immer mit einem Blick auf den Lebensstil. Oft findet man dabei potenzielle Ursachen für die Symptome.“ Dann heißt es zunächst, diesen Lebensstil – also zum Beispiel, was wir essen, wann und wie oft – zu ändern und abzuwarten. Aber: Ist der Spuk auch nach mehreren Wochen nicht vorbei, braucht es einen Termin bei einer Fachärztin oder einem Facharzt.

Das wusste Graziella jedoch nicht. Und so plagte sie sich ganze zehn Jahre mit Bauchweh herum – bis sie 2015 schließlich zu einem Inter-

nisten ging. Er gab der Hobbyköchin und Betreiberin von „Graziellas Foodblog“ eine Lösung mit Milchzucker (Laktose) zu trinken und führte anschließend einen Wasserstoff-Atemtest durch.

Der Ursache auf der Spur

Normalerweise wird Laktose im Dünndarm mithilfe von Laktase abgebaut. Fehlt das Enzym, wandert der Milchzucker in den Dickdarm und wird von Bakterien verwertet. Das Gas Wasserstoff (H₂) entsteht und gelangt übers Blut in die Lunge. In der Atemluft lässt es sich nachweisen. Übersteigt der „H₂-Wert“ eine bestimmte Grenze (20 ppm [parts per million]), ist von einer Intoleranz auszugehen. Lindners H₂-Wert knackte die Marke deutlich.

„Ich war sehr erleichtert, als ich mein Ergebnis bekam“, erinnert sie sich. „Nach so vielen Jahren wusste ich endlich, woran ich bin.“ Sie experimentierte mit Lebensmitteln herum und fand heraus: „Joghurt und Käse vertragen ich deutlich besser als Milch!“ Ein sinnvolles Vorgehen, findet Zopf. Es sei hilfreich, die eigene Verträglichkeit gut zu kennen. „Dann spricht auch nichts dagegen, beim Restaurantbesuch nachzuhelfen und Laktase-Tabletten einzunehmen.“ Sie ersetzen das körpereigene Enzym, das



Graziella Lindner (41)

Jetzt ist Ruhe im Bauch

Zehn Jahre dauerte es, bis die Hessin die Diagnose „Laktoseintoleranz“ erhielt. Endlich wusste sie, warum sie so oft unter einem Blähbauch und Bauchschmerzen litt – und konnte ihre Ernährungsweise anpassen. „Letztens habe ich für Freunde eine Kürbissuppe gekocht“, erzählt sie schmunzelnd. „Niemand hat gemerkt, dass ich statt echter Sahne einen Sojaersatz verwendet habe.“

„Ich war sehr erleichtert. Endlich wusste ich, woran ich bin.“

Graziella Lindner



Mit der Allergie leben lernen

Im Alter von sieben Jahren erfuhr die Schülerin, dass sie eine Erdnussallergie hat. Die geliebten Erdnussflips und einiges mehr sind seitdem tabu. Weil Nahrungsmittelallergien mitunter von selbst verschwinden, ließ sie sich vor Kurzem erneut testen. Doch wieder reagierte sie allergisch. Was der Teenagerin hilft, mit der Erkrankung umzugehen? „Meinen früheren Lieblingsnacks nicht nachzutruern. Ich habe mir einfach neue gesucht.“



zur Verdauung notwendig ist. Eine Möglichkeit, die Graziella gern hin und wieder nutzt.

Von Milch zu Nüssen

Ähnlich wie Graziella Lindner reagierte auch der Körper der kleinen Charlotte Ruber auf das, was sie aß. Doch steckte bei ihr keine Intoleranz, sondern eine ganz andere Ursache dahinter. Nach manchen Naschereien bekam das Mädchen aus Berlin einen starken Hautausschlag. Das Verzwickte: Mal tauchten die Symptome auf, dann wieder länger nicht. Irgendwann fiel ihren Eltern jedoch auf, dass die Beschwerden besonders stark waren, wenn sie Erdnussflips oder Gerichte mit Erdnusssoße gegessen hatte. Bald nach dem Genuss bekam sie Pusteln auf Händen, Armen, Hals und im Gesicht, die erst nach ein, zwei Wochen wieder verschwanden. Schließlich ging die Familie zum Kinderarzt, um einen Allergietest durchführen zu lassen.

Er nahm der Siebenjährigen Blut ab und untersuchte es auf bestimmte Allergie-Marker. Das Ergebnis war positiv. Charlottes Immunsystem hatte sogenannte Immunglobulin-E(IgE)-Antikörper gegen bestimmte Proteine in Erdnüssen gebildet. Wann immer die heute 14-Jährige mit Erdnüssen in Kontakt kommt, werden die Antikörper aktiviert. Eine Reaktion wird ausgelöst.

„Die einzige Lösung ist meist der komplette Verzicht“, sagt Professorin Margitta Worm, Leiterin der Allergologie und Immunologie an der Charité in Berlin. Für Charlotte hieß das: Oft musste sie auf Schokolade verzichten, wenn nicht klar war, ob die Tafel sicher keine Spuren von Erdnüssen enthält. In der

Eisdiele konnte sie das geliebte Nusseis nicht mehr bestellen, nachdem sie einmal allergisch darauf reagiert hatte. „Das war anfangs echt hart“, erinnert sich die Teenagerin. Inzwischen hat sie sich damit arrangiert, dass sie auf einiges verzichten muss. Zum Glück gibt's zum Naschen viele Alternativen. Familie Ruber hat sich etwa eine Eismaschine besorgt. Jetzt kann sich Charlotte, wann immer sie will, ihr Eis selbst machen – garantiert ohne jede Spur von Erdnüssen. ■

So hilft die AOK

→ Sie haben weitere Fragen zu Allergien und Unverträglichkeiten? Das Expertenteam vom medizinischen Infoservice Clarimedis hilft Ihnen rund um die Uhr kostenfrei weiter: **Telefon: 0800 1 265265**

→ Sie wollen erfahren, welche Symptome noch auf eine Nahrungsmittelallergie hindeuten? Oder was gegen einen Blähbauch hilft? Dann schauen Sie vorbei unter: **aok.de/magazin > Suchwort: Lebensmittelunverträglichkeit**

Text: Linda Tuttmann; Fotos: Darius Ramazani (3); Illustrationen: Hanka Lux

Kann ich das essen?

Einfach so Laktose, Gluten & Co wegzulassen, ist oft keine gute Idee. Warum, erklärt Fachärztin Yurdagül Zopf im Interview.



Prof. Yurdagül Zopf ist Fachärztin für Gastroenterologie und Ernährungsmedizin sowie Oberärztin am Uniklinikum Erlangen.

Viele Menschen vermuten, dass sie Laktose, Fruktose oder andere Inhaltsstoffe nicht vertragen – und verzichten vorsorglich. Ist das sinnvoll?

Yurdagül Zopf — Nein, denn man entwöhnt den Körper regelrecht von der Verarbeitung der Lebensmittel. Und das kann dazu führen, dass Betroffene die Bestandteile am Ende tatsächlich nicht mehr vertragen. Der totale Verzicht ist nicht das Ziel, weder bei einem Verdacht noch bei der Diagnose „Intoleranz“. Der Körper muss imstande bleiben, mit den Nährstoffen umzugehen. Ausnahmen sind nur die Zöliakie, also die Glutenunverträglichkeit, und Nahrungsmittelallergien.

Warum bilden sie Ausnahmen?

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu heftigen Entzündungen im Darm führen kann. Wenn diese Patientinnen und Patienten Produkte mit dem Klebereiweiß Gluten essen, droht ein Nährstoffmangel. Auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Krebs oder Leberprobleme kann stark steigen. Bei einer Nahrungsmittelallergie ist Weglassen die derzeit gängige Behandlungsmaßnahme.

Wenn eine Intoleranz vorliegt, isst man also weiter wie zuvor?

Nicht ganz. Es ist schon sinnvoll, die kritischen Bestandteile für wenige Wochen wegzulassen. So kann sich der Magen-Darm-Trakt erholen. Anschließend gilt es, in mehrwöchigen Schritten immer höhere Dosen zu essen und zu ermitteln, wo die eigene Verträglichkeitsgrenze liegt. Dann ist klar, wie viel man zu sich nehmen kann. Ich rate dabei sehr zu einer ernährungsmedizinischen Begleitung.

Kommen häufig Menschen zu Ihnen, die bei sich eine Unverträglichkeit vermuten?

Ja, das erleben wir oft in unserer Spezialambulanz. Aber nicht bei allen bestätigt sich diese Vermutung.

Woran liegt das?

Zuerst muss gesagt werden, dass es völlig normal ist, mal einen Blähbauch oder Bauchschmerzen zu haben. Dauern solche Beschwerden an, sollte man zunächst die eigene Lebensweise überprüfen. Wir fragen neue Patientinnen und Patienten am Anfang immer, wie sie sich gerade ernähren. Bei einem großen Teil stellt sich heraus, dass sie ein „Zu viel“ zu sich nehmen. Milchprodukte, Fette, Fruchtzucker – manche essen vier Portionen Obst am Tag. Auch kommen viel zu häufig hochverarbeitete Lebensmittel auf den Tisch, die übermäßig viel Zucker, Salz und alle möglichen Zusatzstoffe enthalten.

Was verursacht dieses „Zu viel“?

Damit ist der Verdauungstrakt überfordert. Seine natürlichen Grenzen werden überschritten. Und nicht nur durch Hochverarbeitetes. Seit einigen Jahren kommt eine unglückliche Flut an Veränderungen in der Ernährung auf den Körper zu – seien es neue Lebensmittel aus aller Welt oder ständig wechselnde Ernährungstrends. Das kann der Magen-Darm-Trakt gar nicht stemmen.

