

## Schokolade zu Unrecht als Migräneauslöser in Verruf

(dpa/tmn). Migränepatienten überschätzen häufig Nahrungsmittel als Auslöser für ihre Beschwerden. Spezielle Diäten sind daher nach Einschätzung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) in München für die meisten Betroffenen unnötig. So sei etwa der grundsätzliche Verzicht auf Alkohol in der Regel überflüssig. Auch Schokolade stehe zu Unrecht im Ruf, Migräneattacken auszulösen, erläutert die DMKG unter Berufung auf entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen.

In der Vorphase eines Migräneanfalls bekommen Patienten häufig unter anderem Heißhungerattacken – und vertilgen in kürzester Zeit eine ganze Tafel Schokolade. In einer Studie wurden zwei Patientengruppen untersucht. Die eine war überzeugt, dass ihre Migräneattacken durch Schokolade ausgelöst würden, die andere hatte keinen derartigen Auslöser bei sich beobachtet. Beide Gruppen bekamen in einer Blindverkostung einmal Schokolade und einmal einen Ersatzstoff, der sich geschmacklich nicht von Schokolade unterschied. Zwischen den Gruppen wurden keine großen Unterschiede festgestellt – die Migräneattacken traten ähnlich häufig auf.

## Forscher identifizieren Sitz der Moral im Gehirn

(ddp). Eine kleine Gehirnregion hinter dem rechten Ohr ist dafür verantwortlich, dass sich der Mensch in die Absichten und Beweggründe anderer einfühlen kann. Dies haben Wissenschaftler bewiesen, indem sie dieses Hirnareal mit einem Magnetfeld ausschalteten. In der Folge haben sich Versuchspersonen bei der Beurteilung einer Handlung als gut oder schlecht lediglich noch auf die Konsequenzen der Handlung berufen. Die dahintersteckende Absicht blendeten sie dagegen weitgehend aus. Die Untersuchungsergebnisse dürften unter anderem wichtig sein, um Schuldfragen bei Gerichtsverfahren zu bewerten, schreiben die Forscher um Liane Young vom Massachusetts Institute of Technology in Cambridge im Fachmagazin »Proceedings of the National Academy of Sciences«.

## TIPPS UND TESTS

### Grünkohl hilft bei Augenleiden

Grünkohl ist nicht nur reich an Vitamin C, sondern hilft auch bei Augenleiden im Alter. Ernährungswissenschaftler aus Jena haben herausgefunden, dass der auch in Grünkohl enthaltene natürliche Farbstoff Lutein das Fortschreiten der altersbedingten Makula-Degeneration stoppen kann. Jeder dritte Rentner leide irgendwann an Symptomen dieser Krankheit, erklärte der Leitende Oberarzt an der Augenklinik des Universitätsklinikums Jena, Jens Dawczynski. Die Betroffenen sehen dabei in der Mitte ihres Sehfelds einen grauen Punkt, außerdem erscheinen Linien unscharf.

### Übertriebene Intimhygiene schadet

Übertriebene Intimhygiene schadet häufig mehr als sie nutzt. Darauf weist der Berufsverband der Frauenärzte (BVF) in München hin. Viele Frauen, die wiederholt Beschwerden und Infektionen im Genitalbereich haben, waschen sich womöglich mit zu aggressiven Substanzen oder benutzen falsche Pflegeprodukte. Dies störe die Vaginalflora, die mit unzähligen Mikroorganismen einen natürlichen Schutzmantel der Scheide bildet. Der Verband empfiehlt, nur seifen-, parfüm- und alkoholfreie Pflegeprodukte zu benutzen. Sie sollten grundsätzlich sparsam und im Bereich der kleinen Schamlippen gar nicht verwendet werden. Meist reiche sogar klares, lauwarmes Wasser. Von Scheidenspülungen raten die Experten gänzlich ab.

### Antibiotikaphylaxe gegen Aids

Der vorsorgliche Einsatz eines preiswerten Antibiotikums könnte das Leben vieler afrikanischer Aidspatienten verlängern helfen. Das ist das Ergebnis einer Studie, die die britische Fachzeitschrift »The Lancet« dieser Tage online veröffentlichte. An der Studie nahmen knapp 3200 Patienten in Uganda und Simbabwe teil, deren Immunsystem durch das Aidsvirus HIV bereits stark geschwächt war und die gegen die Krankheit eine antiretrovirale Therapie begonnen hatten.



