

## Kurz und knapp

### Gebären: Essen erlaubt

Ein Kind zu gebären, ist schwere Arbeit. Und manchmal dauert sie lange. Dennoch sollen Frauen während der Geburtswehen nicht essen, so die landläufige Meinung. Der Grund: Falls im Notfall eine Narkose nötig ist, könnte die Frau sich übergeben und Nahrung in die Luftröhre geraten. Dieses Risiko ist aber minimal. Deshalb ist eine Studie mit 2500 so genannten Erstgebärenden zum Thema Essen während der Wehen wichtig.<sup>1</sup> Das Ergebnis: Kleinere Mahlzeiten mit Keksen, Brot, Gemüse, Obst, Joghurt oder Fruchtsaft haben keine negativen Auswirkungen auf den Geburtsverlauf. Weder die Dauer der Geburt, der Zustand des Babys noch die Häufigkeit von Zangen- geburt oder Kaiserschnitt war bei denjenigen Frauen, die etwas essen durften, ungünstiger als bei denjenigen, die nur Eiswürfel oder Wasser zu trinken bekamen. – Sofern mit einer unkomplizierten Geburt zu rechnen ist, spricht also nichts gegen den ein oder anderen Happen; zumal Geburtshelfer im Notfall heutzutage fast immer eine örtlich begrenzte Anästhesie gegenüber der Vollnarkose bevorzugen.

### Weißer Hautkrebs

Bekanntlich ist der schwarze Hautkrebs, das maligne Melanom, gefährlich. Aber auch helle Hautveränderungen können sich zu einem bösartigen Tumor entwickeln, zumal im höheren Alter. Beim weißen oder hellen Hautkrebs entarten nicht-pigmentierte Zellen und bilden meist blass-rötliche Verdickungen. Vor allem der Stachelzellkrebs (Spinaliom) ist oft eine Folge intensiven

„Sonnenbadens“ und kann sich aus Verhornungsstörungen lichtgeschädigter Haut, den aktinischen Keratosen, entwickeln. Dann wird aus der so genannten Lichtschwiele ein bösartiger, metastasenbildender Tumor.<sup>2</sup> Stachelzellkrebs entsteht durch Entartung der Stachelzellen in der Haut, dies allerdings auch unabhängig von UV-Licht. Der häufige Basalzellkrebs (Basaliom) ist oft jahrelang eine unscheinbare Hautveränderung, die keine Beschwerden bereitet. Sie muss nicht in jedem Fall entfernt, sollte aber beobachtet werden. Heller Hautkrebs, der früh erkannt wird, lässt sich gut behandeln. Damit das möglich ist, sollte man ungewöhnliche Hautveränderungen dem Facharzt zeigen.

### Schlaganfall und Lebensstil

Mehr als dreimal so hoch ist das Schlaganfallrisiko für Menschen, die nicht gesund leben. Statt 1,7 Prozent beträgt es 5,8. Das ergab eine Erhebung mit 20.000 Männern und Frauen zwischen 40 und 79 Jahren in Großbritannien.<sup>3</sup> Was gesund leben heißt, ist kein Geheimnis: Nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, sich genug bewegen, Obst und Gemüse essen. Wie man dafür belohnt wird, haben wir schon einmal ausführlich beschrieben (GPSP 4/2008, S.5).

### Gelenke brauchen Bewegung

Arthrose gilt als Volkskrankheit. Kein Wunder, wenn der Mensch immer älter wird und seine Gelenke immer länger halten sollen. Ein Fehlschluss ist allerdings, dass Schonung gut tut. Vielmehr fördert Bewegung die Durchblutung des Knorpelgewebes und hemmt sogar bereits bestehende Entzündungsprozesse. Selbst einem durch Arthrose oder Rheuma vor-

geschädigten Gelenkknorpel nützt daher Bewegung und angemessene sportliche Betätigung – sofern das Gelenk nicht gerötet, geschwollen oder heiß ist. Durch Aktivität wächst zudem die Muskelmasse, deren Zugkräfte unsere Gelenke entlasten. Denselben positiven Effekt hat Abnehmen. Übergewicht fördert Knorpelschäden, weiß der Sportmediziner Martin Halle vom Bundesverband Deutscher Internisten:<sup>4</sup> „Jedes zusätzliche Kilo Gewicht erhöht die Druckbelastung im Knie um weitere 4 Kilogramm.“ Für Menschen mit Gelenkbeschwerden ist nicht jede Art von Bewegung empfehlenswert.

