

Schwarzes Lebenselixier

Gesundheit In Massen genossen sorgt Kaffee für bessere Reaktionsgeschwindigkeit oder hilft gegen Kopfweg. Weltmeister im Kaffeetrinken sind die Finnen.

Kaffee gehört weltweit zu den beliebtesten Genussmitteln. Seit Jahren steigt der Konsum ungebremst. Weltmeister im Kaffeetrinken sind derzeit die Finnen. Pro Kopf setzen sie durchschnittlich zwölf Kilo Kaffeebohnen im Jahr um.

Sie denken jetzt bestimmt: Halt, ist so viel Kaffee nicht schlecht für die Gesundheit? Viele Mediziner würden Ihnen wahrscheinlich zustimmen. Denn kaum ein Getränk dürfte umstrittener sein als Kaffee. Schon seitdem die ersten Kaffeebohnen nach Europa kamen, streiten Gelehrte über ihre gesundheitliche Wirkung. Kein Getränk wurde so oft und intensiv untersucht wie Kaffee. Über seine Langzeitfolgen ist man sich noch immer uneinig. In den vergangenen Jahren häuften sich jedoch die Berichte über Studien, die positive Effekte vermeldeten.

Insektengift Koffein

Zahllose Menschen brauchen Kaffee zum Start in den Tag. Diese Beliebtheit verdankt er nicht nur seinem aromatischen Geschmack, sondern auch seiner anregenden Wirkung. Verantwortlich dafür ist das Koffein – das eigentlich ein Insektengift ist. Die Kaffeepflanze bildet es, um Keimlinge vor Insektenfrass zu schützen. In unserem Gehirn wirkt es jedoch anregend. Koffein zählt zu der Gruppe der Alkaloide – ebenso wie Nikotin und Morphin. Seit jeher werden diese Stoffe, die auch in Teeblättern oder Kakaobohnen vorkommen, vom Menschen als Genuss- und Rauschmittel eingesetzt.

Milch verzögert Aufnahme

Ja nach Sorte enthält eine Kaffeebohne circa 0,8 bis 2,5 Prozent Koffein. Der Koffeingehalt im Kaffee hängt von der Kontaktdauer des Wassers mit dem Pulver ab. Wer Milchkaffee trinkt, nimmt das Koffein entsprechend langsamer auf. Bis die anregende Wirkung des Koffeins spürbar wird, dauert es rund 30 Minuten.

Dabei weitet der Kaffee die Gefässe. Dies führt zu einer zu einer stärkeren Durchblutung des Gehirns und somit zu einer verbesserten Reaktionsgeschwindigkeit



Kaum ein Getränk wurde so oft und intensiv auf seine gesundheitliche Wirkung untersucht wie Kaffee.

og/fa

keit und Aufnahmebereitschaft. Zum anderen lässt er kurzzeitig den Blutdruck ansteigen – besonders bei Menschen, die selten Kaffee trinken oder regelmässig mit erhöhtem Blutdruck kämpfen.

In der Pharmazie macht man sich die gefässerweiternde Wirkung des Kaffees immer öfter zu nutze. Untersuchungen mit koffeinversetzten Schmerzmitteln haben etwa gezeigt, dass sie Kopfschmerzen effektiv lindern. Die Mediziner glauben ausserdem, Kaffee könne womöglich vor Demenz und Parkinson schützen. Eine Reihe von Studien konnte in der jüngeren Vergangenheit einen

Zusammenhang zwischen Kaffeegenuss und Diabetesrisiko herstellen. Demnach sinkt das Risiko, an Altersdiabetes beziehungsweise Typ 2-Diabetes zu erkranken, wenn man täglich vier Tassen Kaffee trinkt. Denn die in der Bohne enthaltenen Säuren helfen unserem Körper dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

0,6 Liter pro Tag

Ausserdem enthält Kaffee weniger Kalorien als andere Getränke wie Säfte oder Limonaden. Die aufgenommenen Kalorien werden dank des Koffeins sogar schneller verbraucht. Ein Es-

presso nach den Mahlzeiten kann daher die Diät unterstützen.

