

LEBEN



Magenschädlich

Mundwasser und Gurgellösungen mit einer desinfizierenden Wirkung können dem Magen schaden, weil damit bestimmte, für die Magenschleimhaut wichtige Bakterien im Speichel abgetötet werden. Das ergaben Studien in Schweden.



DNA entschlüsselt

Erstmals ist es niederländischen Wissenschaftlern gelungen, das Erbgut einer Frau vollständig zu entschlüsseln. Die Genetikerin Marjolein Kriek, die an der Studie beteiligt ist, stellte ihre DNA für die Forschung zur Verfügung.



Allergie durch Stress

Stress während der Schwangerschaft kann laut einer US-Studie die Anfälligkeit des Babys für Allergien und Asthma erhöhen. Die psychische Belastung der Mutter steigere die Wirkung der Allergene auf das Immunsystem des Kindes.

Foto: Laesser, APA, Keystone



Eva Steyrer nimmt sich heute viel mehr Zeit für sich selbst. „Ich arbeite viel, also darf ich mich auch zurücklehnen“, sagt sie. Foto: privat



Dem ehemaligen Fußballprofi Jürgen Müller hat seine Familie viel Energie gegeben. „Die Liebe ist die größte Kraft“, ist er überzeugt. Foto: Hartl

Das Unmögliche schaffen

In dem Buch „Geheilt!“ sprechen Krebspatienten über den Kampf gegen die Krankheit.

■ KATHRIN SILLER

Innsbruck – Den Boden hat es Eva Steyrer weggezogen, als ihr die Mammografie am 11. November 1998 eröffnete, dass in ihr ein bösartiger Tumor gewachsen war. Von diesem Moment und dem Kampf gegen die Krankheit erzählt sie gemeinsam mit anderen ehemaligen Krebspatienten in dem Buch „Geheilt!“.

„Bereits zwei Tage nach der Diagnose habe ich mit der Chemo begonnen“, erinnert sich die Niederösterreicherin aus Rohrbach an der Gölzen, „und natürlich war die Angst da, ob es sich ausgeht.“ Ihre Mutter war nämlich mit 46 Jahren an Brustkrebs gestorben. Fieberhaft machte sich die Politikerin und Sozialarbeiterin daran, gegen die Krankheit zu kämpfen: „Nur warten ist zu wenig. Sich zu verkriechen, ist gefährlich.“

100 Prozent Vertrauen

Sie hat alles angenommen, was ihr an medizinischer Hilfe angeboten wurde. „Meinem Professor konnte ich 100-prozentig vertrauen. Ich habe ihn oft gefragt: Würden Sie das jetzt auch bei Ihrer Frau machen? Und dann habe ich

mich fallen lassen“, sagt sie heute – zehn Jahre danach.

Zusätzlich zur medizinischen Therapie probierte sie Homöopathie und Naturheilmittel. Sie habe gehört, dass Rote-Rüben-Saft wirksam sei, den habe sie „exzessiv getrunken“. Mit ihrer Familie hat sie eine Psychotherapie gemacht, weil es auch ihrem Mann und den beiden halbwüchsigen Kindern schlecht ging.

Kampf gegen Einstellungen

Die Diagnose habe sie gelehrt: „Ich bin für alle da, nur für mich nicht. Diese Einstellung abzulegen, war ein Kampf.“ Steyrer änderte ihr Essverhalten, rührte keinen Alkohol mehr an, hörte zu rauchen auf und fing mit Chi Gong an.

Sie wollte die Krankheit auch psychisch aufarbeiten. Nach einer Familienaufstellung wurde ihr klar, warum sie der Krebs befallen hatte: „Als meine Mutter starb, konnte ich nicht trauern. Unbewusst wollte ich ihr den Tumor immer abnehmen.“ Die Krankheit habe ihr geholfen, ihr Leben wieder lebenswerter zu gestalten, sagt sie. Heute gilt sie als geheilt.

Auch Jürgen Müller aus

Wels sagt, dass er dankbar sei, seinen Weg mit der Krankheit habe gehen zu dürfen. Der Oberösterreicher bekam im Jahr 2000 die Diagnose Gehirntumor, noch dazu einen der aggressivsten. „Ich bin zusammengebrochen, Wunderwuzis sind wir ja alle nicht.“

Doch schnell schlägt bei dem ehemaligen Fußballprofi die Kämpfernatur durch: „Wenn man aus dem Sport kommt, bringt man das positive Denken mit, die starke Psyche und die Willenskraft.“ Mit diesem Willen hat er sich durch die Therapie gekämpft. „Ich habe immer selbst entschieden. Man muss nicht al-

les hinterfragen. Davon kriegt man nämlich keine Entscheidung, sondern nur Kopfweh. Die Verantwortung sollte man jedoch nicht total an den Arzt abgeben“, ist er überzeugt.

Sich zu fragen, warum die Krankheit genau einen selbst treffe, sei sinnlos. „Ändern kann ich es sowieso nicht. Ich muss den Weg gehen und der Weg ist das Ziel.“ Die Krankheit habe Müller gezeigt, wie oberflächlich er gelebt habe und wie wichtig es sei, sich zu fragen: Wer bin ich? Wo will ich hin? Mit dieser Arbeit an sich selbst hat er einen Tumor in die Knie gezwungen, der anfangs unbesiegbar schien.

