

Heute

Service-Tipps des Tages

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



Ein Maikätzchen

Es ist wirklich wichtig für die lebenslange Gesundheit, zu welcher Jahreszeit man geboren wird? Bei Katzen beharrt der Volksmund jedenfalls hartnäckig darauf, denn „Maikätzchen sind Gedeihkätzchen.“ Eine Legende mit durchaus rationalen Wurzeln. Gegen Ende des Winters scheinen die Hormone im Katzenhaushalt Wellen zu schlagen: wer nicht kastriert ist, denkt an Vermehrung. Obwohl ganzjährig dazu fähig, werden gerade dann besonders viele Katzen rollig und schnell von rauflustigen Katern beglückt. Nach etwas mehr als zwei Monaten Tragzeit will dann ein Wurf kleiner hilfloser Miezekätzchen gut versorgt und gewärmt werden – eben im Mai. Früher hatten halb wilde und sich selbst überlassene Muttertiere besonders gute Chancen für die Aufzucht properer Welpen, wenn im späten Frühjahr der Beutetisch auf dem Bauernhof reichlich gedeckt war mit Feldmaus & Co. Frost, Regen und schlechtes Wetter – viel seltener mussten die Kleinen darunter leiden als in der kühlen Jahreszeit.

Logisch, dass eine hungernde und womöglich kranke Mutterkatze im Herbst zum Beispiel deutlich schlechtere Karten hatte, robuste und widerstandsfähige Nachkommen groß zu ziehen, die stark genug für den Winter waren. Nicht der Wonnemonat Mai an sich ist es, der den Katzenbabys Gesundheit in die Wiege legt, sondern die Aufzuchtbedingungen. Fürsorgliche Menschen sind wichtig, die nicht nur den Futternapf füllen und der Katzenfamilie ein warmes Plätzchen gönnen, sondern auch für die nötigen Impfungen und Wurmkuren ihrer Schützlinge sorgen. Dann können muntere Gedeihkätzchen zu jeder Jahreszeit den Volksmund Lügen strafen!

LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von Wolfgang Kämmerling aus Krefeld

WOHER STAMMT „SEIFENSIEDER“? Seifensieder ist ein mittelalterlicher Handwerker, der Seife aus Fetten, Ölen und Soda herstellt. Seifen sind ein Produkt der Zerlegung von Fetten. Die chemische Reaktion wird Verseifung genannt. Dazu werden Fette mit einer Lauge (wie Natronlauge oder Kalilauge, früher auch Pottasche oder Soda) gekocht. Man nennt dieses Verfahren Seifensieden oder Verseifung. Die schon seit den Sumerern bekannte Technik war während der Kreuzzüge auch nach Europa eingeführt worden.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Gehirn: Pianisten-Fehler früh erkannt

Leipzig. Greift ein Pianist daneben, hat sein Gehirn den Fehler bereits registriert, bevor der falsche Ton erklingt. Das haben Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig und des Instituts für Psychologie der britischen Universität Sussex jetzt herausgefunden.

Wahrscheinlich geschieht dies, so schreiben die Experten, indem das Hirn schon früh Vorhersagen darüber macht, welches Ergebnis eine Handlung bewirken wird. Steht die Vorhersage im Widerspruch zum Handlungsziel, kann das Gehirn den Fehler entdecken, bevor er gemacht worden ist. *dpa*

Mehr Knochenmarkspender

Tübingen. Noch nie haben sich so viele Spender in den ersten drei Monaten eines Jahres in die Knochenmarkspenderdatei (DKMS) eintragen lassen wie im ersten Quartal 2009. Fast 100 000 Menschen ließen sich registrieren. Der Grund für den Rekord sei eine der größten Typisierungsaktionen in der Geschichte der Einrichtung. Es wurde ein Spender für ein an Leukämie erkranktes Baby gesucht. *dpa*

SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION
TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de

Sonnenstrahlen als Gratis-Medizin

FRÜHLING Endlich ist das Wetter schön. Die Sonne wärmt nicht nur, sie sorgt für einen gesunden Körper und einen zufriedenen Geist.

