

Heute

Service-Tipps des Tages

DIE KOLUMNE: TIERE
VON DR. ANGELIKA BENDER
TIERÄRZTIN
leben@wz-plus.de



H1N1 bei Tieren

Zusätzlich zur üblichen saisonalen Grippezeit sorgt uns zur Zeit ein neues Influenzavirus des Subtyps H1N1, das erstmals im Frühling in Mexiko epidemienmäßig die Krankenhausbetten füllte. Nicht nur Menschen sind betroffen, sondern auch Tiere. Bekannt geworden als Erreger der „Schweinegrippe“ denkt man an ein irreguliertes Virus aus dem Schweinestall. Völlig falsch, denn dieser neue wandlungsfähige Virus ist eine Art Komposition aus amerikanischen und eurasischen Grippeviren von Schwein, Mensch und Vogel, entstanden im Schweinekörper wie in einer Art Mischgefäß und es handelt sich nicht etwa um eine Schweineerkrankung.

Übertragen wird das Virus wie die normalen Grippeerreger durch Tröpfcheninfektion beim Niesen, Schnupfen und Husten, kombiniert mit ungewaschenen Händen, fast ausschließlich von Mensch zu Mensch. Fast – denn ein Virus mutiert liebend gerne und sucht sein Wirtsspektrum zu erweitern. Dem H1N1-Virus ist das offensichtlich bereits erfolgreich gelungen, denn nach von Menschen infizierten Schweinen, Frettchen und Vögeln ist vor kurzem erstmalig auch nachweislich eine Hauskatze in Iowa an „Schweinegrippe“ erkrankt, die im selben Haushalt mit zwei ebenfalls infizierten Besitzern lebt. Anders als beim Menschen existiert für Tiere kein Impfstoff, der vor den neuen Grippeviren schützt. Prophylaxe ist daher besonders wichtig: Wem die Nase läuft und wer von Fieber und Husten geschüttelt wird, sollte im Umgang mit seinem Haustier selbstverständlich bitte dieselben Schutzmaßnahmen walten lassen wie im Umgang mit Menschen – möglichst häufig Hände waschen, und kein all zu inniges Herzen und Kuschneln, die Tiere gut beobachten und bei Krankheitszeichen den Tierarzt aufsuchen.

LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von August Reichert aus Solingen

WOHER STAMMT „MIT OFFENEN AUGEN SCHLAFEN“?
Nach der Sage ist der Hase so vorsichtig, dass er mit offenen Augen schläft. Die Redensart hat also einen Bedeutungswandel durchgemacht. Die Augen werden redensartlich überhaupt in besonderem Maße zur Vermittlung der Bedeutung Aufmerksamkeit und Unaufmerksamkeit gebraucht.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Vorsicht beim Lichterketten-Kauf

Berlin. Schlechte Qualität und falscher Umgang mit Lichterketten gehören in der Adventszeit zu den häufigsten Brandursachen. Deshalb sollten Verbraucher nur Lichterketten kaufen, die die gesetzlich geregelten GS- oder VDE-Prüfsiegel tragen, rät Hartmut Zander von der Initiative Elektro+ in Berlin. „Von Produkten, deren Herkunft unklar ist oder die zu Schnäppchenpreisen angeboten werden, sollte man die Finger lassen. Hier erfolgt oft gar keine Sicherheitsprüfung.“ *tmm*

Gefälschte GEZ-Forderungen

Düsseldorf. Bundesweit sind derzeit gefälschte Mahnschreiben der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) unterwegs: 73,20 Euro sollen als „überfällige Forderung“ an ein Inkasso-Unternehmen bezahlt werden. Dabei werden „straf- und zivilrechtliche Schritte“ angedroht. Die Verbraucherzentrale NRW rät, sich von dem Mahnschreiben nicht einschüchtern zu lassen und auf keinen Fall zu zahlen. *hk*

SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de

Harte Schale, gesunder Kern

ESSEN Früher galten Nüsse als Dickmacher, heute sind sie wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Von Sonja Bick

Düsseldorf. Winterzeit ist Nusszeit. Der Nussknacker wird an langen Winterabenden wieder aus der Schublade geholt. Dann werden Walnüsse, Mandeln und Co. aus ihrer harten Schale befreit – und können in Maßen mit gutem Gewissen verzehrt werden. Lange galten Nüsse nur als Dickmacher, heute hingegen steht ihre gesundheitsfördernde Wirkung im Vordergrund.