So lassen Betroffene dem Krebs keine Chance



■ **„Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegt“** (v. Thomas Hartl und Reinhard Hofer) mit Berichten von „unheilbar“ Kranken ist im Verlag Ueberreuter erschienen. (19,95 €).
 ■ **Das Buch** ist in Buchhandlungen und direkt bei den Autoren unter Tel 0676/4027805 bzw. hartl.presse@aon.at erhältlich.
 ■ **Eva Steyrer**, von der im Buch erzählt wird, hat ebenfalls ein Buch verfasst, „Diagnose Brustkrebs. Ein Warnschuss meiner Seele.“

TT-SERIE: ERNÄHRUNGS-EXPERTIN SASHA WALLECZEK GIBT TT-LESERN TIPPS (TEIL 13)



Mangel an Nährstoffen ausgleichen

Kaum jemand ernährt sich optimal. Dadurch fehlt es oft an wichtigen Nährstoffen.



Woran erkennt man ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?

- Seriose Hersteller geben enthaltene Wirk- und Hilfsstoffe an.
- Es macht einen großen Unterschied, wie die Wirkstoffe (Vitamine, Mineralien, etc.) verarbeitet sind. Kapseln sind für den Körper wesentlich besser „bioverfügbar“ als Tabletten, die Bindemittel enthalten. Auch Brausetabletten sind nicht wirklich günstig und enthalten hohe Anteile an „Hilfsstoffen“ (etwa Aromen oder Süßstoffe).
- Das Produkt sollte nur Stoffe enthalten, die normalerweise im Organismus vorkommen (also keine Farbstoffe, Konservierungsmittel, usw.)
- Die genaue Dosierung sollte angegeben sein.
- In Österreich finden Sie gute Produkte meist nur in Apotheken, bei Ärzten oder Therapeuten/Ernährungsberatern.

Walleczek-Kochbuch: Lassen Sie sich von den über 100 neuen und praktischen Rezepten nach der Walleczek-Methode überzeugen und entdecken Sie die Lust am Kochen. (Ueberreuter-Verlag)



1 Sie raten zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Warum?

Sasha Walleczek: Meine Empfehlung lautet: Auf eine möglichst optimale, vielseitige und qualitativ hochwertige Ernährung achten und diese mit einem guten Nahrungsergänzungsmittel, am besten einem Multivitaminpräparat und zusätzlichem Vitamin C, ergänzen. Denn wir essen Gemüse und Obst, das oft weniger Vitamine und Mineralstoffe enthält, als es sollte, weil es noch unreif geerntet wurde.

Dazu kommen lange Transportwege und Lagerzeiten. Das ist für Produkte stressig und sie verlieren dabei wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem essen wir viele Nahrungsmittel, denen die Nährstoffe von vornherein entzogen wurden. Auf der anderen Seite sind die meisten von uns einfach weit entfernt davon, sich wirklich andauernd optimal zu ernähren, weil wir unter Zeitdruck leiden und viel unterwegs sind.

Wir machen außerdem zu wenig Bewegung, verbringen zu wenig Zeit an frischer Luft und im Tageslicht, sitzen stundenlang vor dem PC oder TV – all das verändert den Nährstoffbedarf.

2 Wie definiert sich eine optimale Ernährung?

Walleczek: Optimal heißt nicht, sich immer perfekt und ohne „Sünden“ zu ernähren. Das wäre auch sehr langweilig. Optimal heißt, dass der Mensch in seiner persönlichen Situation mit Nährstoffen und Lebensmitteln so versorgt ist, dass er die maximale körperliche, geistige



BESSER ESSEN MEHR ENERGIE

und emotionale Gesundheit erreicht. Kurz gesagt: Er soll sich rundum wohlfühlen.

3 Wovon hängt eine gute Vitaminversorgung ab?

Walleczek: Grundsätzlich einmal von der Ernährung. Dann spielt die Qualität der Nahrungsmittel eine Rolle und auch die Lebensumstände gilt es zu be-

rücksichtigen. Wer in einer vermögten Großstadt lebt oder Raucher ist, hat einen anderen Bedarf an Mikronährstoffen als jemand, der auf dem Land wohnt.

4 Was sind eigentlich Nahrungsergänzungsmittel?

Walleczek: Das sind Mikronährstoffe wie Mineralien, Vitamine, Antioxidantien, essenzielle Fette und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die als Ergänzung zur Ernährung in Tablettenform eingenommen werden. Als Basis enthalten diese Produkte meist Vitamine und Mineralien. Amerikanische Wissenschaftler haben übrigens festgestellt, dass die mit Abstand gesündesten Menschen jene sind, die die höchste Versorgung bei Mikronährstoffen aufweisen. Die meisten der untersuchten Personen nahmen Nahrungsergänzungsmittel.

5 Kann es auch bei Nahrungsergänzungsmitteln ein „Zuviel des Guten“ geben?

Walleczek: Genauso, wie man durch zu wenig Vitamine und Mineralien Mangelerscheinungen bekommen kann, gibt es Symptome für ein „Zuviel“. Vor allem die Einnahme von zu viel Vitamin A und D kann zu Problemen



Der stressige Alltag im modernen Berufsleben verhindert oft, dass wir uns richtig ernähren. Foto: Keystone

führen. Die bei uns erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch so eingestellt, dass eine Überdosierung fast unmöglich ist, wenn man sich an die Hinweise auf der Packung hält.

» Lesen Sie morgen im 14. Teil der Serie „Besser essen – Mehr Energie“: Alles über biologische Lebensmittel