Von Sonja Bick

Düsseldorf. Lange genug haben wir in diesem Jahr warten müssen, doch jetzt ist sie endlich da: die Sonne. Seit Sonntag sind die langen Wintertage vergessen, der Himmel ist blau, und die Sonnenstrahlen sorgen für eine wohlige Wärme auf der Haut. Morgen soll es nicht nur so weitergehen, wir dürfen uns sogar auf den bislang wärmsten Tag des Jahres freuen. „Es wird trocken, sonnig und warm“, sagt Peter Hartmann vom Deutschen Wetterdienst (DWD) in Essen. Die Höchstwerte sollen laut dem Meteorologen heute zwischen 21 und 22 Grad liegen.

„Eine Wetterlage wie gerade, mit beständigen Temperaturen und tagsüber einer angenehmen Wärme, wirkt sich sehr positiv auf den Organismus aus und belastet ihn kaum“, sagt Medizin-Meteorologin Christina Koppe. So kann der Körper beispielsweise mit Hilfe von UV-Strahlen aus dem Sonnenlicht selbst Vitamin D herstellen. Das sogenannte Sonnenvitamin reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt im Körper und ist wichtig für die Härte von Knochen und Zähnen (siehe Kasten).

Der Hormonspiegel des Menschen verändert sich

„Neben der Produktion von Vitamin D sorgen die Sonnenstrahlen aber auch dafür, dass sich der Hormonspiegel verändert“, sagt Christina Koppe. So wird die Produktion von Melatonin im Körper gebremst. Dieses Hormon macht müde und lustlos und kann in der dunklen Jahreszeit zur Winterdepression führen. Während die Melatonin-Produktion zurückgeht, bildet sich im Körper durch



Ein entspannendes Sonnenbad lässt einen den Stress vergessen.

Foto: dpa

die Sonne ganz nebenbei das Glückshormon Serotonin. Dieses gibt uns ein Gefühl der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Unter anderem ist es auch an unserem Appetit, dem Gefühl der Sättigung und Angstfreiheit beteiligt.

Und die Sonne sorgt für weitere positive Effekte: Im Winter wurde die meiste Zeit in geschlossenen Räumen mit Heizungsluft verbracht. Das Sonnenlicht sorgt nun dafür, dass wir rausgehen oder zumindest die Fenster öffnen. Der Organismus wird mit mehr frischer Luft versorgt, was uns aktiver werden lässt. Die Lust auf Sport und Bewegung im Freien steigt.

Ein weiterer Nebeneffekt des sonnigen Wetters kann die Umstellung der Ernährung sein. Wir haben genug von den fettigen und schweißreichen Mahlzeiten im Winter und achten nun auf gesunde und frische Lebensmittel. In Kombination mit einer aus-

SO WIRKT VITAMIN D

ENTSTEHUNG Es kann vom Körper selbst gebildet werden, jedoch nur mit Hilfe von UV-Strahlen. Bei Sonnenlicht wird unter der Haut ein chemischer Prozess ausgelöst, der den lebenswichtigen Baustoff erzeugt. Dafür genügt bereits ein relativ kurzer Aufenthalt in der Sonne.

NAHRUNG Vitamin D ist in Milchprodukten und Eigelb, vor allem

jedoch in fettreichen Fischen (Hering und Makrele) enthalten.

NUTZEN Vitamin D ist für den Einbau von Calcium in die Knochen, und damit für die Stabilität der Knochen, verantwortlich. Damit viel Calcium in den Knochen eingebaut werden kann, bewirkt Vitamin D zusätzlich, dass das Calcium bei einer Vitamin-D-Unterversorgung aus der Nahrung

besser genutzt wird und gleichzeitig wenig Calcium über den Urin verloren geht.

MANGEL Folgen eines Vitamin D-Mangels können unter anderem Knochenerweichung und schlechte Zähne sein. Bei Kindern entsteht das Krankheitsbild der Rachitis, eine abnorme Weichheit der Knochen mit Verformung des Skeletts.

reichenden Flüssigkeitszufuhr lässt sich auf diese Weise die physische und psychische Leistungsfähigkeit des Menschen steigern.

