

### **Softdrinks: Infos über Kalorienbomben**

Softdrinks und manche Fruchtsäfte sind durch ihren Zuckergehalt Kalorienbomben – wer weiß das nicht? Aber wie macht man jungen Fans süßer Erfrischungsgetränke klar, was eine Flasche für ihr Körpergewicht bedeutet? Wissenschaftler an der Johns Hopkins Universität in Baltimore haben eine einfache Idee ausprobiert:<sup>1</sup> In sechs kleineren Getränkeläden in der Nähe von Schulen wurden verschiedene auffällige Hinweisschilder aufgestellt. Sie informierten darüber, dass eine typische Getränkeflasche mit 600 ml<sup>2</sup> etwa 250 Kalorien liefert, 16 Löffel Zucker enthält beziehungsweise, dass es 50 Minuten Laufen braucht oder 8 km Gehen, um die Kalorien zu verbrennen.

Rund 3.500 Getränkeeinkäufe von 12- bis 19-Jährigen wurden anschließend erfasst, um zu vergleichen, ob und wie die Schilder das Kaufverhalten verändert hatten. Das Ergebnis ist deutlich und hielt sogar in den sechs Wochen der Nachbeobachtung an, in denen die Infos bereits entfernt waren: Vor Aufstellung der Schilder waren 98% der verkauften Flaschen zuckersüße Getränke, danach nur noch 89%. Die Menge der pro Flasche „gekauften Kalorien“ sank von durchschnittlich 203 auf 179, da sich die jungen Leute häufiger für Wasser oder für kleinere Flaschen mit süßen Getränken entschieden. Welches der Schilder am besten „wirkte“, ließ sich der Studie nicht entnehmen. Die Unterschiede waren gering.

### **Opioidausweis: Für Schmerzpatienten**

Manchen Menschen mit schwer zu ertragenden Tumorschmerzen oder chronischen Schmerzen helfen opioidhaltige Arzneimittel gut (GPSP 2/2012, S. 3). Ärzte können sie nur mit einem besonderen Rezept verordnen – entsprechend der Betäubungsmittelverordnung (BTM). Es komme allerdings immer wieder vor, dass von Klinikärzten nach Unfällen oder bei einer Akuterkrankung eine „wohlgemeinte Entzugsbehandlung“ durchgeführt werde, beklagt die Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS). Dadurch wird Schmerzpatienten unnötigerweise eine gut eingestellte Schmerzlinde- rung vorenthalten – von Ärzten,

die nicht auf Schmerzbehandlung spezialisiert sind. Um dies zu verhindern, hat die DGS einen Opioidausweis entwickelt, den man bei der Geschäftsstelle anfordern kann (Adenauerallee 18, 61440 Oberursel). Die Gesellschaft empfiehlt, ihn den Ausweispapieren beizulegen. Denn nach den bisherigen Erfahrungen verhindert diese Bescheinigung, dass die Arzneimitteltherapie mit Opioiden im Krankenhaus umgestellt wird. Außerdem ist der Opioidausweis bei Reisen nützlich. Für das Ausland gelten Vorschriften, die man bei der Bundesopiumstelle abfragen sollte: [www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen/node.html](http://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen/node.html)