„Nüsse enthalten viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe“, sagt Professor Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max-Rubner-Instituts in Karlsruhe und Nuss-Experte. Die Inhaltsstoffe sind unter anderem wichtig für ein intaktes Herz-Kreislauf-System sowie für einen gesunden Cholesterinspiegel.

Eine Studie an der Harvard Universität hat im Jahr 2006 ergeben: Wer lange Zeit fünfmal die Woche fünf Walnüsse isst, der hat eine um fünf Jahre längere Lebenserwartung. Und er senkt dadurch auch sein Herzinfarktrisiko um bis zu 52 Prozent. Walnüsse stärken aber auch die Nerven, geben bei Erschöpfung Kraft und schärfen die Konzentration.

Nüsse senken das Diabetes-Risiko

Aber nicht nur Walnüsse, auch alle anderen Nüsse haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit (siehe Kasten). So sind etwa Mandeln hervorragende Radikalfänger. Sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin E helfen dabei, so-

nannte freie Radikale abzufangen und damit deren schädigende Wirkung auf den Organismus des Menschen zu neutralisieren.

Eine weitere Studie hat ergeben, dass Nüsse das Diabetes-Risiko senken. Bei Teilnehmern, die fünfmal in der Woche Nüsse aßen, hatte sich das Risiko um 27 Prozent im Vergleich zu denen, die nur selten oder nie Nüsse verzehrten, reduziert.

Vorsicht: Die Knabbereien haben im Schnitt mehr als 600 Kalorien

Es gibt auch Vermutungen, dass Nüsse das Krebsrisiko verringern können. Allerdings gibt es bis heute zu wenige Studien-Ergebnisse, um diesen Zusammenhang beweisen zu können.

So gesundheitsfördernd Nüsse auch sind: Man muss die Menge vorsichtig dosieren. Denn egal ob Erdnüsse, Mandeln oder Haselnüsse: 100 Gramm haben im Schnitt mehr als 600 Kalorien – und damit knapp 100 mehr als eine 100-Gramm-Tafel Schokolade. Empfohlen wird deshalb, täglich nur eine kleine Menge (25 bis 30 Gramm) zu sich zu nehmen. „Man sollte Nüsse nicht zusätzlich knabbern, sondern als gesunde Alternative sehen“, sagt Gerhard Rechkemmer. Welche Nüsse gegessen werden, ist dabei egal.

Übrigens: Viele, die als Nüsse bezeichnet werden, sind in Wahrheit gar keine – zumindest botanisch gesehen. Cashewkerne, Paranüsse, Mandeln und Macadamia sind eigentlich Steinfrüchte. Und die Erdnuss gehört zu den Hülsenfrüchten.



Walnüsse schmecken nicht nur lecker, sie sind auch richtig gesund.

Foto: Imago

NÜSSE UND IHRE GESUNDE WIRKUNG

WALNÜSSE Die Walnuss enthält vor allem überdurchschnittlich viele Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Depressionen schützen.



MANDELN Mandeln sind natürliche Cholesterinsenker. Sie enthalten Zink, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine.



HASELNÜSSE Sie haben besonders viele Ballaststoffe



und Lezithin, das das Gehirn auf Trab hält. Außerdem haben Haselnüsse viel Vitamin E: Der zentrale Radikalfänger schützt rote Blutkörperchen, Muskeln und Nervenzellen.

MACADAMIA-NÜSSE Die australische Nuss ist Spitzenreiter beim Fettgehalt (73 Prozent). Sie enthält aber viele ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen und das schädliche LDL-Cholesterin senken.



ERDNÜSSE Sie haben einen hohen Eiweiß-Anteil und sind ein guter



Magnesium-, Zink- und Kupferlieferant. Außerdem steckt in ihnen viel herzfreundliche Omega-6-Fettsäure und zellschützendes Vitamin E.

CASHEWNUSS Sie sind der Spitzenreiter beim Magnesium. Außerdem sind die B-Vitamine ideale Gehirn- und Nervennahrung. Der hohe Eisengehalt fördert die Blutbildung.



PARANÜSSE Paranüsse sind die beste pflanzliche Quelle für Selen. Zudem steckt in ihnen viel Vitamin B1 für starke Nerven. Phosphor, Magnesium und Kalzium stärken Knochen und Zähne.



Google greift Microsoft frontal an

SOFTWARE Programmcode vom Betriebssystem Chrome OS veröffentlicht.