Welche Ernährungstipps haben Sie?

Man sollte seine Ernährungsweise konstant und gesund halten. Das bedeutet, so oft es geht frisch mit viel Gemüse zu kochen und auf Fertigprodukte weitgehend zu verzichten. Außerdem tut Bewegung der Verdauung gut und sich für jede Mahlzeit Zeit zu nehmen. Ich empfehle, erst an diesen Stellschrauben zu drehen. Treten allergische Reaktionen wie ein Hautausschlag auf oder liegen gravierende Symptome wie Blut im Stuhl oder starke Schmerzen vor, braucht es medizinischen Rat. Ansonsten geht es zur Hausärztin oder zum Hausarzt, wenn die Beschwerden nach einigen Wochen immer noch da sind. Von Selbstdiagnosen mit online bestellten Tests rate ich dringend ab. ■

„Der Körper muss imstande bleiben, mit den Nährstoffen umzugehen.“

Prof. Yurdagül Zopf

2

DIGITALE HELFER BEI UNVERTRÄGLICHKEITEN

Das Helmholtz Zentrum München hat weiterführende Informationen zur Entstehung, Diagnose und Therapie von Allergien – sowie der Laktoseintoleranz: **allergieinformationsdienst.de**

Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch sowie umfangreiche Informationen zu Inhaltsstoffen in Lebensmitteln bietet die vom Bundeswirtschaftsministerium geförderte App **Nutrimizer**.

Quelle: allergieinformationsdienst.de, nutrimizer-app.com

Wissen

Schon gewusst?

Ein Mund-Nasen-Schutz
kann bei Heuschnupfen
helfen: [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin)
> **Suchwörter:**
Maske und Pollen

Atemnot bei Gewitter

Nachdem am 21. November 2016 ein kräftiges Gewitter über Melbourne gezogen war, berichteten die Medien nicht von Wasserschäden oder umgestürzten Bäumen, sondern von überlasteten Notaufnahmen. Hunderte von Menschen klagten über Atembeschwerden, viele litten unter akuten Asthmaanfällen.

Mittlerweile wird das Phänomen des Gewitterasthmas in vielen Teilen der Welt beobachtet – auch in Deutschland. Betroffen sind vor allem Menschen mit einer Pollenallergie oder allergischem Asthma. Es kann nach heftigen Gewittern auftreten, wenn zugleich viele Pollen – insbesondere Gräserpollen, aber auch Baum- oder Kräuterpollen – sowie Pilzsporen in der Luft sind. Entscheidend ist, dass diese in die Gewitterwolke geraten und dort zerkleinert werden. Wie dies geschieht, ist noch nicht vollständig erforscht. Eine Theorie besagt, dass die Pollen und Sporen in der feuchten Luft so schnell Wasser aufsaugen, dass sie platzen.

Die Bruchstücke werden in den starken Fallwinden eines Gewitters wieder in Bodennähe geschleudert. Weil sie so klein sind, können sie schneller und tiefer in die Lunge eindringen und im schlimmsten Fall gefährliche Asthmaattacken auslösen. Noch ist das Phänomen sehr selten. Weltweit wurden seit 1983 etwa 30 solcher Ereignisse registriert. Möglich ist jedoch eine Zunahme, wenn heftige Gewitter im Zuge des Klimawandels häufiger auftreten. ■



Für



immer?

Bestehende Freundschaften halten und neue knüpfen: Psychotherapeut Wolfgang Krüger erzählt, wie das gelingt – und warum er mit Freundinnen und Freunden gern in alten Fotoalben blättert.

Herr Krüger, was macht für Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin aus?

Wolfgang Krüger — Er oder sie sollte zwei Eigenschaften haben: Die Person sollte erstens zuverlässig sein, sodass ich mich auch in den schwierigsten Stunden des Lebens absolut auf sie verlassen kann. Und zweitens sollte sie oder er mich in möglichst allen Dingen verstehen. Also auch, wenn man miteinander über peinliche oder sehr persönliche Themen spricht.

Wie individuell ist es denn, was man unter Freundschaft versteht?

Die Grunddefinition – Verständnis füreinander haben und sich aufeinander verlassen können – gibt es bereits seit Aristoteles, also seit mehr als 2000 Jahren. Aber natürlich hat jeder im Detail etwas andere Vorlieben. Manche klettern gemeinsam auf Berge oder gehen auf Motorradtour, andere treffen sich zum Schachspielen, wieder andere gehen ins Theater oder zusammen essen.

Wie viel gemeinsame Zeit braucht denn eine gute Freundschaft?

Häufig reicht es, wenn man sich in längeren Abständen austauscht. Mit einem Aber: Wenn wir in einer großen Krise stecken, sei es wegen Problemen im Beruf, mit der Gesundheit oder in der Partnerschaft, dann ist es wichtig, oft und direkt mit dem anderen sprechen zu können. In den engsten Freundschaften sollte man mindestens alle 14 Tage Kontakt haben, damit man gegenseitig quasi den seelischen Puls spürt und weiß, wie es der oder dem anderen gerade geht.



Dr. Wolfgang Krüger

ist Psychotherapeut, Freundschaftsberater und Buchautor. Seit mehreren Jahrzehnten forscht er zum Thema Freundschaft.

„Man braucht eine gemeinsame Basis, eine wechselseitige Sympathie.“

Dr. Wolfgang Krüger

Wie ähnlich muss mir das Gegenüber sein?

Man braucht eine gemeinsame Basis, eine wechselseitige Sympathie. Entscheidend sind auch ähnliche Grundeinstellungen bei großen politischen Fragen, also ein ähnliches Wertgefüge.

Moment: Braucht eine Freundschaft da nicht auch eine gewisse Toleranz?

Wenn man merkt, dass das Gegenüber eine ganz andere Auffassung hat als ich – sei es vor ein paar Jahren in der Corona-Pandemie, sei es heute mit Blick auf die Ukraine oder Israel – ist es mit einer Freundschaft schwierig. Dann ist der andere einfach so weit weg, dass eine Freundschaft normalerweise gar nicht entstehen kann. Das meine ich mit dem Wertgefüge. Aber mit der Toleranz haben Sie natürlich Recht, die ist wichtig. Und tatsächlich kann man sich bei vielen Dingen gut ergänzen, wenn man verschieden ist. Wie viel Geld jemand verdient, ob man viel redet oder eher introvertiert ist und so weiter. Auf diesen Feldern sind Unterschiede üblicherweise kein Problem für eine Freundschaft. Am besten merkt man übrigens, ob der oder die andere eine ähnliche Lebenseinstellung hat, wenn man gut zusammen lachen kann.

Es gibt Menschen, die große Feste feiern und immer von einer Traube Menschen umgeben sind, während andere unter Einsamkeit leiden. Gibt es so etwas wie eine Begabung zur Freundschaft?

Es gibt Unterschiede in den Persönlichkeiten, und die hängen stark von der Prägung ab. Komme ich aus einem Elternhaus, in dem es



Vier enge Freundschaften haben Menschen in Deutschland im Schnitt.

Quelle:
YouGov-Studie, 2022

eine große Gastfreundschaft gab? Wurde ich als Kind dazu ermutigt, mich zu öffnen und Beziehungen einzugehen? Oder komme ich aus einer Familie, die sehr kühl ist und mir den Wunsch mitgegeben hat, im Wesentlichen autonom zu leben? Aber ganz wichtig ist beim Thema Freundschaft: Quantität ist nicht zwingend Qualität. Bei wirklich engen Freundschaften reden wir in der Regel von höchstens vier.

Einsamkeit, so heißt es, kann krank machen. Welche Rolle spielen Freundschaften denn bei der Gesundheit?

Eine ganz entscheidende. Es gibt sehr viele Studien, die zeigen, dass Einsamkeit einer der größten Faktoren ist, der Krankheiten begünstigt. Freundschaften wirken zunächst einmal auf die Psyche, sie machen uns zufriedener, glücklicher, seelisch stabiler. Und das wirkt sich direkt positiv auf das Immunsystem aus.

Sind die engen Freundschaften normalerweise die aus dem Sandkasten?

Das gibt es, aber häufig sind die tiefen Freundschaften später entstanden. Zum Beispiel während des Studiums oder der Ausbildung, also in einem Alter, in dem wir unsere eigene Identität gefunden haben. Allerdings entsteht dadurch ein Problem. Ich kenne vom anderen die Kindheit nicht, ich weiß im Grunde nicht, woher er kommt. Deshalb versteht man manchmal nicht, warum der oder die Betreffende so handelt, wie er oder sie handelt. Ich selbst gehe deshalb mit den besten Freundinnen und Freunden oft alte Fotoalben durch, damit wir diese Wurzeln kennenlernen. Wir müssen uns also die Vergangenheit des anderen aneignen.

Warum fällt es vielen Menschen in der Zeit nach Schule und Studium schwerer, neue Freundschaften zu knüpfen?

Das ist eigentlich ein Paradox, denn die Fähigkeit, Freundschaften zu gestalten, nimmt im Laufe des Lebens zu. Wir werden selbstbewusster und erlangen mehr Menschenkenntnis. Aber was drastisch abnimmt, ist die Zahl der Menschen, die wir treffen. Im Studium oder der ersten Arbeit lerne ich lauter neue Leute kennen, die noch frei und ungebunden sind. Wenn ich mit 40 jemanden kennenlernen, sind diese Personen aber häufig sozial recht fest eingebunden – sie haben Bekannte, Freundinnen und Freunde, Fami-

„Der eigentliche Knackpunkt ist, auf neue Leute zuzugehen. Damit tun wir uns in Deutschland schwer.“

Dr. Wolfgang Krüger

3 Plattformen für neue Kontakte

- Die **App Meet5** bietet allen ab 40 Jahren die Möglichkeit, sich mit anderen für gemeinsame Freizeitaktivitäten zu verabreden.
- Die **Dating-App Bumble** kann auch im Modus „For Friends“ genutzt werden. Über ein persönlich gestaltetes Profil suchen vor allem jüngere Menschen Gleichgesinnte.
- Auf der **Plattform gemeinsamerleben.com** können sich Mitglieder kostenlos mit anderen Personen in der Nähe verbinden.

lie und deshalb weniger Zeit und weniger Interesse, eine neue Freundschaft zu knüpfen.

