

# Gesund

„Eine bestehende Atemnot ist nie trivial.“

Bernhard Föger, Primar Landeskrankenhaus Bregenz



## Mit Cocktail der heilsamen Art gegen Schmerz

**ZELL AM SEE.** In der Behandlung von chronischen Schmerzen haben Verfahren wie die Musiktherapie eine häufig unterschätzte Bedeutung. Wie Studien zeigen, setzt Musik einen heilsamen Hormon-Cocktail im Körper frei, der Schmerzen lindert und das Wohlbefinden steigern kann. Die Österreichische Schmerzgesellschaft hat diese adjuvante Therapieoption im Blick.

## Werbe-Aus für ungesunde Lebensmittel

**LONDON.** Im Kampf gegen das Übergewicht vieler britischer Kinder will die Labour-Partei die Werbung für ungesunde Lebensmittel aus populären TV-Shows vor 21 Uhr verbieten. Zurzeit ist die Werbung für Produkte mit hohem Fett-, Salz- oder Zuckeranteil nur im Kinderprogramm untersagt. Von dem Verbot wären Castingshows wie „The X Factor“ und „Britain's Got Talent“ betroffen.

# Mittelweg zwischen Lebensstil und Blutzuckerwert gefunden

## Markus Berndt hat den Typ-2-Diabetes laut eigenen Angaben endgültig besiegt.

**SCHWARZACH.** (VN-mm) Er will Menschen nicht missionieren, sondern sie nur inspirieren, es ihm gleichzutun und damit einem der größten gesundheitlichen Feinde, dem Typ-2-Diabetes, die Stirn zu bieten. Aber auf andere als die herkömmliche Weise, die bevorzugt in einer Medikamenten-Therapie besteht. Markus Berndt (49) hat dem Diabetes mithilfe einer gründlichen Lebensstiländerung ade gesagt. Inzwischen hat er dazu sein drittes Buch herausgebracht, in dem er sogar von einer Heilung seiner Erkrankung spricht. „Seit fünf Jahren bin ich nicht mehr als Diabetiker diagnostiziert“, begründet er seine Kühnheit. Die teilte Berndt unlängst auch mit rund 100 Zuhörern bei Russmedia in Schwarzach. Ein ausverkaufter Veranstaltungssaal belegte die Brisanz des Themas.

### Kritik an gängiger Therapie

Markus Berndt war 44, als er nach einer Gesundenuntersuchung mit der fatalen Diagnose konfrontiert wurde. Sie kam völlig überraschend. Denn nichts hatte vorher auf einen Diabetes Typ 2 hingewiesen. Stress, ja, im Beruf und damit verbunden teils ungesunde Lebensgewohnheiten. Aber kaum Übergewicht und auch sonst keine Probleme. Sein Arzt habe ihn sofort zu einer Insulintherapie drängen wollen, erzählte Berndt. „Doch ich habe von Anfang an gewusst, dass das nicht mein Weg ist.“ Er ist vielmehr überzeugt, dass bei



Das Interesse am Diabetes-Vortrag von Markus Berndt bei Russmedia war enorm.

FOTOS: VN/PAULITSCH

Diagnosestellung noch jeder Diabetiker die Möglichkeit hätte, die Krankheit mit einer Änderung des Lebensstils in die Schranken zu weisen. Viel zu oft werde zu früh mit Medikamenten begonnen, kritisierte er. „Dabei ist eigentlich klar, dass man es zuerst mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten probieren soll“, zitierte Markus Berndt aus den Therapieleitlinien für die Behandlung von Diabetes. Erst wenn sich innerhalb von drei bis sechs Monaten keine Erfolge einstellen, sind Tabletten ein Thema.

### Natürliche Mittel

Nach der Diagnose begann Berndt, sich intensiv mit Diabetes auseinanderzusetzen und sein Leben komplett umzukrempeln. Vorrangig ging er seine Ernährung an. „Ich bin kein Freund von Entbehrungen“, tat er kund. Doch alles, was ihm schadet, verbannte er aus seiner Küche. Dazu gehören unter anderem

Zucker und Weizen. Stattdessen suchte er nach natürlichen Mitteln, um den Blutzucker zu senken bzw. stabil zu halten. Kräuter und Gewürze wie Zimt und Cayennepfeffer bieten diese Möglichkeit. Als wichtigste Regel in diesem Zusammenhang nannte Markus Berndt: „Einfach ein paar Dinge weglassen.“ Das gilt allerdings nicht für Bewegung. „Mit Sport allein lässt sich dem Diabetes nicht beikommen“, betonte er. Optimal sei es, Ernährung und Sport zu verbinden.

### Blutzuckerspitzen vermeiden

Bei Diabetes Typ 2 handelt es sich um eine Stoffwechsellage, der eine Insulinresistenz zugrunde liegt. Bei dieser sprechen die Körperzellen schlechter auf Insulin an. Das Hormon hat eigentlich die Aufgabe, die Zuckermoleküle aus dem Blut in die Zellen weiterzuleiten. Bei einer Insulinresistenz gelingt das nur unzurei-

chend. Der Zucker staut sich in den Blutgefäßen an und schädigt diese über kurz oder lang. „Insulinresistenz ist aber keine Einbahnstraße“, lautete die Botschaft. Mit einer Lebensstilmodifikation lasse sie sich wieder umkehren. Als wichtigste Faktoren nannte er die Ernährungsumstellung, Bewegung und Stressreduktion. Gleichzei-

tig müsse bei einer solchen Therapie jedoch jeder bereit sein, mehrmals am Tag den Blutzucker zu messen. Das verlangt er auch von den Teilnehmern seiner Seminare. Schließlich gilt es, Blutzuckerspitzen, die sich negativ auf die Gefäße auswirken, zu vermeiden. Und das gelingt nur, wenn der Blutzuckerwert bekannt ist.

