

BETRIFFT
Qualitäts-
kampagne

Sicher jung und schön werden!

Preis-Dumping in der ästhetischen Medizin: Produkte zur Verjüngung, die nicht ausreichend geprüft wurden, kann man günstig übers Internet beziehen. Manchmal mit fatalen Folgen.

Text **VERENA THURNER**

Die ästhetische Medizin boomt in der Schweiz. Vor allem die sanften Methoden zur Verjüngung – Substanzen, die unter die Haut gespritzt werden – werden immer beliebter. In Sachen Botulinumtoxin steht die Schweiz sogar weltweit an der Spitze. Solange die Produkte hochwertig sind und von einem erfahrenen Arzt angewendet werden, ist die Gefahr, verunstaltet zu werden, sehr gering. Spätestens seit dem Skandal mit den Brustimplantaten stellt sich aber die Frage nach der Verantwortung der Hersteller.

Die Pharmafirma Allergan, Anbieter von Fillern, Botulinumtoxin und Brustimplantaten, lanciert eine europäische Sensibilisierungskampagne unter dem Titel «Quality is Key», also «Qualität ist entscheidend». Für Dr. Cédric A. George ein wichtiges Thema: «Via Internet kommen vermehrt Produkte auf den Markt, die gefährlich sein können. Deren Herkunft ist oft unklar und nicht mit Studien geprüft.» Es sei wichtig, sich an einen Facharzt mit der nötigen Erfahrung zu wenden und sich nicht von Dumping-Preisangeboten verführen zu lassen.

Kern der Kampagne sind fünf Fragen, die der Patient mit dem Arzt besprechen sollte:

1. Welche Produkte verwenden Sie und warum?
2. Wurde das Produkt ausgiebig geprüft und erforscht?
3. Vertrauen Sie dem Hersteller?
4. Wie häufig wird das Produkt weltweit verwendet?
5. Wie zufrieden sind andere Patienten mit den Ergebnissen?

Für Dr. George ist die Aufklärung der Patienten eine Selbstverständlichkeit: «Als Arzt will ich, dass meine Patienten wissen, welche Qualität ein Produkt hat, das bei der Behandlung zum Einsatz kommt.» Und von den Herstellern erwartet er entsprechende Informationen. Infos unter: www.qualityiskey.com



Dr. Cédric A. George,
Spezialarzt für
Plastische, Wieder-
herstellende und
Ästhetische Chirurgie,
Klinik Pyramide, Zürich.
www.pyramide.ch

Vorsicht mit Antibiotika

► **NEW YORK** Babys, die im Alter von bis zu sechs Monaten mit Antibiotika behandelt werden, sind in der Kindheit eher übergewichtig. Unklar ist, ob das Medikament oder die Grunderkrankung, die eine Antibiotikatherapie erfordert, dafür verantwortlich ist. www.aerzteblatt.de

Nüsse für die Potenz

► **LOS ANGELES** Eine kleine Schlüssel Walnüsse täglich macht Spermien flink. Das zeigt eine US-Studie mit 117 männlichen Probanden im Alter von 21 bis 35 Jahren. Grund: die Erhöhung von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im Serum. www.aerztezeitung.de

Infos zu Fibromyalgie!

► **ZÜRICH** Die Rheumaliga Schweiz widmet sich in ihrer nationalen Aktionswoche vom 3. bis 11. September der Fibromyalgie. In zwölf Städten informiert sie über die komplexe Krankheit und über Behandlungsmethoden. www.rheumaliga.ch/ch/Aktionswoche_Rheuma

TIPP

Weihrauch hilft gegen Entzündungen. Laut einer Studie sollen seine Substanzen sogar besser wirken als manche Schmerzmittel.

ERNÄHRUNG

Ananas und Chili: So essen Sie sich glücklich!

Kennen Sie das Rezept fürs Glück? Keine Frage, gewisse Früchte und Gemüse beeinflussen uns – positiv. Man muss nur wissen, wie **Mood-Food** auf die Psyche wirkt. Bananen machen uns fast so glücklich wie Schokolade. Und Himbeeren sorgen für Ausgeglichenheit.

Text **LISA MERZ**

Nichts hilft so gut gegen Liebeskummer wie Schokolade. Zumindest in Filmen scheint sie die Patentreue gegen Herzschmerz zu sein. Nach ein, zwei Tafeln Schokolade trocknen die Tränen. Und tatsächlich: Nahrungsmittel beeinflussen unsere Stimmung. Denn essen lenkt von unangenehmen Dingen ab. Essen hilft uns, belastende Erlebnisse schneller zu bewältigen. Es kann Enttäuschungen lindern, aber auch überstandene Schwierigkeiten belohnen. Und das Wichtigste: Man kann sich sogar glücklich essen.