Wie findet man denn dann im Erwachsenenalter neue Freundinnen und Freunde?

Die meisten ahnen, dass es hilft, in Vereine oder andere Gruppen zu gehen. Der eigentliche Knackpunkt ist es dann aber, auf Leute zuzugehen. Und damit tun wir uns in Deutschland immer relativ schwer, weil wir denken, wir müssten etwas besonders Geistreiches sagen, und dann vergeht die Situation ungenutzt. Freundschaften beginnen aber meistens banal – und wenn man erst mal über das Wetter ins Gespräch kommt. Wichtig ist, sich den eigenen Wert vor Augen zu führen: Auch ich bin für den anderen potenziell eine Bereicherung. ■



Nachts sind alle Katzen grau

Dank unserer Augen finden wir uns schnell und sicher zurecht. Wie entstehen aus Lichtsignalen Bilder? Und warum wird die Welt in der Dämmerung zunehmend schwarz-weiß?

Oftmals heißt es ja, dass das Auge ähnlich funktioniert wie eine Kamera. Richtig ist: Eine Kamera funktioniert ähnlich wie ein Auge – nur lange nicht so gut. „Etwa 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt erhalten wir über unsere Augen“, sagt Professor Werner Eisenbarth vom Zentrum für angewandte Sehforschung der Hochschule München. „In jeder Sekunde nehmen sie Millionen von Informationen auf.“

Der Prozess des Sehens beginnt mit der Aufnahme von Licht, das von den Dingen der Umgebung reflektiert wird. Dieses Licht tritt zunächst auf die Hornhaut (Cornea), die durchsichtige, gewölbte Außenhaut des Auges. Sie ist ungefähr einen halben Millimeter dick und wird auch als „Windschutzscheibe“ des Auges bezeichnet. „Ihre oberste Schicht erneuert sich stetig“, sagt Professor Eisenbarth. „Kleine Verletzungen verheilen meist innerhalb weniger Stunden bis Tage – und machen den Blick wieder frei.“

Auch die Augenlider schützen vor Fremdkörpern oder grellem Licht. Ihre wichtigste Funktion haben sie aber als „Scheibenwischer“.

„Jede Sekunde nehmen die Augen Millionen Informationen auf.“

Prof. Werner Eisenbarth

Ungefähr alle fünf Sekunden blinzeln wir und versorgen die Hornhaut auf diese Weise mit einem Film aus Tränenflüssigkeit. Weil wir beim Lachen häufiger zwinkern, sind unsere Augen bei guter Laune übrigens besser versorgt. Forschende fanden sogar heraus: Wer regelmäßig lacht, kann sich Tropfen gegen trockene Augen sparen.

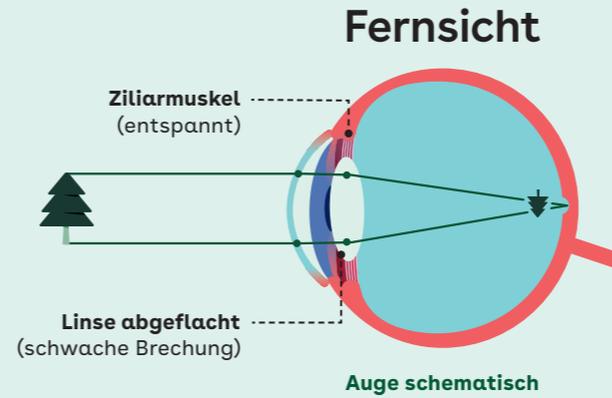
Von der Pupille zur Netzhaut

Die Hornhaut bricht das Licht und leitet es zur Pupille in der Mitte der Iris. Die Iris ist mit Muskeln durchzogen und verändert je nach Lichtintensität die Größe der Pupille. Sie funktioniert ähnlich wie die Blende einer Kamera. „Die Farbe der Iris ist genetisch bestimmt, weltweit sind braune Augen am häufigsten“, sagt Eisenbarth.

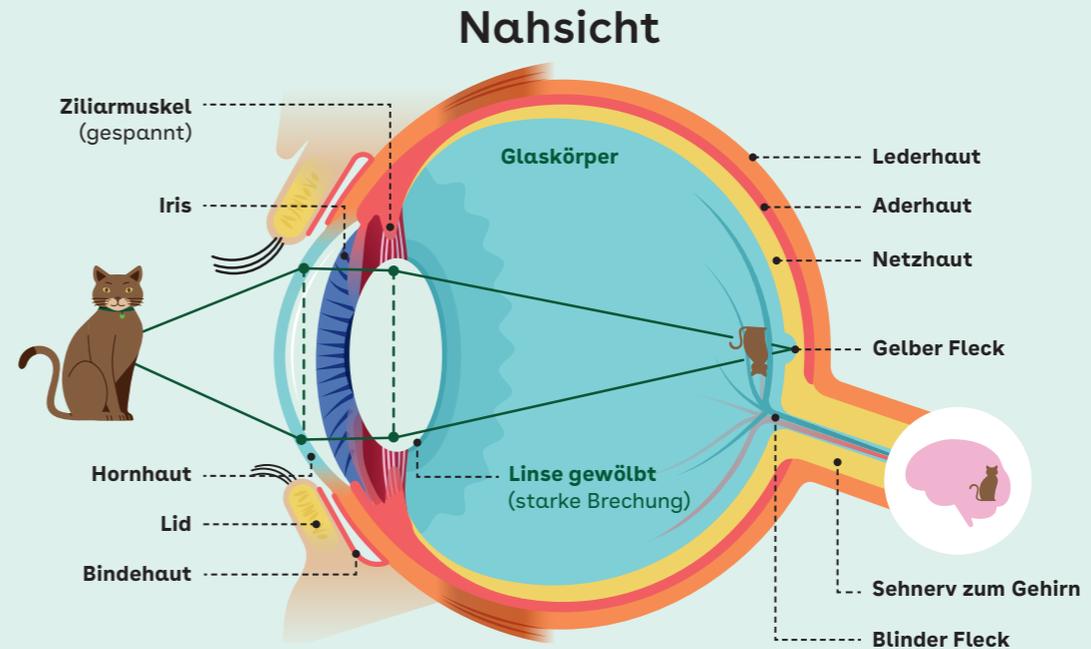
Hinter der Pupille liegt die Linse, die ebenfalls mit Muskeln verbunden ist. Sie ist durchsichtig, bündelt das Licht und leitet es auf die Netzhaut (Retina). Die Linse kann sich verformen. Je nachdem wie weit ein Objekt entfernt ist, wird sie durch Muskelkraft mehr oder weniger gekrümmt. „Dieses Scharfstellen

Schwere Lider?

Neun Tipps, die den Augen Erholung bieten:
aok.de/magazin
 > Suchwörter:
 müde Augen



Scharfstellen: Je nach Entfernung eines Objekts stellt das Gehirn die Linse mithilfe der Ziliarmuskeln ein. Für ein scharfes Bild in der Nähe sind die Muskeln angespannt, die Linse ist gewölbt. Liegt der Fokus auf einem entfernten Objekt, entspannen die Muskeln, die Linse wird flach.



wird vom Gehirn gesteuert und geht blitzschnell“, erklärt Eisenbarth.

Die Netzhaut liegt im hinteren Teil des Auges. In einer Digitalkamera entspräche sie dem Bildsensor. Auf der Retina erscheint das, was wir sehen, übrigens auf dem Kopf. Das hat im Alltag aber keine Bedeutung, denn unser Gehirn lernt von klein auf, was „oben“ und was „unten“ ist. Im Jahr 1896 bewies George Stratton, wie leicht das Gehirn umlernen kann. Der amerikanische Psychologe baute sich eine Umkehrbrille, mit der er die Welt auf dem Kopf stehend wahrnahm. Erst wurde ihm schwindlig, doch nach ein paar Tagen konnte er sich ganz normal bewegen.

Die Retina enthält rund 130 Millionen lichtempfindliche Sehzellen, die sich unterscheiden lassen in „Stäbchen“ und „Zapfen“. Stäbchen sind vor allem auf kurzweiliges Licht spezialisiert. Zapfen hingegen reagieren auf unterschiedliche Wellenlängen des Lichts. Und weil jede Wellenlänge eine andere Farbe hat, sehen

wir die Welt bunt. Allerdings nur tagsüber oder in beleuchteten Räumen. Denn die Zapfen benötigen viel Licht. Mit zunehmender Dämmerung übernehmen die Stäbchen – und die Welt erscheint in Grautönen. Das Sprichwort „Nachts sind alle Katzen grau“ sagt also viel über die Funktion unserer Augen aus.

Das Bild entsteht im Gehirn

Die Signale aller Sehzellen gelangen schließlich über den Sehnerv ins Gehirn. Hier werden sie verarbeitet und zu einem Bild zusammengesetzt. Weil wir zwei Augen haben, erhält das Gehirn auch zwei Bilder, die aus einer leicht unterschiedlichen Perspektive „aufgenommen“ werden. Das kann man leicht testen, indem man einen Punkt fixiert und abwechselnd das rechte und linke Auge schließt. Nur mit diesen beiden Bildern kann unser Gehirn ein dreidimensionales Bild der Umwelt erzeugen. ■

4

TIPPS FÜR GESUNDE AUGEN

BILDSCHIRMARBEIT

Die 20-20-6-Regel hilft gegen müde Augen: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf einen mindestens 6 Meter entfernten Punkt.