### Mehr Lebensqualität

Mittlerweile diskutiert der selbstständige Berater auf dieser Basis auch mit Ärzten. Dass er schon zu Fortbildungen eingeladen wurde, wertet Markus Berndt als gutes Zeichen. „Es ist ja alles wissenschaftlich fundiert und an mir getestet“, meinte er. Sein eigenes Dasein bezeichnet er als jetzt entspannter und mit hoher Lebensqualität. „Ich bin leistungsfähiger, schlafe besser und bin nach dem Essen nicht müde“, listete Berndt weitere Vorteile der Ernährungsumstellung auf. Er habe für sich einen guten Mittelweg zwischen Lebensstil und Blutzuckerwerten gefunden.



Markus Berndt hat es laut eigenen Erfahrungen geschafft, den Diabetes aus seinem Körper zu vertreiben, und berichtet darüber auch in Büchern.

## Alle sind gefordert

Es mag Zufall gewesen sein. Auf alle Fälle liefen im Fernsehen unlängst zwei Filme, die mich nachdenklich gestimmt haben. Den einen „Sein letztes Rennen“ kannte ich bereits. Der andere „Polizeiruf 110“ war eine Neuproduktion. Den einen führte ich mir nochmals zu Gemüte, weil er das Beste im ganzen TV-Angebot war, den anderen, weil ich ein Fan von Krimis mit besonderen Protagonisten bin. Und Hauptkommissar Hanns von Meuffels alias Matthias Brandt zählt dazu. Doch zurück zu den Filmen. In beiden ging es um alte Menschen im Pflegeheim. Während „Sein letztes Rennen“ nur Gutes bewirkte, in dem die Pflegeheimleitung ihren Umgang mit den Alten änderte, endete der „Nachtdienst“ für Hauptkommissar von Meuffels in einem blutigen Massaker. So eindringlich wurde das Thema Pflegenotstand schon lange nicht mehr in Szene gesetzt.

Dass jemand zur Flinte greift und gleich das halbe Haus auslöscht, mag überzeichnet gewesen sein. Aber es hat für Gesprächsstoff gesorgt. Auch in Österreich wurde erst unlängst wieder über die Qualität der Altenpflege diskutiert. Keinem, der in diesem anspruchsvollen Job arbeitet, soll das Bemühen abgesprochen werden, sein Bestes zu geben. Wenn es jedoch an den Strukturen hakt, an der Zeit, für die Menschen da sein zu können, reicht oft das Beste nicht. Doch Altern in Würde darf kein Schlagwort bleiben. Deshalb braucht es mitunter Filme, die fiktiv sein mögen, aber zur Diskussion verleiten. Denn nur beharrliches Hinschauen bewirkt Veränderung. Da sind wir alle gefordert.

marlies.mohr@vn.at

## Heimatkunde-Lösung



Weiler



## Stundenlauf bewegte Schülerinnen und Schüler

Dass Bewegung großen Spaß macht, stand den Kindern der Volksschule Bregenz-Augasse bei der Teilnahme am Lions-Stundenlauf ins Gesicht geschrieben. Fast 90 junge Läuferinnen und Läufer machten mit und trotzten mit Energie und Enthusiasmus eine Stunde lang dem Regen und der Anstrengung. Jede Runde wurde gezählt und dann von einem Sponsor bezahlt. Insgesamt kamen 659 Runden zusammen, das sind über 600 Kilometer. Der Erlös kommt der Schule zugute und wird unter anderem für die Aktion „gesunde Jause“ verwendet.

FOTO: SCHULE

## Immunzellen-Atlas als Hoffnung bei Krebs

**ZÜRICH.** Immuntherapien sind die großen Hoffnungsträger der Krebsmedizin. Um sie insbesondere für Patienten mit Nierenzellkarzinom besser zu machen, haben Forschende der Uni Zürich eine wichtige Basis geschaffen: einen Atlas der Immunzellen in der Umgebung solcher Tumore. Das Forschungsteam um Bernd Bodenmiller hat insgesamt 3,5 Millionen Immunzellen aus Tumorproben von 73 Patienten und aus Gewebe von fünf Gesunden analysiert. Das Ziel: ein umfassendes Bild davon, wie das Immunsystem auf ein Nierenzellkarzinom reagiert. Dies könnte auch der Weiterentwicklung von Immunthe-

rapien den Weg weisen, teilte die Uni Zürich kürzlich mit. Dank der umfassenden Analyse konnten Bodenmiller und sein Team neue Beziehungen zwischen verschiedenen Immunzellen identifizieren. Davon berichten sie im Fachblatt „Cell“.

Außerdem definierten sie anhand der Eigenschaften der Immunzellen in der Tumorumgebung bestimmte „Signaturen“, die mit der Prognose der Patienten zusammenhängen. Die Art und Menge bestimmter Eiweißstrukturen auf der Oberfläche der Immunzellen hängt mit dem Krankheitsverlauf zusammen und damit, ob die Immuntherapie Erfolg zeigt.