**PFLEGE BEDARF** – Den Angaben des rheinisch-westfälischen Instituts für Wirtschaftsforschung in Essen zufolge wird die Mehrzahl der bundesweit 2,25 Millionen Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Rund eine Million Menschen werde von ihren Angehörigen gepflegt, 504.000 durch ambulante Pflegedienste. Etwa jeder dritte Pflegebedürftige (709.000 Menschen) lebt in einem der 11.000 Pflegeheime. Das Durchschnittsalter beträgt 85 Jahre. Das Foto zeigt ein Pflegebett auf der Fachmesse »Altenpflege 2010«, die kürzlich in Hannover zu Ende ging.

## Kontrolle ermöglicht

(dpa). Nach Angaben des Mainzer Professors für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin, Norbert Paul, nehmen weltweit bis zu 120 Millionen Frauen hormonelle Verhütungsmittel ein. Am beliebtesten sind sie in Nord- und Mitteleuropa, wo rund 40 bis 60 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter jeden Tag zur Pille greifen. In vielen islamischen Ländern werde die Pille inzwischen zur Geburtenkontrolle vor allem in der Ehe eingesetzt, auch damit Frauen sich durch Gebärpausen regenerieren können, erläutert Norbert Paul. Dort werde die Pille zudem genutzt, um die Periode zu verschieben, damit Frauen an Feiertagen in die Moschee gehen können. Die blutende Frau gilt im Islam als unrein. In China, wo traditionelle Medizin eine große Rolle

spielt, hat es die Pille dagegen schwer – trotz staatlich geordneter Ein-Kind-Politik und selbst, wenn das Verhütungsmittel teilweise staatlich subventioniert von den Gesundheitsbehörden angeboten wird. Eins hat die Pille auf der ganzen Welt erreicht: Sie hat Sex endgültig von der Fortpflanzung abgekoppelt. Für den Mainzer Professor Paul ist sie darum ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Kontrolle der Biologie, der seinen vorläufigen Höhepunkt in der Möglichkeit der künstlichen Befruchtung gefunden habe. »Die größere gesellschaftliche Umwälzung ist nicht, dass man durch die Pille Sex haben kann, ohne sich fortzupflanzen, sondern dass man sich durch neue Laborverfahren fortpflanzen kann, ohne Sex zu haben«, sagt er.



Ein junges Paar mit einer Pillen-Packung zur Schwangerschaftsverhütung. (dpa)

## Mit Abstand beliebtestes Verhütungsmittel

Vor 50 Jahren wurde die Antibabypille entwickelt – Eine echte Siegerin, aber nicht ohne Alternativen: Ein Überblick

(dpa/tmn). Sie ist eine echte Siegerin: Seit die Antibabypille vor 50 Jahren erstmals auf den Markt kam, hat sie sich in Deutschland zum mit Abstand beliebtesten Verhütungsmittel entwickelt. Mehr als jede zweite Frau (54 Prozent) zwischen 20 und 44 Jahren nahm im Jahr 2007 die Pille, bei den 20- bis 27-Jährigen lag die Quote sogar bei 72 Prozent. Das ergab eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln. Und mehr noch: Die Pille hat zuzusagen Nachahmer. Der Vaginalring zum Beispiel beruht auf einem ähnlichen Prinzip – dem Körper werden Hormone zugeführt, die eine Schwangerschaft verhindern. Doch nicht jede Frau verträgt die Pille, die je nach Ausführung Östrogene und Gestagene (meistens Mikropille) oder nur Gestagene (Minipille) enthält. Anderen widerstrebt es, dauerhaft Hormone zu sich zu nehmen. Und Raucherinnen, Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko oder starkem Übergewicht sollten besser die Finger von der Pille lassen, erklärt Prof. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. Für diese Frauen gibt es andere Verhütungsmöglichkeiten – »alle haben Vor- und Nachteile«, sagt Hannelore Sonnleitner-Doll, Ärztin bei pro familia in Frankfurt/Main. Ein Überblick:

**Kondom, Femidom:** Zu Kondomen gibt es keine Alternative bei wechselnden Partnern, sagt Pott. Denn sie schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Ein weiteres Plus für das Kondom: »Es ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann.« Außerdem sei es leicht verfügbar, preiswert und habe keine Nebenwirkungen. Dafür kommen aber nicht alle Männer mit ihm klar, manche Paare stört es beim Sex. Eine Alternative kann das Femidom sein, das Kondom für die Frau. Die Anwendung ist zwar anspruchsvoller als beim Kondom, erklärt der Berufsverband der Frauenärzte (BVF). Dafür kann es bis zu zehn Stunden vor dem Sex ein-

gesetzt werden und unterbricht das Liebesspiel nicht. Wie sicher es ist, hänge von der korrekten Handhabung ab.