UV-STRAHLUNG

Eine Sonnenbrille, welche die Augen komplett bedeckt, schützt vor ultravioletten Strahlen. In den Bergen oder am Wasser ist das besonders wichtig. Auch die Augen von Babys und Kindern brauchen Schutz.

AUSREICHEND FEUCHTIGKEIT

Wer ausreichend Wasser trinkt, kann trockenen Augen vorbeugen. Auch Luftbefeuchter können in trockenen Räumen helfen.

AUGENUNTERSUCHUNGEN

Der regelmäßige Check beim Augenarzt hilft, Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Quelle: Prof. Werner Eisenbarth

Text: Studio ZX; Illustration: Marje Saathoff

Was ist eigentlich...

...Tinnitus?

In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 250 000 Menschen an einem chronischen Tinnitus. Über die Ursachen der Ohrgeräusche sprachen wir mit Professorin Birgit Mazurek, Direktorin des Tinnituszentrums an der Berliner Charité.

Was steckt dahinter?

Fast alle Menschen hören mal Geräusche, ohne dass es eine äußere Quelle dafür gibt. Verschwinden diese nicht, handelt es sich um einen „akuten Tinnitus“. Erst wenn sie länger als drei Monate andauern, spricht man von „chronischem Tinnitus“. Körperlich ist er ungefährlich, psychisch kann er aber sehr belasten.

Was „hören“ Betroffene?

Die Geräusche können vielfältig sein: Brummen, Zischen, Pfeifen, Summen, Rauschen. Sie können rhythmisch auf- und abschwellen oder gleichbleibend intensiv sein. Manche Menschen nehmen sie nur auf einem Ohr wahr, andere auf beiden. Einige „hören“ sie im ganzen Kopf.

Wie entsteht ein Tinnitus?

Die Geräusche entstehen in der Hörschnecke und im Gehirn. Es interpretiert die Signale von den Hörzellen falsch und „erzeugt“ Töne, die gar nicht existieren. Ein akuter Tinnitus kann Folge eines Ohrschmalzpfropfens oder einer Mittelohrentzündung sein. Auch dauernder Lärm kann die Haarzellen des Innenohrs schädigen und so einen Tinnitus auslösen.

Welche Therapien gibt es?

Wird der Ohrpfropfen entfernt oder die Entzündung erfolgreich behandelt, verschwindet ein akuter Tinnitus meist. Ist er chronisch, gibt es Strategien, um damit gut zu leben. Sobald ein Tinnitus Schlaf, Konzentration oder Lebensqualität beeinträchtigt, sollte man die Hausarztpraxis aufsuchen. ■



So hilft die AOK

→ Mehr zum Thema erfahren Sie online auf:
aok.de/magazin > **Suchwort: Tinnitus**

Was bei großer Hitze hilft

Vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen sind hohe Temperaturen belastend. Wie sich die gesundheitlichen Risiken minimieren lassen.



Sobald der Deutsche Wetterdienst im Sommer vor Hitze-Wellen warnt, sollten ältere Menschen und die Angehörigen von Pflegebedürftigen besonders achtsam sein. Die folgenden Tipps helfen dabei, sicher und gesund durch den Alltag zu kommen.

→ AUSREICHEND TRINKEN:

Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Ältere und pflegebedürftige Menschen sollten bei Hitze täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann die richtige Menge einschätzen. Auch Handys können via App regelmäßig ans Trinken erinnern.

→ WOHNUNG KÜHL HALTEN:

Bei höheren Temperaturen steigt das Risiko für Überhitzung, Dehydrierung und Kreislaufprobleme. Die Zimmer von älteren oder pflegebedürftigen Menschen sollten daher tagsüber nicht wärmer als 32 Grad Celsius sein, nachts liegt die Temperatur idealerweise unter 24 Grad Celsius. Lüften ist nur sinnvoll, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Ventilatoren erzeugen zwar einen angenehmen Luftstrom, senken aber nicht die Temperatur. Nicht benötigte elektrische Geräte am besten ausschalten, weil sie Wärme abgeben.

Vor allem Außenjalousien und Rollläden mindern das Aufheizen des Raumes. Auch eine mobile Klimaanlage kann Abhilfe schaffen.

→ PRALLE SONNE MEIDEN:

Kühle Innenräume schützen nicht nur vor Hitze, sondern auch vor UV-Strahlung. An heißen Tagen bieten auch Bäume, Parks, Gärten oder Hinterhöfe angenehmen Schatten. Wer ausgeht, setzt am besten auf helle und leichte Bekleidung sowie eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Die Sonnencreme sollte einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 haben.

→ MIT WASSER ERFRISCHEN:

Ältere Menschen schwitzen weniger als junge – auch wenn sie viel trinken. Feuchte Umschläge sowie kühle Arm- und Fußbäder verschaffen Linderung. Kühlakkus können Hautschäden verursachen, deshalb lieber Kühlgele verwenden.

→ ARZNEIMITTEL:

Manche Arzneimittel mindern die Hitzeverträglichkeit. Ärztinnen und Ärzte können die Auswirkungen beurteilen und geben Rat. Wichtig ist die richtige Lagerung der Medikamente – in der Regel bei Temperaturen unter 25 Grad Celsius. ■



So hilft die AOK

AOK-HITZETELEFON

→ Die medizinischen Expertinnen und Experten von AOK-Clarimedis stehen AOK-Versicherten täglich rund um die Uhr zur Verfügung:
0800 1 265 265

DOC FELIX

→ Im Video gibt Doc Felix Tipps, wie Sie einen kühlen Kopf bewahren. Außerdem finden Sie weitere Infos zum Gesundheitsschutz bei hohen Temperaturen:
[aok.de](https://www.aok.de)
> **Suchwort: Hitzewellen**

HITZEAKTIONSTAG

→ Am 4. Juni 2025 ist wieder Hitzeaktionstag. Die AOK ist Partner:
[hitzeaktionstag.de](https://www.hitzeaktionstag.de)

1 STECHMÜCKE

Die sirrenden Mücken sind lästig – aber als Nahrung von Vögeln und Spinnen sehr nützlich. Stechmücken fliegen vor allem in der Dämmerung und nachts. Sie reagieren auf das CO₂, das Menschen ausatmen. Auch gibt es Körpergerüche, die sie bevorzugen. Welche das sind, kann die Forschung aktuell noch nicht beantworten. Um sich zu schützen, helfen lange Kleidung und Mückenspray. Auch feinmaschige Netze am Fenster halten die Insekten ab.

→ TIPP:

Bei einem Stich nicht kratzen, damit keine Bakterien in die Wunde gelangen und sie sich nicht entzündet. Jucken und Brennen lassen sich mit kühlenden Gelen lindern.



2 TIGERMÜCKE

Sie ist mit drei bis neun Millimetern relativ klein, dafür aber aggressiv. Und sie sticht auch tagsüber. Die Tigermücke breitet sich in Deutschland weiter aus – auch infolge des Klimawandels. Man erkennt sie vor allem an ihrer schwarz-weißen Musterung. Zwar überträgt sie in ihren Herkunftsregionen eine Reihe von tropischen Krankheiten, in Deutschland ist das Risiko einer Infektion bislang jedoch gering.

→ TIPP:

Die Tigermücke brütet bevorzugt an stehenden Gewässern wie vollen Regentonnen oder Gießkannen. Da helfen: Mückengitter am Fenster, Deckel oder Ausleeren. Ansonsten gelten dieselben Regeln wie bei heimischen Mücken.

Autsch!

Das Frühjahr ist da – und mit ihm eine Reihe von stechenden Insekten. Wir zeigen, woran man sie erkennt und was gegen ihre Stiche und Bisse hilft.

3 BREMSE

Sie sind grau bis dunkelbraun, haben große, glänzende Augen und sind, je nach Art, bis zu 24 Millimeter lang. Bremsen sind ab April vor allem in der Nähe von Weiden, Ställen oder Feuchtgebieten unterwegs. Sie bedrängen ihre Opfer hartnäckig. Schaffen sie es, unbemerkt zu landen, sägen sie die Haut mit ihren Mundwerkzeugen an – das ist recht schmerzhaft. Die Stelle kann eventuell noch weiterbluten, stark anschwellen und jucken. Dagegen hilft Kühlen.

→ TIPP:

Um eine Entzündung zu vermeiden, sollte man die Wunde vorsichtig mit Wasser und einer milden Seife reinigen. Falls sich der Stich entzündet, hilft ein Arzt oder eine Ärztin.



4 BIENE

Bienen schwärmen zwischen März und Juni zum Blütenbestäuben aus. Sie stechen nur in Notwehr oder – in der Nähe des Bienenstocks – um ihr Volk zu verteidigen. Nach dem Stich bleibt der Stachel in der Haut, die Biene stirbt wenig später. Den Stachel sollte man mit einer Pinzette entfernen. Gefährlich kann ein Stich vor allem für Allergikerinnen und Allergiker werden.

→ TIPP:

Gegen Schmerzen und Schwellungen hilft Kühlen. Auch das Auflegen einer Zitronenscheibe oder halbierten Zwiebel verschafft Linderung.



5 HORNISS

Diese größte Wespenart (18 bis 25 mm) sei besonders aggressiv, heißt es. Doch das ist ein Mythos. Hornissen sind friedlich und kommen Menschen nur selten in die Quere. Zu Hornissennestern, die im Spätsommer am stärksten bevölkert sind, sollte man einige Meter Abstand wahren. Sticht sie doch einmal, gelten dieselben Regeln wie bei den kleineren Wespen.

