

## AKTUELL

## Herzinfarkt ist nicht nur Männersache

Zu Unrecht werden Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männerangelegenheit betrachtet. In Deutschland sind bei Frauen seit 2002 nicht mehr Krebserkrankungen, sondern Herzinfarkte und Schlaganfälle die häufigsten Todesursachen.

Da Frauen seltener kardiologisch untersucht werden als Männer und sie sowohl in Medikamentenstudien als auch in Reha-Maßnahmen unterrepräsentiert seien, wisse man im Fall von Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch viel zu wenig über die Unterschiede.

Dies hat der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen in seiner Arbeitsgruppe Gendermedizin, die sich mit geschlechtsspezifischen Gesundheitsrisiken befasst, herausgefunden.

Stress, ungesunde Ernährung sowie vor allem Rauchen sind die Gründe, weshalb das Herzinfarktrisiko auch bei Frauen signifikant zugenommen hat. mp/niza

## Was tun gegen Liebeskummer?

Bei Liebeskummer tut es gut, seinen Gefühlen einfach freien Lauf zu lassen und nicht alles in sich hineinzufressen. So kann beispielsweise Schreien und Weinen befreiend und erleichternd wirken. Außerdem ist es laut Diplom-Psychologe York Scheller von der Techniker Krankenkasse hilfreich, sich dem besten Freund oder der Freundin anzuvertrauen und sich bei ihnen auszuheulen. Nach einigen Tagen ist allerdings die Zeit reif für Ablenkung. Gut geeignet sind sportliche Aktivitäten, ein Discobesuch oder ein nettes Essen mit guten Freunden.

Bei manchen Menschen sitzt der Trennungsschmerz allerdings so tief, dass Ablenkungsmanöver und Zuwendungen von Freunden und Familie nicht helfen. Dann ist Hilfe durch einen Psychologen oder Arzt zu holen. mp/al

## Weniger Angst vor dem Zahnarzt

Akupunktur kann die Angst vor dem Zahnarzt nehmen. Das berichtet die „Apotheken Umschau“ unter Berufung auf eine schwedische Studie. Spezialisierte Zahnärzte setzten bei 20 Patienten mittleren Alters, die mit Angst vor dem Bohrer kämpften, Nadeln an zwei Punkten der Schädeldecke. Fünf Minuten später konnten sie bei allen Teilnehmern mit der Behandlung beginnen. Vor der Akupunktur waren dazu nur sechs Patienten bereit.

## Mehr Bewegung bei Rückenschmerz

Rund 80 Prozent der Bundesbürger haben es im Lauf ihres Lebens im Kreuz. Dabei spielen Stress, Angst und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. „In den seltensten Fällen stecken tatsächlich krankhafte Veränderungen dahinter“, sagt Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin bei TÜV Rheinland. Bewegung mehr in den Alltag zu integrieren, helfe bei sogenannten „banalen“ Rückenschmerzen.

Redaktion: Eva Lienemann  
Mail: ratgeber@bvz.de

## TIERE



Diese jungen Amseln haben es gut: Sie sitzen im Nest und erwarten ihr Futter. Fällt ein Jungvogel aus dem Nest, sollte er vom Finder an einen geschützten Ort gelegt werden, an dem die Eltern ihn wiederfinden können. Foto: dpa

## Nicht jedes Jungtier braucht Hilfe

Versuch einer Handaufzucht endet oft mit dem Tod – Eltern lassen ihre Jungtiere manchmal über Stunden allein

Von Michaela Jamans,  
Tierärztin in der Region

**Bei sommerlichen Temperaturen sieht man vermehrt Jungtiere in unseren Parks und auf unseren Wiesen. Häufig sieht man auch Jungtiere, die scheinbar verlassen und allein irgendwo sitzen.**

Diese Jungtiere werden dann gerne von hilfsbereiten Menschen mitgenommen. Dies ist aber leider meistens falsch.

Meist handelt es sich um unselbstständige Jungvögel, die ihr Nest schon verlassen haben und am Boden von den Eltern weiter gefüttert werden, bis sie wirklich flügge sind.