Oft wird Kaffee nachgesagt, er sei krebserregend – aufgrund der Stoffe, die beim Rösten entstehen. Tatsächlich könnte das Gegenteil der Fall sein. Kaffee enthält nämlich Antioxidantien, welche freien Radikalen an den Kragen gehen und Krebserkrankungen vorbeugen. Antioxidantien sind in vielen Lebensmitteln enthalten, beispielsweise in Nüssen oder Beeren. Doch unser Körper kann sie aus Kaffee wesentlich besser beziehen als aus anderen Lebensmitteln. Wie bei den meisten Genussmitteln gilt auch für den Kaf-

fee: in Massen geniessen. Dann hat er eine überaus positive Wirkung. In der üblichen Menge – rund 0,6 Liter am Tag – ist mit ihm kein gesundheitliches Risiko verbunden. Negative Auswirkungen sind erst bei höheren Dosen zu spüren. Dann leiden viele unter Zitterigkeit, Schlafstörungen oder Magenbeschwerden.

Unter hohem Blutdruck Leidende sowie ältere Menschen sind womöglich stärker von den negativen Wirkungen des Kaffees betroffen. Patienten mit schwerwiegenden Herzproblemen sollten in jedem Fall einen Arzt konsultieren. Karoline Kallweit

Die weisen Zähne

Vortrag Sie entwickeln sich als letzte, zum Teil spät – dafür bereiten sie häufig Probleme: die Weisheitszähne. Entweder reicht der Platz im Kiefer für sie nicht aus, oder es kommt zu Entzündungen oder Abszessen. Deshalb stellt sich oft die Frage: Sollen Weisheitszähne vorsorglich entfernt werden, bevor sie Komplikationen verursachen, oder will man zuwarten, bis eine Entfernung wirklich notwendig ist.

In ihrem Vortrag «Weisheitszähne» am 26. Mai zeigen die Fachzahnärzte Pierre Magnin und Odette Engel Brügger auf, wie eine Weisheitszahnoperation abläuft, welche Risiken damit verbunden sind und in welchen Situationen man sich diese Zähne besser vorsorglich entfernen lässt. mt

Info: Montag, 26. Mai, 19 bis 20 Uhr, Restaurant der Privatklinik Linde AG, Blumenrain 105, Biel. Anmeldung erforderlich unter Tel. 032 385 36 31 oder per E-Mail: info@kplusr.ch.

Hautkrebskampagne: Kostenlose Untersuchung

Gesundheit Die Schweiz gehört punkto Hautkrebs-erkrankungen zu den Spitzenreitern. Deshalb findet diese Woche eine nationale Kampagne statt.

In der Schweiz erkranken nach Australien jährlich am meisten Menschen an Hautkrebs. An schwarzem Hautkrebs erkranken hierzulande jährlich über 2000 Menschen, an weissem sind es sogar noch mehr.

Die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie führt deshalb in dieser Woche die Nationale Hautkrebskampagne 2014 durch. In deren Zentrum steht die Früherkennung von Hautkrebs. Zahlreiche Dermatologinnen und Dermatologen bieten kostenlose Erstuntersuchungen der Haut an. Dabei wird geprüft, ob es sich bei Muttermalen um gefährliche oder harmlose Hautveränderungen handelt.

Die Nationale Hautkrebskampagne der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) möchte die Bevölkerung nicht nur für die Bedeutung von Sonnenschutz sensibilisieren. Sie zielt darauf ab, die Menschen dazu zu bringen, Veränderungen ihrer Haut selbst wahrzunehmen. Wenn Hautkrebs in einem frühen Stadium entdeckt und behandelt wird, können die meisten Patienten geheilt werden. Nicht alle Menschen besitzen das gleich hohe Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Besonders betroffen sind etwa Menschen mit heller Haut, vielen Muttermalen und Hautkrebs in der Familie. mt/ab

Info: Unter www.melanoma.ch finden Sie weitere Informationen zu den teilnehmenden Hautärzten. Die Termine in Biel und Bern sind bereits ausgebucht, Termin am Freitag im Medizentrum in Lyss auf Anfrage.

Neue OP-Methode bei Hirntumoren

Inselspital Ein Team von Neurochirurgen um Professor Andreas Raabe hat am Inselspital ein neues Sicherheitskonzept bei Hirnoperationen entwickelt.

Wird das Bewegungszentrum des Gehirns und dessen Leitungsbahnen bei einer Operation verletzt, so ist der Patient nachher am Arm oder Bein gelähmt. Daher sind Tumore in der Nähe des Bewegungszentrums sehr schwierig zu entfernen.

Den Neurochirurgen des Inselspitals ist die Entwicklung einer Technik gelungen, die das Bewegungszentrum und dessen Leitungsbahnen bei einer Operation fortwährend lokalisieren kann. Statt Radarwellen verwenden sie Mikroströme, die mittels einer Hybridsonde kontinuierlich an das gerade zu operierende Gewebe abgegeben werden.