→ TIPP:

Gelangt eine Hornisse ins Haus, kann man sie mit einem Glas einfangen und ins Freie entlassen.



6 WESPE

Weil sie sich für süße Lebensmittel und Fleisch interessieren, wird man zwischen Mai und August häufig von Wespen belagert. Am besten verhält man sich ruhig und schiebt sie allenfalls vorsichtig beiseite. Lebensmittel sollten im Freien stets abgedeckt sein. Wer sichergehen will, nimmt zum Trinken einen Strohhalm. Ein Stich schmerzt ein oder zwei Tage lang. Wer keine Allergie hat, muss sich nicht sorgen.

→ TIPP:

Wie bei der Biene hilft: Stiche kühlen und mit einer Zitronenscheibe oder Zwiebelhälfte bedecken.



Stich mit Folgen

Wenn Insektenstiche allergische Reaktionen auslösen: aok.de/magazin
> Suchwörter: anaphylaktischer Schock

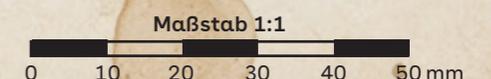


7 KRIEBELMÜCKE

Sie leben vor allem auf dem Land, an Bächen und Flüssen, und sehen aus wie winzige Stubenfliegen. Kriebelmücken ernähren sich bevorzugt vom Blut des Weideviehs – aber auch von menschlichem Blut. Dafür raspeln sie die Haut auf und saugen aus der Wunde. Eine Schwellung mit einem größeren roten Punkt entsteht. Die Bisse können stark jucken. Die Wunde kann sich entzünden, auch allergische Reaktionen sind möglich. Bilden sich deutliche Quaddeln und rote Streifen um die Bissstelle, sollte eine Ärztin oder ein Arzt befragt werden. Kältekompressen und leichte kortisonhaltige Gele können helfen.

→ TIPP:

Wie bei anderen Mückenarten helfen lange Kleidung, Mückenspray und feinmaschige Fensternetze, um die kleinen Plagegeister fernzuhalten.



Aktiv leben

Lange haltbar

Kühl, trocken und abseits von Tomaten und Obst gelagert bleibt eine Zucchini bis zu zwei Wochen frisch. Unter acht Grad Celcius wird es ihr aber zu kalt, und sie verliert ihre Festigkeit.

Leichte Kost

Zucchini bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser. Pro 100 Gramm nimmt man nicht mal 20 Kilokalorien zu sich.

Saftig und gesund

Im Vergleich zu anderen wasserhaltigen Gemüsesorten enthält die Zucchini überdurchschnittlich viel Vitamin C (17 Milligramm pro 100 Gramm) sowie einige wertvolle Mineralstoffe.



Essbare Blüte

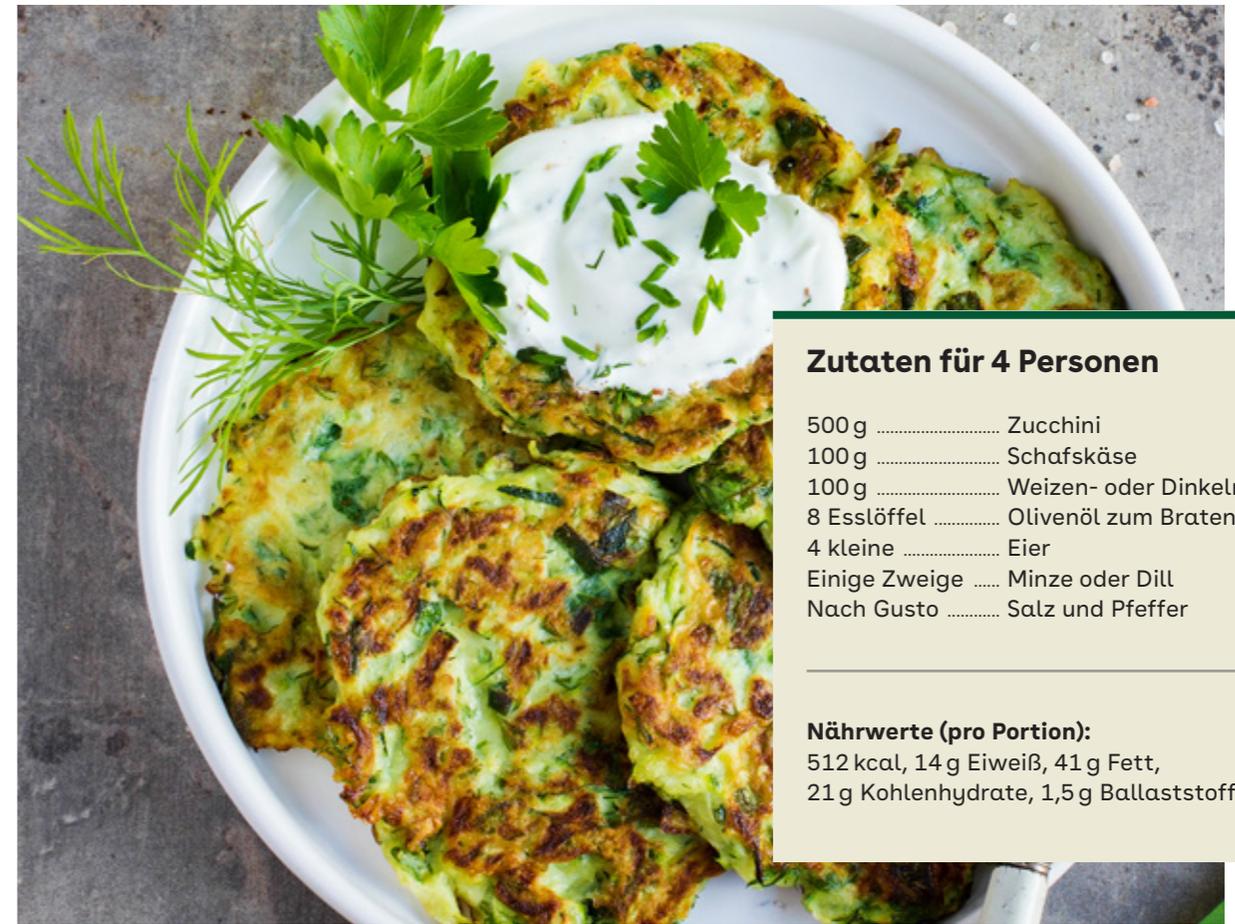
Die Zucchini bildet sich aus einer befruchteten Blüte heraus, ist aus botanischer Sicht also eigentlich eine Beere. Die Blüte schmeckt gefüllt ebenfalls lecker.

Schützt die Zellen

Ihre antioxidative Wirkung bekämpft freie Radikale. Das sind Stoffwechselprodukte, die die Zellen angreifen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs steigern.

Grüner Klassiker

Zucchini geht immer, denn sie ist ein echter Allrounder. Das Kürbisgewächs ist gut bekömmlich, passt in unzählige Gerichte und hat gerade Saison.



Zutaten für 4 Personen

500 g	Zucchini
100 g	Schafskäse
100 g	Weizen- oder Dinkelmehl
8 Esslöffel	Olivenöl zum Braten
4 kleine	Eier
Einige Zweige	Minze oder Dill
Nach Gusto	Salz und Pfeffer

Nährwerte (pro Portion):

512 kcal, 14 g Eiweiß, 41 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 1,5 g Ballaststoffe

Rezept der Saison:

Zucchini-Puffer mit frischen Kräutern

Das perfekte Duo des Sommers: Zucchini und Feta. Diese beiden Zutaten verleihen dem Gericht Frische, Leichtigkeit und zusammen mit aromatischen Kräutern wie Minze oder Dill eine mediterrane Note. Die knusprige Kruste aus Ei und Mehl macht dieses Rezept besonders lecker und sättigend. Wer es gern cremig mag, reicht dazu Zaziki oder Kräuterquark. Einmal zubereitet, lassen sich die Puffer sowohl warm als auch kalt genießen.

Tipp:

Wer die Schale der Zucchini dränlässt, versorgt den Magen-Darm-Trakt zusätzlich mit gesunden Ballaststoffen. Sie kommen der Verdauung zugute und steigern das Sättigungsgefühl.

1. Zucchini waschen, abtrocknen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und fein raspeln.
2. Zuchiniraspel in ein sauberes Küchentuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl zum Braten erhitzen, die Raspel bei hoher Hitze kurz anbraten, bis die Flüssigkeit, die dabei entsteht, verdampft ist. Die Masse in eine Schüssel geben.
4. Den Schafskäse mit einer Gabel zerteilen, bis feine Brösel entstehen.
5. Die frischen Kräuter der Wahl fein hacken.
6. Beides zusammen mit Mehl und verquirlten Eiern zu den abgekühlten Zuchiniraspeln geben, gründlich mit einer Gabel umrühren, salzen und pfeffern.
7. Das übrige Öl in eine Pfanne geben und kleine Häufchen der Zuchinimasse hineinsetzen. Bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten goldbraun braten, dann wenden und nach etwa drei Minuten aus der Pfanne holen.
8. Auf einem Teller anrichten und mit Zaziki oder Kräuterquark servieren – guten Appetit!

Zielen, werfen, lachen



Anstoßen
Von links nach rechts:
Trainer Michael Görg und
die Boccia-Begeisterten
Michael, Anna, Sven und
Angie stimmen sich auf
das Spiel ein.

Boccia bringt Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammen. Für dieses inklusive Team zählt an erster Stelle die Gemeinschaft.

lächelt verlegen. Svens Anreise war sehr viel kürzer. In Jeans und dunklem T-Shirt kommt er gerade aus der Werkstatt nebenan, wo er Maschinenteile für die Industrie zusammenlötet. Jetzt freut er sich auf eine Runde Feierabend-Boccia.