Mountain View. Der Internetkonzern Google hat den Quellcode seines Betriebssystems Chrome OS veröffentlicht und die Entwickler-Gemeinde zur Mitarbeit aufgefordert. Die Software sei jedoch erst in einem Jahr marktreif, erklärte das Unternehmen gestern bei der Vorstellung in Mountain View. Beobachter werten den Schritt als Angriff auf den weltgrößten Softwarekonzern Microsoft.

Alle Programme arbeiten Internet-basiert

Chrome OS sei als „schnelles Leichtgewicht“ angelegt, erklärte der Konzern. PCs mit dem System seien binnen weniger Sekunden startklar. Alle Programme arbeiten Internet-basiert. Dateien wie Textdokumente oder Videos speichert das System nicht auf der lokalen Festplatte, sondern verschlüsselt auf Servern im Internet.

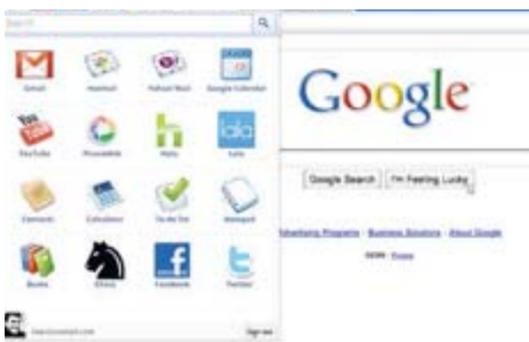
Google versprach einen hohen Sicherheitsstandard – beispielsweise dadurch, dass alle Anwendungen in separa-

ten Prozessen ablaufen. „In den letzten Jahren nutzen die Menschen das Internet immer intensiver und erledigen dort immer komplexere Aufgaben mit immer anspruchsvolleren Anwendungen“, sagte Google-Manager Sundar Pichai. Das Unternehmen wolle mit Chrome OS eine Umgebung schaffen, die diesen Anforderungen entspreche.

Der Kern von Chrome OS basiert auf dem offenen Betriebssystem Linux, während die Benutzeroberfläche dem Google-Browser Chrome stark ähnelt. Die Software soll zunächst auf den derzeit populären Mini-Notebooks laufen, langfristig aber auf allen Geräten.

Chrome OS soll eines Tages auf Millionen Rechnern laufen

Das Betriebssystem ist kostenlos. Nutzer können es jedoch nicht herunterladen und auf ihrem Rechner installieren, sondern müssen sich einen neuen Rechner mit vorinstallierter Software kaufen.



Ein Screenshot der Internet-Seite von Google Chrome OS.

Foto: dpa

Beim Vertrieb will der Konzern aus Kalifornien mit Herstellern und dem Handel zusammenarbeiten.

Google hatte das Betriebssystem im Juli angekündigt, ohne viele Details zu nennen. Experten bewerten den Schritt als Angriff auf den Erzrivalen Microsoft, dessen Windows-Software auf mehr als 95 Prozent aller PCs läuft und die Haupteinnahmequelle des Herstellers ist. Chrome OS werde eines Tages auf Millionen von Rechnern laufen,

sagte Google-Chef Eric Schmidt.

Google kündigte zudem Neuerungen bei seinem Web-Browser Chrome an. Bis Jahresende sei das Programm auch für Mac-Computer und bald auch für Linux-Systeme erhältlich. Bislang gibt das Programm nur für IBM-PCs. Zudem sei es bald möglich, Erweiterungen – sogenannte Add-Ons – zu integrieren. Chrome hat nach Google-Angaben mittlerweile 40 Millionen Nutzer. *dpa*

Neue Behandlung bei Schmerz

Düsseldorf An den Unikliniken in Düsseldorf wurde ein neues Verfahren entwickelt, um Patienten mit chronischen Schmerzen zu therapieren. Bei der so genannten Neuro-modulation wird ein kleines Gerät – ähnlich einem Herzschrittmacher – unter der Haut verpflanzt. Dieses sendet über zwei Elektroden, die am Hirn, am Rückenmark oder am Nerv selbst fixiert werden, schwache elektrische Impulse aus. Dadurch wird die Weiterleitung des Schmerz über die Nerven unterbrochen.

Prof. Dr. Jan Vesper, Neurochirurg an den Unikliniken, betont den Fortschritt der neuen Therapie: „Nur 50 Prozent aller Patienten mit neuropathischen Schmerzen können mit Medikamenten therapiert werden. Für die andere Hälfte bedeutet das Verfahren: dauerhafte Verbesserung des Schmerzlevels und eine Verbesserung der Lebensqualität.“ *jpg*