Hilfe brauchen sie nur, wenn sie auf die Straße geraten oder ihnen sonst Gefahr droht. Dann sollte man

sie an einen geschützten Ort in der Nähe setzen, wo die Eltern sie weiter füttern.

Die Handaufzucht von Jungvögeln ist schwierig und sollte nur von Experten durchgeführt werden, und auch nur dann, wenn das Tier verletzt ist oder nicht mehr von den Eltern gefüttert wird.

Der Versuch einer Handaufzucht durch einen Laien endet leider meistens mit dem Tod des Jungtieres.

Aus dem Nest gefallene Mauersegler benötigen immer menschliche Hilfe, da die Altvögel die Jungtiere am Boden nicht füttern können.

Diese Jungvögel sollten schnell

zum Tierarzt oder dem Naturschutzbund gebracht werden. Dort werden sie betreut. Jungtiere von Rehen, Hasen und Kaninchen dürfen auf gar keinen Fall angefasst werden.

**Jungtiere von Rehen, Hasen und Kaninchen dürfen auf keinen Fall angefasst werden.**

Der menschliche Geruch wird von den Elterntieren wahrgenommen, und diese kümmern sich dann nicht mehr um ihre Jungtiere.

Junge Füchse sollten außerdem nicht angefasst werden, da sie mit Räudepilzen oder dem Fuchsbandwurm infiziert sein können. Eier des Bandwurms können auch im Fell hängen, und bei Berührung auf uns Menschen übertragen werden.

Eine Fuchsbandwurminfektion kann beim Menschen tödlich enden.

Diese Würmer bilden während ihres Entwicklungszyklus sogenannte Finnen aus, die sich gerne in Organen wie Leber und Lunge festsetzen. Dort können sie kindskopfgroß werden, ehe sie bemerkt werden.

Räudepilzen lösen beim Menschen die stark juckende Kretze aus. Hat man den Verdacht, dass ein Jungtier verlassen wurde, sollte man es zunächst aus der Ferne beobachten. Meist taucht schon nach kurzer Zeit ein Elterntier zum Füttern auf.

Kaninchen und Hasen säugen nur wenige Male am Tag. Deshalb kann schon mal ein wenig mehr Zeit vergehen, bis das Muttertier wieder zum Nest zurückkehrt.

Rehe lassen ihre Kitzte auch mal über einen längeren Zeitraum im Versteck alleine. Ist keine Gefahr zu befürchten, sollte immer erst abgewartet werden.

## HAUSHALT

## Wie schütze ich mich vor Salmonellen?

Salmonellen können gerade bei älteren oder geschwächten Menschen schwere Erkrankungen hervorrufen und sogar zum Tod führen. Deswegen sollte man im Umgang mit gefährdeten Lebensmitteln immer vorsichtig sein.

Bereiten Sie diese Lebensmittel getrennt von anderen Speisen zu und reinigen Sie benutzte Küchengeräte, Wischtücher und auch die Arbeitsplatte nach dem Zubereiten gründlich.

Um Salmonellen abzutöten, müssen Temperaturen von 70 bis 80 Grad im Inneren eines Lebensmittels erreicht und länger als zehn Minuten gehalten werden. Einfrieren tötet die Salmonellen dagegen nicht.



Mario Kilian,  
Küchenmeister  
Öffentliche  
Facility  
Management  
GmbH,  
Braunschweig

Mit rohen Eiern zubereitete Speisen wie Tiramisu auf jeden Fall kühl aufbewahren, nicht zu lange bei Zimmertemperatur auf Buffets stehen lassen und nach Möglichkeit noch am Tag der Zubereitung verbrauchen. An heißen Sommertagen sollte man möglichst ganz auf salmonellenanfällige Speisen verzichten.

## GELD

## Kann ich durch Anlage in Aktien meine Rente aufbessern?

Variable Annuities lautet der Fachbegriff, auf deutsch heißt das: Private Rentenversicherung gegen Einmalzahlung mit Investition in Aktien, oder: Rente aus Aktienanlagen.