Michael, der alte Hase im Verein und der Redseligste in der Runde, erklärt noch mal die Regeln. „Wir spielen in zwei Teams“, sagt er und blickt geschäftig über seinen Brillenrand. „Es gewinnen diejenigen die Runde, die mit den eigenen Kugeln näher an die Zielkugel herankommen.“ Das sogenannte Pallino ist etwa so groß wie ein Tischtennisball und fast weiß. Es wird von der Beginner-Mannschaft auf die Bahn geworfen.

Der erste Wurf

Dann geht es im Wechsel hin und her. Jede Gruppe spielt mit drei rot-grünen Holzkugeln, die rund 220 Gramm wiegen und etwas größer sind als die herkömmlichen Boccia-Kugeln aus Edelstahl. Der dunkelhaarige Sven setzt zum ersten Wurf an. Für einen kurzen Moment blendet er den Trubel um sich herum aus und platziert seine Kugel mit einer flüssigen Schleuderbewe-

gung direkt neben das Pallino. „Nicht schlecht“, sagt Team-Kollegin Anna und gibt ihm ein High Five. Die VfJ in Berlin-Neukölln betreut rund 40 Sportlerinnen und Sportler mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen in verschiedenen Sportarten wie Fußball, Leichtathletik und Tischtennis. 2020 kam Boccia zum Vereinsangebot hinzu.

Und jetzt eine Pause

„Es zeichnet sich durch Offenheit und Wertschätzung für Menschen mit verschiedenen Fähigkeiten aus“, so Trainer Michael Görg. Der 54-Jährige leitet die Gruppe seit ihrer Gründung an. Im Gegensatz zu traditionellen Boccia-Vereinen, die oft sehr auf Leistung fokussiert sind, kann man sich hier Zeit lassen, um sich auf den nächsten Wurf vorzubereiten, oder öfter mal eine Pause einlegen. Auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität könnten in der Regel gut teilnehmen, denn die Kugeln lassen sich sowohl mit der Hand als auch mit dem Fuß, im Stehen oder im Sitzen werfen. Und falls nötig, gibt es spezielle Rampen oder Schleudern, die es ermöglichen, die Kugeln mit minimalem Kraftaufwand zu befördern.

„In erster Linie wollen wir den Leuten Spaß und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen.“

Trainer Michael Görg

2

MAL BOCCIA SPEZIAL:

PARA-BOCCIA

Bei den Paralympics gibt es seit 1984 auch Para-Boccia, bei dem Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer in Hallen gegeneinander antreten. Der Sport erfordert ein hohes Maß an Taktik, Konzentration und Koordination.

CROSS-BOCCIA

Bei der Neuauflage des Spiels kommen kleine Stoffbälle zum Einsatz, die mit Granulat befüllt sind. Es braucht daher keine ebene Bahn, sondern eignet sich für jedes Gelände. Dadurch lassen sich auch spannende Hindernisse einbauen, wie etwa Treppenstufen.

Quellen:
teamdeutschland-
paralympics.de,
crossboccia.com

Knapp vorbei!
Michaels Wurf ging dieses Mal leider daneben (unten).



Kurze Pause
Zwischendurch ruht sich die Gruppe auf der Bank aus. Mithilfe der Rechenmaschine behält Anna den Punktestand im Blick (links).

Beste Haltung
Sven zielt am liebsten aus einem Ausfallschritt heraus (unten).

„Ein Spiel steht und fällt mit der richtigen Strategie.“

Sven, Boccia-Spieler



Mehrmals im Jahr finden barrierefreie Turniere statt, an denen sich die Neuköllner Spielerinnen und Spieler mit anderen Berliner Teams messen können. Ehrgeiz hätten hier alle, berichtet der Trainer. „In erster Linie wollen wir den Leuten aber Spaß und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen.“ Jede Woche bringt er das Spielset mit zur Bahn, behält den Punktestand im Blick und sagt an, wer wann mit Werfen dran ist. „Es geht uns nicht ums Gewinnen, sondern vor allem um die Gemeinschaft“, sagt er. „Wir wollen Menschen über einen Sport zusammenbringen, an dem jede und jeder teilhaben kann.“ Während sich Anna auf den nächsten Wurf konzentriert und die braunen

Haarsträhnen aus dem Gesicht streicht, schwärmt Michael von seiner Teamkollegin: „Anna ist eine der Besten in der Gruppe.“ Regelmäßig räume sie Preise bei Turnieren ab. Für sie und die anderen ist das Training am Montag ein Höhepunkt der Woche – vor allem wegen der guten Gesellschaft. „Es ist einfach toll, einen festen Termin zu haben, auf den man sich immer freuen kann“, sagt Angie. Währenddessen rückt Michael seine Brille zurecht und macht seinen nächsten Wurf. Die Kugel bleibt weit vom Pallino entfernt liegen. Sven aus dem gegnerischen Team klopft ihm auf die Schulter und fragt ihn mit einem Augenzwinkern: „Schläfst du etwa noch?“ Dann geht er für seinen nächs-

ten Wurf in einen Ausfallschritt, hält inne und visiert das Pallino an. „Ein Spiel steht und fällt mit der richtigen Strategie“, sagt er. So nah am Boden könne er zielsicherer treffen. „Na ja, ein bisschen Glück gehört auch immer dazu“, gibt Anna schmunzelnd zu bedenken.

In guter Gesellschaft

Rund um die Boccia-Bahn stehen Bänke, auf denen diejenigen, die gerade nicht selbst am Zug sind, sich ausruhen und zuschauen können. Mit einer kleinen Kugelrechenmaschine halten die Teams den aktuellen Spielstand fest. „Ein Punkt für Rot“, freut sich Angie –

sie liegt mit ihren Leuten vorn. Ab und an greift der Trainer zum Maßband, um nachzuprüfen, welche Kugel tatsächlich näher am Ziel gelandet ist. So geht es eine gute Stunde hin und her, bis die Teams schließlich genug haben. Wer am Ende gewonnen hat? Das scheint den Spielerinnen und Spielern heute nicht so wichtig. Sie packen zusammen, ohne dem Punktestand allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken. „Bis nächste Woche dann“, rufen sie einander zu und schlendern gut gelaunt in Richtung Ausgang. ■

Gruppe in der Nähe finden

→ Eine Übersicht über ein deutschlandweites Vereinsangebot gibt es unter: boccia-bund.de/boccia-anlagen

→ Eine Auflistung von Vereinen mit Angeboten für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung findet sich unter: boccia-germany.com/para-boccia/vereine

... Hafermilch

Milchersatzprodukte boomen. Vor allem Haferdrinks sind beliebt. Doch wie umweltfreundlich und gesund sind sie wirklich?

Egal ob im Kaffee oder Müsli, beim Backen oder Kochen – viele Menschen nutzen Milchersatzprodukte. Manche verzichten aus gesundheitlichen Gründen auf das Original von der Kuh, andere aus Sorge ums Tierwohl oder für den Klimaschutz. Auch der Geschmack ist oft ein wichtiger Faktor. Pflanzendrinks (als „Milch“ dürfen die Hersteller sie laut EU-Gesetz nicht bewerben) gibt es unter anderem auf Basis von Reis, Soja, Mandeln und Hafer. Vor allem Haferdrinks sind als Kuhmilchalternative beliebt und gehören in einer aufschäumbaren „Barista“-Variante inzwischen in vielen Cafés zum Standardangebot.

Gut für Mensch, Tier und Klima

Hafermilch – wie die meisten sie nennen – wird aus Hafer und Wasser hergestellt und hat viele Vorzüge. So enthält sie keine Laktose und ist frei von tierischen Produkten. Hafer wächst auf europäischen Feldern, was die Transportwege kurz hält. Wer sichergehen möchte, liest auf dem Etikett nach, woher die einzelnen Zutaten stammen. Gleichzeitig benötigt die Produktion wenig Wasser. Insgesamt ist der CO₂-Fußabdruck damit deutlich geringer als der von Kuhmilch, aber auch der von Mandel- oder Reisdinks. Darüber hinaus ist Hafer reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Diese Stoffe können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit zu fördern.

Einige Nährstoffe fehlen

Wichtige Proteine, Kalzium, Jod, Vitamin D und Vitamin B₁₂, die für die Knochengesundheit und das Immunsystem wichtig sind, fehlen jedoch in Hafermilch. Die Ernährungswissenschaftlerin Professorin Dr. Michaela Axt-Gadermann sieht darin trotzdem kein Pro-



Prof. Michaela Axt-Gadermann hat eine Professur für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg inne. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte liegt auf dem Thema „Darmgesundheit“.

Der CO₂-Fußabdruck von Haferdrinks ist deutlich geringer als der von Kuhmilch.

Quelle:
Institut für Energie- und
Umweltforschung, 2020

blem: „Kuhmilch ist zwar eine gute Quelle für diese Stoffe, aber dennoch verzichtbar. Wer ausschließlich pflanzliche Drinks konsumiert, sollte Produkte wählen, denen diese Nährstoffe künstlich zugesetzt sind.“ Vegan lebenden Frauen rät die Expertin, anstelle des Trinkwassers aus dem Hahn ein Mineralwasser mit einem Kalziumgehalt von mehr als 150 Milligramm pro Liter zu trinken. So können sie den Knochenbau stärken und Osteoporose vorbeugen.