«Mood-Food» ist das Zauberwort. Es bedeutet Gefühlsnahrung. Sie wirkt, weil die Psyche bei der Nahrungsaufnahme eine wichtige Rolle spielt. Dabei geht es um früheste Erinnerungen aus der Kindheit, um alte Gewohnheiten und die Umgebung, in der wir unsere Nahrung aufnehmen. «So lösen zum Beispiel warme Speisen das Gefühl von Geborgenheit aus», erklärt Dr. Andrea Flemmer,

Diplombiologin und Ernährungswissenschaftlerin. Das gehe auf unsere Erfahrungen als Baby zurück, als die Anwesenheit einer fürsorglichen Person Nähe und Wärme vermittelte.

Aber auch biologische Abläufe steuern ihren Teil bei. Ganz vorne dabei ist Serotonin. Die wichtigste Funktion des «Glückshormons»: Es dämpft die Angst. Steigt der Serotoninspiegel, steigt auch die Stimmung. Serotonin ist aber kein Hormon, sondern ein Botenstoff, der aus der Aminosäure Tryptophan gebildet wird. Diese Substanz findet sich in verschiedenen Lebensmitteln. Daher kann man Serotonin nicht einfach essen, um gute Laune zu kriegen – der Glücksbote braucht sozusagen ein Grundgerüst; er muss zuerst im Gehirn gebildet werden.

Eine weitere Schwierigkeit: Nur wenn das Lebensmittel sehr viel Tryptophan und wenig andere Eiweissbausteine enthält, kann es die Glückswirkung entfalten. Darum macht dunkle

Das sind die Stimmungsmacher

► **ANANAS**
Anerkannter Frustkiller. Grund: Frische Ananas kurbelt die Serotoninproduktion kräftig an, und dank ihrem hohen Gehalt an Vitamin C bringt sie den Kreislauf in Schwung. Mood-Food par excellence.



► **BANANEN**
Die ideale Mood-Food-Kombi: Bananen machen happy, doch im Gegensatz zu Schokolade nicht dick. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate helfen bei der Bildung des «Glückshormons» und steigern gute Laune und Wohlbefinden.

► **HIMBEEREN**
Ideales Soulfood, das zudem auch noch figurfreundlich ist: Fettarmen Joghurt mit etwa 50 Gramm Himbeeren und zwei Esslöffeln Haferflocken mischen – und geniessen. Auf diese Weise gelangt der Eiweissbaustein Tryptophan auf direktem Weg ins Gehirn, von wo aus er Ausgeglichenheit verbreitet.



► **CHILI**
Der Wirkstoff Capsaicin löst auf der Zunge einen leicht brennenden Schmerzreiz aus. Darauf folgt ein Glücksempfinden,



das durch die Ausschüttung von Endorphinen zustande kommt. Das nennt man den «Pepper high Effect».

► **SCHOKOLADE**
Der Klassiker der «Seelennahrung». Die Bestandteile Zucker, Fett und Kakao fördern im Gehirn die Bildung des Glückshormons Serotonin. Der gesteigerte Serotoninspiegel vermittelt Entspannung, Zufriedenheit



und Harmonie; trübe Gedanken verschwinden, die Laune wird besser. Doch Vorsicht: Eine Tafel Schokolade hat 500 Kalorien und ist somit eine richtige Kalorienbombe!

► **SÄFTE**
Sie sind ebenso gesund wie ganzes Obst oder Gemüse. Voraussetzung: Frisch gepresst müssen sie sein. Besonders gesund sind Karotten-, Tomaten- und Orangensaft. Es lohnt sich also, in eine eigene Presse zu investieren.



Schokolade (viel Tryptophan, wenig andere Aminosäuren) eine wesentlich bessere Stimmung als andere Sorten. Hinzu kommt, dass Zucker für eine bessere Aufnahme von Tryptophan sorgt.

Fotos: iStockphoto (alle)

Das Rezept für die optimale Glücksdiet ist eigentlich ganz einfach: Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich; essen Sie vitamin- und mineralstoffreiche Vollwertnahrung mit Fisch,

Kohlenhydraten, wenig Fett und Eiweiss. Um die Serotoninkonzentration zu erhöhen, essen Sie am besten kohlenhydratbetont und eiweissarm. Aber Achtung: Zu viele Kohlenhydrate zeigen sich

schnell auf der Waage. Und Übergewicht macht alles andere als glücklich. **Lesen Sie auf der nächsten Seite das Interview zum Thema Ernährung und Psyche.** ►

Weil man auch bei Krebs von einer Zweitmeinung profitiert:

www.paracelsus-spital.ch/krebs



Das Zentrum für Integrative Medizin. Als Fachexperten beraten, behandeln und begleiten wir Patienten nach den modernsten Methoden der Schulmedizin. Gleichzeitig sind wir der Anthroposophischen Medizin verpflichtet, einer der anerkannten Richtungen der Komplementärmedizin. Unser Spital steht allgemein und privat Versicherten aus der ganzen Schweiz offen.