**Kupferspirale:** Rund 13 Prozent der Frauen verhüten 2007 mit einer Spirale – damit liegt sie auf Platz drei der beliebtesten Methoden. Sie wird vom Frauenarzt in die Gebärmutterhöhle eingesetzt und kann dort bis zu drei Jahre bleiben, so der BVF. Vergleichsweise neu seien Spiralen mit Kupfer-Gold-Legierung, die teurer sind, dafür aber erst nach bis zu sieben Jahren ausgewechselt werden müssten, erklärt Sonnleitner-Doll.

Die Spirale ist praktisch, doch sie hat auch Nachteile: »Die Periode kann häufiger auftreten und stärker ausfallen. Manche Frauen haben Schmerzen«, sagt die Ärztin. Auch Entzündungen im Beckenraum und Eileiterschwangerschaften sind laut BZgA möglich. »Sie wird vor allem Frauen empfohlen, die bereits Geburten hinter sich haben und keine Kinder mehr möchten«, sagt Pott.

**Hormonspirale:** Auch sie muss vom Frauenarzt eingesetzt werden, kann aber laut pro familia bis zu fünf Jahre liegen bleiben. »Bei der Hormonspirale werden Gestagene lokal in die Gebärmutter abgegeben«, erläutert Sonnleitner-Doll. Da kein Östrogen enthalten sei, komme die Hormonspirale unter Umständen auch für Frauen infrage, die auf die Pille verzichten müssen. »Das sollte man mit dem Arzt besprechen.« Auch die Hormonspirale kann zu Unterleibsentzündungen führen. Alle Anwenderinnen haben – meist dauerhaft – unregelmäßige Blutungen, erklärt die BZgA. Bei manchen Frauen bleibe sie ganz aus. Gerade am Anfang sind Kopfschmerzen, Schmierblutungen, Stimmung- und Gewichtsschwankungen sowie Spannungsgefühle in der Brust möglich.

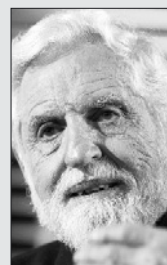
**Hormonimplantat, Dreimonatsspritze:** Sie enthalten wie die Hormonspirale nur Gestagene.

## Pille für Mann ist eine Spritze

(dpa). Verhütung ist immer noch Frauensache – zumindest wenn es um die Pille geht. Seit 50 Jahren können Frauen sich mit der Einnahme von Hormonen vor ungewollten Schwangerschaften schützen. Der Erfinder der Antibabypille, Carl Djerassi, beklagt, dass ein ähnliches Präparat für den Mann noch immer nicht auf dem Markt ist und glaubt nicht mehr an die »Pille für den Mann«. Vor drei Jahren stieg der Pharmakonzern Bayer-Schering aus der Forschung aus. »Wir hatten große Zweifel, dass Männer die Kombination von Implantat und regel-

mäßigen Spritzen akzeptieren würden«, sagt Dr. Maureen Cronin, die Chefin des Bereichs Frauengesundheit bei Bayer-Schering.

Das heißt aber nicht, dass die Forschung dafür völlig eingeschlafen ist. Die »Pille für den Mann« ist eigentlich eine Spritze. Und an ihr wird immer noch gearbeitet – auch ohne Unterstützung aus der Industrie. Die Weltgesundheitsorganisation WHO macht derzeit eine weltweite Studie an rund 500 Paaren, die mit



Carl Djerassi

der »Pille für den Mann« verhüten. Die Ergebnisse werden an der Uni-Klinik Münster zusammengetragen. Auch dort testen derzeit mehrere Paare, ob es mit der Verhütung auch dann klappt, wenn der Mann die Hormone verpasst bekommt.