Bei Diabetes besser aufpassen

Es gibt aber auch kritische Stimmen, die vor dem Konsum von Hafermilch warnen, weil diese den Blutzucker in die Höhe treibe. Professorin Axt-Gadermann hält die Kritik aber für übertrieben. „Der natürliche Zuckergehalt von Hafermilch ist zwar höher als der von Soja- und Mandeldrinks, aber vergleichbar mit dem von Kuhmilch“, erklärt sie. Vorausgesetzt, es wurde kein zusätzlicher Zucker zugefügt. Der Zucker der Hafermilch gelangt allerdings schneller ins Blut – zumindest, wenn man diese pur oder im Kaffee trinkt. Kombiniert man den Haferdrink hingegen in einem Müsli mit Beeren, Nüssen, Saaten und Haferflocken, verlangsamt sich der Prozess.

Egal ob im Kaffee oder Müsli: Aus Sicht von Michaela Axt-Gadermann spricht bei gesunden Menschen nichts gegen einen maßvollen Konsum von Hafermilch. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten jedoch aufpassen, und auch wer abnehmen möchte, verzichtet besser darauf. Allen anderen rät die Expertin zu Abwechslung: „Gesunde Ernährung ist immer vielfältig. Das heißt, ich trinke einen Kaffee mit Kuhmilch, den nächsten mit Hafermilch und den dritten vielleicht mit Soja- oder Kokosmilch – je nachdem, was mir bekommt und schmeckt.“ ■



Medikamente im Blick – in der ePA

Wer mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnimmt, trägt ein erhöhtes Risiko. Mit der elektronischen Patientenakte behalten AOK-Versicherte, Ärztinnen und Ärzte auch in Zukunft den Überblick.

Menschen mit verschiedenen Erkrankungen erhalten zur Behandlung in der Regel auch mehrere Medikamente mit verschiedenen Wirkstoffen. Verschreiben Ärztinnen oder Ärzte fünf oder mehr unterschiedliche Wirkstoffe in einem Quartal, spricht man von Polypharmazie. Knapp ein Viertel aller AOK-Versicherten – 6,6 Millionen Menschen – war 2022 davon betroffen. Für sie ist es besonders wichtig, dass ihre Arzneimittel aufeinander abgestimmt sind. Sonst können unerwünschte und sogar gefährliche Wechselwirkungen die Folge sein. Besonders im Alter häufen sich oft mögliche Nebenwirkungen wie Blutdruckabfall oder Sehstörungen. Mit dem Medikationsplan in der elektronischen Patientenakte (ePA) sind verordnende Ärztinnen und

Ärzte über alle Medikamente informiert, die eine Patientin oder ein Patient einnimmt.

Der ePA-Medikationsplan

Haben Versicherte die Dokumentation in der ePA nicht abgelehnt, speichern behandelnde Ärztinnen und Ärzte alle Verordnungen mit Informationen zur Einnahme im Medikationsplan. So können alle an der Therapie Beteiligten auf einen Blick sehen, welche Medikamente bereits eingenommen werden, und neue auf sie abstimmen. Koordiniert werden die Therapien von der Hausärztin, dem Hausarzt oder den behandelnden Fachärztinnen oder -ärzten. Dies ist besonders dann wichtig, wenn aufgrund verschiedener Erkrankungen unterschiedliche Praxen konsultiert werden.

Patientinnen und Patienten profitieren zudem von der Erinnerungsfunktion in der App: Sie können die Uhrzeit der Einnahme speichern und diese per Klick bestätigen. Diese Funktion hilft dabei, kein Medikament zu vergessen und jedes so wie verordnet einzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, gleichzeitig mehrere Medikamente einzunehmen, steigt ab einem Alter von 50 Jahren an. Bei den 70- bis 74-jährigen AOK-Versicherten waren 2022 mehr als die Hälfte (52 Prozent) betroffen. Drei von vier Patientinnen und Patienten über 85 Jahren nahmen parallel fünf und mehr Arzneimittel ein. ■

Weitere Infos zur ePA:
aok.de/ePA

Keine Lust auf Alkohol



Zufrieden mit seiner Wahl
Schon seit 20 Jahren trinkt Jasminko Kontrec (48) keinen Alkohol mehr.

Studie

Das bewirkt ein Monat ohne

Forschende aus Großbritannien und den USA untersuchten, wie sich ein einmonatiger Alkoholverzicht auf die Gesundheit auswirkt. An der Studie nahmen Männer und Frauen im mittleren Alter teil, die pro Woche 234 bis 285 Gramm Alkohol konsumierten. Das entspricht dem Alkoholgehalt in ca. zwölf bis 14 Gläsern Wein. 94 Probandinnen und Probanden lebten einen Monat abstinent, 47 änderten ihr Trinkverhalten nicht.

Das Ergebnis: Die Abstinenten verloren im Schnitt zwei Kilo Gewicht, ihre Leber- und Blutdruckwerte besserten sich signifikant, und bestimmte Marker im Blut, die auf ein erhöhtes Krebs- oder Diabetesrisiko hinweisen, nahmen ab. Und das, obwohl sie keine Änderungen an ihren Essgewohnheiten oder ihrer sportlichen Aktivität vornahmen. Bei der Kontrollgruppe blieben die positiven Effekte aus.

Sechs bis acht Monate später stellten die Forschenden fest, dass die Abstinenten ihren Alkoholkonsum nachhaltig senken konnte, während sich das Trinkverhalten der Kontrollgruppe nicht veränderte.

Quelle:
Fachzeitschrift BMJ Open,
Erstautor: Gautam Mehta, 2018

49 Prozent der jungen Menschen in Deutschland kommen ohne Alkohol aus. Im mittleren Alter sind es nur 41 Prozent.

Quelle:
YouGov-Analyse 2022

Wer auf alkoholische Getränke verzichtet, wird oft belächelt. Warum eigentlich? Wie man mit Druck und fiesen Sprüchen umgeht, berichtet Jasminko Kontrec, der seit Jahrzehnten abstinent lebt.

Wenn es um Alkohol geht, findet die Weltgesundheitsorganisation klare Worte: Es gibt keine gesundheitlich unbedenkliche Menge Alkohol. Schon ein Glas kann schädlich sein, selbst bei leichtem Konsum steigt das Krebsrisiko. Zwar ist der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande rückläufig: Trank jeder Erwachsene 1980 im Schnitt noch gut 15 Liter reinen Alkohol, waren es 2020 nur noch zehn. Dennoch gehört Deutschland beim Alkoholkonsum in den EU-Ländern zu den Spitzenreitern und belegt Rang 9 von 27.

Abstürze in der Jugend

Party, Konzert oder Firmenfeier, Anlässe zum Anstoßen gibt es genug. Gar nicht einfach, da Nein zu sagen. Jasminko Kontrec tut es trotzdem. Der 48-Jährige trinkt seit 20 Jahren keinen Alkohol mehr: „Als Jugendlicher war ich oft auf Partys und habe getrunken wie alle anderen“, berichtet er. „Es gab Nächte, nach denen ich mich an nichts erinnern konnte.“ Dann begann er, sich für Sport zu interessieren, wurde

Vegetarier, machte Yoga. Ein Lebensstil, zu dem Alkohol nicht mehr passte. Vielleicht, sagt Jasminko, sei ihm sein Vater ein Vorbild gewesen: „Er trinkt nicht, seit er gesundheitliche Probleme hatte.“ Die Familie stammt aus einem Dorf in Kroatien, „wo alle zu jeder Gelegenheit Alkohol tranken“. Dass der Großvater Wein anbaute, machte die Abstinenz für seinen Vater nicht einfacher: „Er war Anfang der 1990er ein totaler Außenseiter.“

Als Spaßverderber gelten

Jasminko, der seit zehn Jahren in Deutschland lebt, machte ähnliche Erfahrungen, als er beschloss zu verzichten: „Der soziale Druck war groß, ich fühlte mich oft außen vor.“ Mal galt er als Spaßverderber oder wurde ausgelacht, dann beschimpften ihn Kumpels als Weichei. Alkohol abzulehnen, sagt er, hätte seinen Freundeskreis verändert. „Irgendwann gab es drei, vier Leute, für die es okay war, auf einem Konzert nichts zu trinken.“

Sich ständig rechtfertigen zu müssen, sei anstrengend gewesen: „Einmal tranken bei

Alkoholfreies zum Selbermixen:

Für 6 Gläser

- 3 große Blutorangen
- 2 Limetten
- 500 g Eiswürfel
- 4 EL Zucker
- 6 TL Grenadinesirup
- 1 Limette zur Garnitur

Zubereitung

Die Limetten und Blutorangen auspressen und den Saft in einen Standmixer geben. Den Zucker und die Eiswürfel hinzufügen und so lange pürieren, bis der gewünschte Grad an Flüssigkeit erreicht ist. Den Grenadinesirup unterrühren. Die Mischung in niedrige Gläser füllen und jeweils mit einer Limettenscheibe garnieren.

Nährwerte (pro Glas):

79 kcal, 1 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate



Blutorange-Limetten-Mocktail

Amaretto Sour ohne Procente



Für 6 Gläser

- 240 ml alkoholfreier Amaretto
- 6-7 mittelgroße Orangen
- 6-8 Zitronen
- 6-12 Eiswürfel
- 1 Orange zur Garnitur

Zubereitung

Die Zitronen und Orangen halbieren und auspressen. Anschließend mit dem alkoholfreien Amaretto zusammengießen und die Mischung portionsweise in einen Shaker geben. Gut schütteln, sodass eine leichte Schaumschicht entsteht. In ein ansprechendes Glas (z.B. Whiskey-Glas) füllen und mit einer Orangenscheibe verzieren. Nach Wunsch ein bis zwei Eiswürfel hinzugeben.