Wieder besser schlafen?

- Ein- und Durchschlafhilfe
- pflanzliches Arzneimittel
- 1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



... können durch Biotinmangel auftreten.

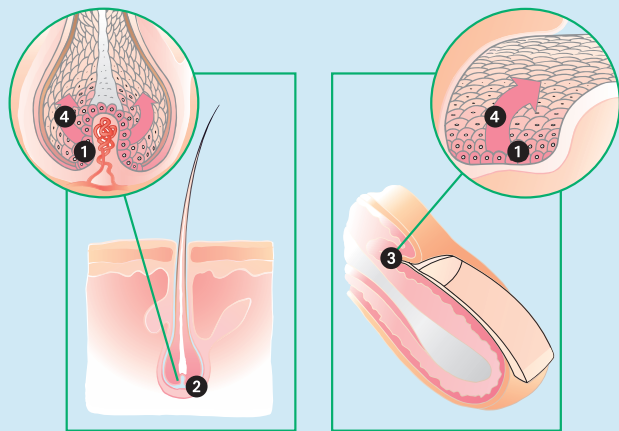
Biotin-Biomed® forte hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

Die Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ❶ in der Haar- ❷ und Nagelmatrix ❸ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ❹. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

So wirkt Biotin

Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ❷ und Nagelmatrixzellen ❸, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



1 x täglich Biotin

- > vermindert den Haarausfall
- > verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > erhöht die Haar- und Nageldicke



Erhältlich in
Apotheken und
Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

BioMed

Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch

Check-up

«Wir sind auf Süßes getrimmt»

Ernährungsmediziner David Fäh erklärt, warum wir Süßes und Fett so mögen. Und welche Rolle unsere **Gene** dabei spielen.

Herr Dr. Fäh, inwiefern beeinflusst Nahrung unsere Psyche?

Sind wir hungrig, kann sie uns zufriedener und ausgeglichener machen, aber auch träger. Bei manchen Menschen wirkt Nahrung beruhigend, wenn sie gestresst sind, oder als Seelenröster, wenn Sie traurig oder einsam sind.

Warum sind süsse und fette Speisen meist verlockend?

Das könnte daran liegen, dass die Kalorien darin besonders dicht «gepackt» sind. Aus der Sicht des eigenen Überlebens und des Fortbestands der Art ist das optimal. Wir leben ja erst seit rund 100 Jahren im Überfluss.

Also sind wir in dieser Hinsicht sozusagen geprägt?

Ja, in den Jahrtausenden vorher war Mangel angesagt, und viele mussten verhungern. Unsere Vorfahren irrten stunden- oder tagelang umher, ohne etwas Anständiges zu essen. Ihr Blutzucker- und Insulinspiegel war niedrig, was sie unruhig, umtriebig und aggressiv machte, aber auch ihre Sinne schärfte. Das half ihnen beim Sammeln und Jagen.

Diente Süßes schon damals als Belohnung?

Ja, auch in der Natur belohnen Pflanzen mit der Süsse ihrer Früchte Tiere dafür, dass sie ihre Samen verteilen und damit ihren Fortbestand sichern. Wahrscheinlich haben wir das auch aus der Evolution mitgenommen. Wir sind sozusagen auf Süßes getrimmt – wegen unserer Gene, aber auch aufgrund unserer Erfahrungen seit früherer Kindheit. ●



Dr. med. David Fäh, Ernährungsmediziner am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Zürich.

Buchtipps

► **STIMMUNGSMACHER** Im Buch «Mood-Food – Glücksnahrung. Wie man durch Essen glücklich wird» finden Sie noch mehr Tipps, um sich glücklich zu essen. Zudem bietet Autorin Andrea Flemmer ausführliche Hintergrundinfos zum Thema. Schlütersche Verlagsges., CHF 25.90



Foto: Geri Born

GESUNDHEIT

Sprechstunde

TV-Tipp

SF

Samstag,
1. September,
18.10 Uhr

Durchfall Experten erklären in der Sendung, was im Körper bei Durchfall alles passiert, wann eine Darmerkrankung nicht mehr harmlos ist und was man dagegen tun kann.

www.gesundheitsprechstunde.ch