

DWW-PRAXISZEITUNG

Bitte
mitnehmen!

Kaffee ist gesund

Espresso, Cappuccino oder der gute alte gefilterte - Kaffee ist eines der meist konsumierten Genussmittel. Schmeckt ja auch. Für viele ist ein Start in den Tag ohne die braune Brühe nicht vorstellbar. Auch in Deutschland hat sich eine Kaffeekultur entwickelt mit Spezialitäten und beinahe flächendeckenden Coffeeshops.

Doch immer wieder werden dem Kaffee - insbesondere



dem darin enthaltenen Koffein - gesundheitsschädigende Wirkungen nachgesagt. Er soll negative Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel und den Blutdruck haben und damit auch auf die Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit an Herz-Kreislaufkrankungen.

Aber Kaffee enthält nicht nur Koffein sondern etwa 1000 andere Substanzen, die nur wenig untersucht sind. So hat das Nationale Krebsinstitut der USA - eine ausgewiesene Kaffeetrinkernation - vor 15 Jahren eine große Studie zum Kaffeegenuss aufgelegt. Über 600.000 Personen in verschiedenen Bundesstaaten waren beteiligt. Jetzt liegen die Ergebnisse vor.

Kaffeetrinker pflegen einen etwas anderen Lebensstil. Sie rauchen häufiger, trinken häufiger Alkohol, sind weniger körperlich aktiv und essen weniger Obst und Gemüse. Rechnet man diese Umstände aus der Statistik, dann ergeben sich keine negativen gesundheitlichen Effekte durch Kaffeekonsum. Im Gegenteil wurde sogar eine dosisabhängige umgekehrte Beziehung zwischen Kaffeekonsum und Gesamtsterblichkeit beobachtet. Im Vergleich zu Männern, die keinen Kaffee tranken, hatten Männer mit einem Kaffeekonsum von 6 oder mehr Tassen pro Tag ein um 10% vermindertes Sterberisiko. Bei Frauen beträgt der Unterschied sogar 15%. Dabei ist es egal, ob koffeinhaltiger oder entkoffeinierter Kaffee getrunken wird.

Kaffee alleine ist also ganz in Ordnung. Problematisch wird es, wenn man dazu raucht, Alkohol trinkt, sich ungesund ernährt und keinen Sport betreibt.

Kein Impfstoff für Bayern

Seit kurzem ist endlich auch in Deutschland ein Influenza- (Grippe) Impfstoff zugelassen, der nasal verabreicht werden kann, also wie ein Nasenspray. Er ist gut wirksam und gut verträglich und man spart sich den Pieks. Zudem wird eine Abwehr bereits in der Nasenschleimhaut erreicht, d.h. an vorderster Front.

Aber in Bayern wird dieser Impfstoff von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt, im Gegensatz zu anderen Bundesländern wie Baden-Württemberg, Hessen oder Rheinland-Pfalz. Es bleibt also nur die Hoffnung auf eine Kulanzerrstattung oder selber zahlen. Der Nasenimpfstoff kostet 22 Euro und ist von 2 bis 18 Jahren zugelassen.

Theater auf Rezept

Nach einem Vorlauf in der Stadt Augsburg kommt jetzt auch die Landbevölkerung in den Genuss der „Theater auf Rezept“-Aktion, die von der Siemens-BKK und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte unterstützt wird. Jeder, der zu einer Vorsorgeuntersuchung U10, U11 oder J1 kommt, erhält einen Gutschein für zwei Karten für das „Junge Theater Augsburg“ im Abraxas.

Zitate des Monats

„In dieser komplexen Frage (*religiöse Beschneidungen von Jungen*) ist es wichtig, dass sehr bald Rechtssicherheit hergestellt wird. Bis zum Inkrafttreten des Bundesgesetzes werden die bayerischen Staatsanwaltschaften - sollten Fälle angezeigt werden oder sonst bekannt werden und eine Strafverfolgung überhaupt in Betracht kommen - Strafverfolgungsmaßnahmen zurückstellen.“

Beate Merk, bayerische Justizministerin, Schwabmünchner Allgemeine vom 8.9.2012

„Eine besonders schwere Form ritualisierter Gewalt, basierend auf ethnischen Hintergründen, stellt die Genitalverstümmelung dar. Diese verletzt elementare Menschenrechte, vor allem das Recht auf Gesundheit und Schutz der körperlichen Unversehrtheit.“

Aus dem Leitfaden „Gewalt gegen Kinder und Jugendliche - Erkennen und Handeln“ herausgegeben vom bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen im Juli 2012 (Ministerin Christine Haderthauer)