Nährwerte (pro Glas):

69 kcal, 1 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate

„Ich sage einfach:
Danke, ich möchte
nichts trinken.
Was andere dazu
denken, ist mir egal.“

Jasminko Kontrec

meiner Tante in Frankreich alle Wein. Als ich Wasser wollte, wurde es still. Das war mir sehr unangenehm, und ich fühlte mich genötigt zu sagen, dass ich noch fahren muss.“

Egal, was andere denken

Heute sei alles einfacher: „Auf Firmenfeiern bestelle ich alkoholfreies Bier, das fällt weniger auf“, erzählt Jasminko, der immer noch sportlich ist und Marathon läuft. Er hätte kein Problem damit, über seinen Entschluss zu reden. „Doch meine private Entscheidung sollte nicht Gesprächsthema des Abends sein.“ Dass ihn jemand zu einem Glas überreden wolle, komme jetzt nur noch selten vor. „Oder ich bemerke es nicht, weil mir egal ist, was andere dazu denken. Ich sage einfach: Danke, ich möchte nichts trinken.“

Nach Tipps gefragt, wie mit Druck und fiesen Sprüchen umzugehen sei, sagt Jasminko: „Das Wichtigste ist, die Entscheidung für sich selbst zu treffen und sich bewusst zu machen, warum einem der Verzicht wichtig ist – um dann voll dahinter stehen zu können, wenn jemand einen kritisiert oder überreden will.“ Wer Alkohol ablehne, berichtet er, merke schnell, „welche Leute sich wirklich für einen interessieren und wem man wichtig ist“. Jasminko kann andere nur ermuntern: „Wagt es, anders zu sein. Und habt keine Sorge, dass ihr ohne Alkohol etwas verpasst.“ ■



Für sich einstehen

In seinem Umfeld gab es viele Vorbehalte, was Abstinenz angeht. Inzwischen lässt Jasminko diese Kommentare nicht mehr an sich heran.



Rezepte von der AOK

→ Noch mehr Anleitungen für leckere, alkoholfreie Drinks gibt es unter:

aok.de/magazin

> **Suchwort: Mocktail**

→ Mehr erfahren, wie sich Körper und Psyche nach dem Absetzen verändern:

aok.de/magazin

> **Suchwort: Alkoholverzicht**

Lindy-Hop oder Hip-Hop?

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – Tanzen macht Spaß und hält fit. Zwei Hobbytänzerinnen erzählen, wie sie den Sport lieben lernten.

„Ich bewege mich gern zur Musik.“

Mit dem Tanzen habe ich schon ganz früh angefangen. Im Alter von sechs Jahren ging ich zum Kindertanzen, später zu einem Hip-Hop-Tanzkurs an der Volkshochschule. Seit eineinhalb Jahren trainiere ich nun jede Woche eine Stunde lang in einer Tanzschule. Das ist genau der richtige Sport für mich. Ich habe schon immer gern Musik gehört und mich oft allein in meinem Zimmer dazu auspowert. Wenn ich heute vor dem Spiegel übe oder mich beim Training filme, merke ich, welche Fortschritte ich bereits gemacht habe. Der Rhythmus sitzt besser, die Bewegungen sind fließender – man ist einfach irgendwann im Flow. Dadurch habe ich, glaube ich, ein selbstbewussteres Auftreten entwickelt. Im Club die Erste auf der Tanzfläche zu sein, macht mir nichts aus. Bei meinem jetzigen Kurs gefällt mir, dass wir auch für Auftritte trainieren – wie das Sommerfest oder die Weihnachtsfeier der Tanzschule. Da ist, neben dem eigenen Können, richtiges



Jacqueline (25) wohnt im bayerischen Aichach und arbeitet als Projektkauffrau in einem Bauunternehmen. Jede Woche geht sie zu einem Hip-Hop-Kurs.

Teamwork gefragt. Als Gruppe arbeiten wir an Choreografien, in denen wir uns gegenseitig ergänzen und ein Gesamtbild darstellen. Ich finde dieses Miteinander super. Wenn wir in unserer Formation tanzen, sieht das schon richtig professionell und cool aus – auch wenn wir natürlich nicht zur Profiligas zählen. Den ersten Auftritt hatten wir vor über 200 Leuten. Es hat mich überrascht, dass so viele Menschen da waren, und ich war sehr nervös. Es lief aber alles glatt, und danach war ich richtig stolz. ■

Tanz dich glücklich

Welche Wirkung der Sport auf die Psyche hat: aok.de/magazin
> Suchwort: Tanzen



„Ein gemeinsames Hobby tut uns gut.“

Vor 16 Jahren ist unsere Tochter ausgezogen, und mein Mann und ich machten uns auf die Suche nach einer verbindenden Aufgabe. Weil wir schon immer gern tanzten, meldeten wir uns in der nächstliegenden Tanzschule an. Seitdem gehen wir jedes Wochenende zu einem Kurs. Eineinhalb Stunden lang üben wir dort bunt durcheinander Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Wiener Walzer und Foxtrott. Das Erste, was man im Kurs lernt: Eine Person führt, und die andere folgt. Mein Mann ist ein guter Tänzer. Deshalb kann ich mich voll auf seine Führung verlassen und einfach mal abschalten. Wenn wir nach der wöchentlichen Stunde nach Hause kommen, tauschen wir uns darüber aus, welche Figuren die anderen Paare gemacht haben und woran wir noch feilen wollen. Es tut uns gut, so ein gemeinsames Hobby zu haben. Das schweiß zusammen, und man hat immer etwas zu quatschen. Alle 14 Tage findet ein Tanzabend statt. Den lieben wir besonders. Es macht sehr viel Spaß, sich vorher aufzubereiten und dann dort so zu tanzen, wie man gerade lustig ist. Wir unterhalten uns gern mit den anderen Leuten vor Ort. So haben wir schon einige Freundschaften geschlossen. Auch bietet der Sport viele gesundheitliche Vorteile. Zum einen ist er gut für den Kopf. Der arbeitet ständig, wenn man neue Schritte oder Figuren lernt. Zum anderen wird der ganze Körper bewegt. Schultern, Rücken, Arme, Beine – alles bleibt fit. Bevor wir mit dem Tanzen angefangen haben, hatte mein Mann oft Rückenschmerzen. Nach ein paar Wochen im Kurs fiel ihm plötzlich auf, dass die Beschwerden verschwunden waren. ■



Simone (58) lebt in Neese in Mecklenburg-Vorpommern und arbeitet als Bauzeichnerin. Mit ihrem Ehemann Jörg besucht sie einen Paartanzkurs.



Vorschau

Wege zum Wohlfühlgewicht

Es stimmt, zu viel Übergewicht ist schädlich. Wie sehr, hängt auch von individuellen Faktoren wie der körperlichen Fitness ab. Im nächsten AOK-Gesundheitsmagazin erfahren Sie, welche Rolle die Ernährung spielt, wie Sie Ihr Gewicht im Griff behalten – und was beim Abnehmen hilft. ■

365 Tage für Sie da

So erreichen Sie Ihre AOK



Service-Telefon

Sie haben Fragen zu Leistungen, Angeboten oder Ihrer Mitgliedschaft? Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar. **Telefonisch: 0800 XXXX** oder per **E-Mail: aok-service@xxx.aok.de**

Beschwerde-Hotline

Falls Sie mit der AOK mal unzufrieden sein sollten, lassen Sie uns darüber reden (montags bis freitags, 8–20 Uhr): **0800 XXXXXXXX**

Medizinischer Info-Service

Bei Fragen zu Krankheiten, Untersuchungen, Behandlungen oder Medikamenten hilft AOK-Clarimedis kostenfrei 365 Tage im Jahr: **0800 1265265**

Ärztliche Zweitmeinung

Sind Sie unsicher wegen einer Diagnose oder Therapie? Die AOK vermittelt Sie an erfahrene Ärzte: **0800 XXXXXXXX**

Online-Service-Center

Schon registriert? Nutzen Sie die Vorteile von Meine AOK auf **xyz.meine.aok.de**. Auch als App: Meine AOK (App Store/Google Play)

AOK-Pflege-Hotline

Informationen zum Thema Pflege erhalten Sie an der **AOK-Pflege-Hotline 0800 XXXX XXXXXX** oder auf **aok.de/pflegeberatung**

Internet

Infos rund um die Gesundheit gibt es auch auf **aok.de/magazin** oder **facebook.com/aokxxxxxxx**

IMPRESSUM

Das AOK-Gesundheitsmagazin wird veröffentlicht von [AOK-Region XY]: [Adresse REGION]

Redaktion:

Studio ZX GmbH – ein Unternehmen der ZEIT Verlagsgruppe
Redaktion AOK-Gesundheitsmagazin
20095 Hamburg
Chefredakteur: Dr. Joachim Schüring (V.i.S.d.P.)
Layout/Grafik: ressourcenmanget an der panke GmbH, 10997 Berlin
Verantwortlich für Regionales: AOK [NAME REGION], Die Gesundheitskasse. [NAMEN APs REGION]

Druck:

Stark Druck GmbH + Co. KG
Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Das AOK-Gesundheitsmagazin erscheint viermal im Jahr.

Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge wird keine Haftung übernommen.

Datenschutzhinweis: Ihre Daten sind bei der AOK

[NAME REGION] in sicheren Händen, sie hat das Sozialgeheimnis (§ 35 SGB I) zu wahren. Seit dem 25. Mai 2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO), die Ihre Rechte als Kunde/Kundin weiter stärkt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf [aok.de/\[NAME REGION\]/datenschutzrechte](http://aok.de/[NAME REGION]/datenschutzrechte)

Bei Fragen und Anregungen rund um das AOK-Gesundheitsmagazin wenden Sie sich gern an uns: gesundheitsmagazin@informs.de



www.blauer-engel.de/uz195

EIGENANZEIGE REGIO

Für mehr Rücken, die entzücken.

In 6 Wochen den Rücken stärken:
aok.de/rueckentrainer

AOK. Die Gesundheitskasse.