Aber das Licht der Sonne hat nicht nur positive Wirkungen. „Zu viel Sonneneinstrahlung kann auch im Frühling dazu führen, dass die Haut geschädigt wird“, sagt die Medizin-Meteorologin. Gerade blasse Hauttypen sollten aufpassen und sich nicht zu lange im direkten Sonnen-

licht aufhalten. „Gerade im Frühjahr besteht die Gefahr, dass man zu lange in der Sonne bleibt, weil die Strahlen angenehm warm sind“, sagt die Expertin und rät, die Haut auch jetzt schon mit Sonnencreme zu schützen.

Da haben es Pollenallergiker schwieriger – bei ihnen hilft keine Creme. „Bei der Hasel ist die schlimmste Phase überstanden, doch die Erle blüht, und auch der Birkenpollenflug geht langsam los“,

sagt Christina Koppe. Den Allergikern hilft nur Regen – und den könnte es bereits am Wochenende geben. „Am Samstag und Sonntag kann es mehr Bewölkungen und auch Regenschauern bei Temperaturen um 15 Grad geben“, sagt der DWD-Meteorologe.

Also: Raus an die frische Luft, und die Sonne heute in vollen Zügen genießen. Denn wer weiß, wann das schöne Wetter wieder kommt.

Doping ist am Arbeitsplatz angekommen

GESUNDHEIT In NRW nehmen rund 174 000 Erwerbstätige leistungssteigernde Mittel.

Von Wibke Busch

Düsseldorf. Es ist ein Thema, über das wohl niemand gerne redet: über den Griff zum leistungssteigernden Medikament, wenn Stress und Druck am Arbeitsplatz überhand nehmen. Denn wer gibt schon vor Kollegen und Vorgesetzten zu, dass ihm alles über den Kopf wächst. Experten fordern nun, das Thema zu enttabuisieren. Denn laut einer Studie der DAK in NRW ist es längst in den Betrieben angekommen.

Daten und Fakten zum Doping am Arbeitsplatz sind nach Angaben der Krankenkasse rar. In einer Studie befragte sie nun erstmals rund 3000 Beschäftigte im Alter

zwischen 20 und 50 Jahren. Laut der Erhebung dopen sich zwar nur bis zu zwei Prozent der Befragten regelmäßig – hochgerechnet sind dies rund 174 000 Erwerbstätige in NRW. Allerdings wussten 43,5 Prozent, dass Medikamente zur Therapie beispielsweise von Alzheimer und Depressionen auch bei Gesunden wirken können. Fünf Prozent der Befragten nahmen bereits mindestens einmal Mittel zur Leistungssteigerung oder zur Verbesserung der psychischen Befindlichkeit ein. Jeder Fünfte gab an, dass bei der Einnahme dieser Mittel für Gesunde die Risiken im Vergleich zum Nutzen vertretbar seien. Und

mehr als jedem Fünften wurden solche Arzneimittel schon empfohlen. Die Empfehlung kam in den meisten Fällen (49,9 Prozent) von Kollegen, Freunden oder Angehörigen. In 28,3 Prozent der Fälle allerdings auch von Ärzten und in 10,7 Prozent von der Apotheke.

Experten sprechen von einer hohen Akzeptanz des Dopings

Dabei dopen Frauen anders als Männer: Sie nehmen in der Regel Mittel gegen Depressionen, Unruhe und Angst ein. Ihre männlichen Kollegen dagegen greifen zu Medikamenten gegen Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

Katrin Krämer vom Forschungsinstitut Iges, das die Studie erarbeitet hatte, sprach von „alarmierenden“ Zahlen. Denn sie zeigten eine hohe Akzeptanz für das Doping am Arbeitsplatz. Dabei warnen die Experten davor, Medikamente ohne medizinische Begründung einzunehmen, um die Leistung zu steigern: Auf lange Sicht bestehen hohe Risiken durch Nebenwirkungen und die Gefahr einer Abhängigkeit.

Der Arbeitsmediziner Andreas Weber sieht vor allem in individuellen Faktoren wie Minderwertigkeitskomplexen, einer zunehmenden Arbeitsverdichtung und der Angst vor dem Arbeitsplatz-



Viele Arbeitnehmer sind durch Stress überfordert.

Foto: dpa

verlust Gründe für das Doping. Dabei hilft es auch nichts, dass die Medikamente verschreibungspflichtig sind. „Wenn sie in Deutschland ein solches Mittel haben wollen, dann kriegen sie es auch“, betonte Weber.