Die Sonde kann das bösartige Gewebe gleichzeitig absaugen

und die motorische Funktion der umliegenden Bereiche überprüfen. Da eine Abtastung direkt bei der Operation möglich ist, wird das Entfernen von Tumoren beim Bewegungszentrum einfacher und sicherer zugleich. Bei bisherigen Verfahren musste man die Operation unterbrechen und das Gewebe punktuell abtasten.

«Dass eine Operation sicherer und gleichzeitig einfacher wird, ist eine seltene Kombination. Das neue Verfahren wird die Chirurgie dieser Tumore verändern», sagt Andreas Raabe, Direktor und Chefarzt der Universitätsklinik für Neurochirurgie des Inselspitals.

Die Neurochirurgen am Inselspital Bern befassen sich seit Jahren mit der Verbesserung der Chirurgie von Hirntumoren. Auch an der Entwicklung der bisherigen Überwachungsmethode, des «Distanz-Radars» war Andreas Raabe beteiligt. mt

Netzwerk für Nahtod-Betroffene

Biel Fünf Prozent der Bevölkerung haben eine Nahtoderfahrung gemacht, so auch die Bellmunderin Emma Otero. Sie lanciert für Betroffene, die darüber reden möchten, ein Netzwerk in Biel.

Koma, Reanimation, Narkose, Unfälle und Krankheiten können Menschen an die Grenze des Lebens führen. Viele werden durch medizinische Fortschritte wieder ins Leben zurückgeholt. Emma Otero aus Bellmund ist eine dieser Personen, die dem Tod und der Endlichkeit vor 27 Jahren ins Auge geblickt hat. Nach der Geburt ihres Kindes ist Otero beinahe gestorben. Dabei erlebte sie eine Nahtoderfahrung, welche sie bis heute prägt. Otero ist Initiatorin der Selbsthilfegruppe «Nahtoderfahrungs-Netzwerk».

«Die Integration zurück ins Leben gestaltet sich komplex», sagt sie, «ich bin buchstäblich ein anderer Mensch geworden und meine Werte haben sich von einem Tag auf den andern verschoben.»

Betroffene würden sich durch die traumatische Seite der Erfahrung psychisch verändern. Sie würden für andere weniger fassbar und könnten sich selber vieles nicht erklären. «Dennoch ist die Nahtoderfahrung keine psychische Krankheit», so Otero.

Die Aufarbeitung einer Nahtoderfahrung braucht oft jahrelang Zeit. Betroffene wissen nicht, mit wem sie über ihre Erfahrung reden sollen, weil man sie nicht versteht. Sie stossen auf Ablehnung oder werden ausgegrenzt. «Wir sind sensibler für die Emotionen und entwickeln neue kreative und intuitive Fähigkeiten. Das macht den Menschen Angst», sagt Otero. Das Bewusstsein sei nicht mehr nur ein modernes Schlagwort, sondern werde ein realer Teil der Wahrnehmung.

Fünf Prozent der Bevölkerung hat eine Nahtoderfahrung gemacht. Betroffene sollten über ihre veränderte Wahrnehmung, über ihre Zweifel und über die Integration der Erfahrung in den Alltag sprechen können. Die Selbsthilfegruppe «Nahtoderfahrungs-Netzwerk» will den dafür notwendigen Rahmen bieten. mt/ab

Info: Die Selbsthilfegruppe «Nahtoderfahrungs-Netzwerk» führt am Freitag, 16. Mai, von 19 bis 21 Uhr einen Infoabend durch. Ort: Selbsthilfe-Beratungszentrum, Bahnhofstrasse 30 in Biel. Anmeldungen unter Tel. 032 323 05 55 oder biel@selbsthilfe-be.ch.

Link: www.bielertagblatt.ch
Otero dem Stichwort «Emma Otero» lesen Sie die Geschichte der Bellmunderin.

NACHRICHTEN

Biel «Ich werde 100»

Unter dem Titel «Ich werde 100» veranstaltet Pro Senectute diesen Donnerstag ab 8.30 Uhr im Kongresshaus in Biel eine Tagung mit Workshops, Referaten und Podiumsgesprächen zur Hochaltrigkeit. Als Redner konnte unter anderem alt Bundesrat Pascal Couchepin gewonnen werden. mt

Link: Anmeldung und Tagesprogramm unter www.pro-senectute.ch (Fachwissen)