Ein Einmalbetrag wird zu 50 bis 75 Prozent durch die Versicherung in Aktien investiert. Die anfänglich garantierte Rente ist deutlich niedriger als bei der privaten Rentenversicherung. Argumentiert wird jedoch mit den Erfolgsaussichten auf mögliche höhere Renten in der Zukunft.

Also ist es vielleicht nicht das ideale Produkt für den Rentner, der lieber eine regelmäßige Zahlung bekommt, statt zu hoffen, über Jahre die Chance auf mehr Geld zu haben.

Hinzu kommt: Welche Börsenphase erwischt man zum Termin der Erstanlage? Und: Da die Versicherung Mindestrente garantiert, muss



Eberhard Beer,  
Seniorenberater,  
„Die alten  
Hasen“, Gifhorn

sie sich absichern. Das verursacht innerhalb des Systems Kosten, die zu Lasten der Auszahlung gehen. Im Todesfall wird der vorhandene Fondswert an Hinterbliebene ausgezahlt.

Wer Sicherheit bevorzugt, für den eignet sich dieses Produkt nicht. Wer aber so vermögend ist, dass er die Rentenversicherung als Anlage nutzen will, sollte sich mit Vor- und Nachteilen vertraut machen.

## GESUNDHEIT

## Wie lässt sich eine Beckenbodenschwäche lindern?

Die Ursachen für Beckenbodenschwäche sind vielfältig und komplex. Nicht nur Frauen nach mehreren Geburten sind betroffen, auch wiederholte Entzündungen, Abszesse oder Fistelleiden können zu einer Beeinträchtigung der Beckenbodenfunktion führen, oder ein sehr häufig vorliegendes Hämorrhoidalleiden.

Wird die Schließmuskelfunktion beeinträchtigt, bedeutet dies eine enorme psychosoziale Belastung für den Betroffenen mit Beeinträchtigung der Lebensqualität und Einschränkungen im alltäglichen Leben.

Nach einer Untersuchung und Diagnostik des Enddarms lassen sich



Dr. Hinrich  
Köhler, Chefarzt  
der Chirurgischen  
Klinik des HEH,  
Braunschweig

die Störungen der Beckenbodenfunktionen oft mittels spezieller Physiotherapie deutlich verbessern. In einzelnen Fällen ist ergänzend eine korrigierende Operation erforderlich, um vorfallende Hämorrhoiden oder Enddarmanteile zu entfernen oder den Schließmuskel wiederherzustellen.

## BUCHTIPP

## Wie bereite ich ein köstliches Büfett vor?

Gut vorbereiten, ausgelassen feiern, entspannt genießen – das ist der Untertitel des Gräfe-und-Unzer-Ratgebers „Büfett“.

Nun, dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Denn in der Tat, immer nur Wurstplatte und Käseteller, ein rustikaler Schweinbraten dazu, das klingt nach 70er-Jahre-Büfett.

Margit Proebst und Christa Schmedes liefern neue Ideen. Vor allem aber helfen Sie mit sinnvollen Checklisten bei der Vorbereitung eines großen Fests, geben Tipps für die Deko, für den Einkauf und für den Ablauf.

Und dann kann es auch schon losgehen – ob Osterbrunch oder Asien-Büfett, Skandinavisches Büfett oder Familien-Büfett. Für reichlich Rezepte, die allesamt unkompliziert



Margit Proebst  
und Christa  
Schmedes,  
Büfett, G&U,  
19,90 Euro

ziert und ohne allzu großen Aufwand zu realisieren sind, ist in diesem Buch gesorgt.

Da kann man sich dann sogar auf das nächste Familien-Fest freuen – mit Opa Heinz und Tante Gisela. Aber nur, wenn es die leckeren Schinken-Mango-Häppchen, Garnelentürmchen und den Gugelhupf mit frischen Beeren gibt.

Also dann mal „gutes Appetit-chen!“