»Die Spritze ist zwar unangenehm, aber die Männer stehen das durch«, sagt Michael Zitzmann, der das Projekt in Münster leitet und große Hoffnungen in die WHO-Studie setzt. Wenn die Ergebnisse entsprechend ausfallen, so hofft er, werden auch Pharma-Unternehmen wieder in die Forschung einsteigen und Behörden die Pille irgendwann auch genehmigen können. Die Hürden für eine Genehmigung seien aber sehr hoch, sagt er. »Die Antibabypille

für die Frau von damals hätten Sie unter heutigen Bedingungen gar nicht auf den Markt bringen dürfen.«

Bei dem männlichen Gegenstück zur Pille wird alle acht Wochen ein Testosteron-Mittel gespritzt, das das Hormon zur Spermienproduktion unterdrückt. Und genau hier sieht der Mainzer Professor für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin, Norbert Paul, einen entscheidenden Punkt: »Die Hormonforschung für den Mann ist historisch auf Virilität und Potenz ausgerichtet gewesen. Mit der »Pille für den Mann« soll aber seine Zeugungsfähigkeit eingeschränkt werden – das ist im Sinne der kulturellen Wahrnehmung des Mannes eine ganz neue Richtung.«

## BÜCHER

»Gesund bis der Arzt kommt;« Ein Handbuch zur Selbstverteidigung. Bert Ehgartner, Lübbe Verlag, 315 S., 16,99 Euro.

Böser Titel – der Medizinjournalist und Sachbuchautor Bert Ehgartner neigt nicht zum Harmonisieren. »Gesund ist nur, wer noch nicht eingehend untersucht worden ist« – dieses Zitat Seehofers passt zum Inhalt des Buches, das vor Überversorgung, Pathologisierung und Präventionsübermaß warnt. Die Ängste und Sorgen der Patienten als lukrative Einnahmequelle für Ärzte und den Medizinbetrieb als Ganzes: Ehgartner hat nicht viel Zutrauen zur Sinnhaftigkeit der Strukturen unseres Gesundheitswesens. Unnötige Diagnosen, künstliche Korrekturen von angeblichen Normwerten, das Hin- und Herschieben von Patienten – es kann einem schwindlig werden beim Lesen all dessen, was Ehgartner da an Negativem in den Raum stellt. Mediziner werden das Buch nicht mögen, und manchem

anderen Leser werden bei aller nachdenklicher Kritik Stil und Pauschalierung ebenfalls nicht gefallen. (pi)

»Wie Ärzte ticken;« Warum Mediziner so oder anders entscheiden. Jerome Groopman, Südwest Verlag, 352 S., 19,95 Euro.

Was bringt einen Arzt dazu, so oder anders zu handeln? Gibt es fehlerfördernde Prinzipien in der Kommunikation mit dem Patienten und Kollegen im Medizinbetrieb? Wieso kommt es zu Trugschlüssen und Fehldiagnosen? Professor Jerome Groopman, renommierter US-Krebs- und Aidsforscher, sieht dahinter vor allem strukturelle Denkfehler. Ein bisschen sehr amerikanisch. (pi)

»Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern;« 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen. Heike Höfler, Trias Verlag 96 S., 95 Abb., 14,95 Euro. Krummer Rücken? Hochgezogene

Schultern? Zusammengebissene Zähne? Höchste Zeit für ein paar Lockerungen der Muskulatur, sonst drohen dauerhafte Verspannungen und Schmerzen. Die staatlich geprüfte Sport- und Gymnasiklehrerin Heike Höfler hat Programme zur Entspannung für die Muskulatur im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich entwickelt und in einem gewohnt



übersichtlichen Trias-Ratgeber umfassend abgebildet dargelegt. Das Buch transportiert zwar Altbekanntes, bietet aber durchaus einen einfachen Einstieg, dieses Wissen auch umzusetzen in praktikable Übungseinheiten. (pi)

»Homöopathie für die Familie;« Natürliche Hilfe bei über 100 Beschwerden. Dr. Karola Scheffer, Trias Verlag, 344 S., 19,95 Euro.

Beschwerden mithilfe der Homöopathie lindern – darauf setzen immer mehr Menschen in der Selbstbehandlung von Erkrankungen, die nicht gleich den ärztlichen Rat erfordern. Die Ärztin und Medizin-Journalistin Dr. Karola Scheffer hat einen dicken Homöopathie-Ratgeber mit Empfehlungen für 100 verschiedene Beschwerden vorgelegt. Ob Einzel- oder Komplexmittel – das Buch vermittelt sehr strukturiert und praxisnah den jeweils angeratenen Stoff und seine Dosierung. Zudem gibt es allgemeine Tipps im Zusammenhang mit dem Beschwerdebild. Die Suche ist einfach und auf rasche Handlungsfähigkeit zugeschnitten, auch bezogen auf Kinder oder Säuglinge. Kann ein Standardwerk für daheim werden. (pi)

