

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun ist sie wieder da, die alljährliche Erkältungszeit. Nachdem wir schon vielen Erkältungsmitteln eine Absage erteilt haben, sind Sie sicher gespannt auf unseren Bericht über Erkältungssprays (S. 12). Oder ahnen Sie schon unsere Kritik?

Manchmal sind es übrigens gar nicht die Grippeviren, die auf die Stimme schlagen. Lesen Sie, welche Arzneimittel Heiserkeit als Nebenwirkung haben können (S. 22).

Eine andere Art von Viren, HPV, ist zur Zeit in der Diskussion, und zwar durch die mögliche Impfung dagegen. Sie wird nun auch für Jungen angeboten, und nicht wie bisher nur für Mädchen. Sie erfahren, wie verzwickte Überle-

gungen zu sinnvollen Impfstrategien sein können (S. 10). Ähnlich kompliziert ist es bei dem neuen Selbsttest für HIV, dem Aids-Erreger. Da muss jeder selbst genau hinschauen, ob das für ihn sinnvoll ist (S. 7).

Unser Interviewpartner in diesem Heft ist Psychiater. Als Experte beschreibt er verständlich, wie man mit einer leichteren Depression – einem verbreiteten gesundheitlichen Problem – umgehen sollte. Die muss man nämlich längst nicht alle mit Medikamenten behandeln! (S. 19)

Wir sind überzeugt, eine interessante Lektüre mit vielen praktischen Tipps in Gesundheitsfragen für Sie zusammengestellt zu haben. Bleiben Sie fit!



© Jörg Schnaber

Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr Bernd Mühlbauer

Aus aktuellem Anlass: Durch den Kakao gezogen

Nichts gegen einen leckeren Kakao. Und den lieben Kinder nun mal süß. Aber ob die Abgabe von zuckrigem Kakao und anderen gesüßten Milchgetränken in Kindertagesstätten und Schulen staatlich subventioniert werden sollte, das muss man zumindest hinterfragen.

Gefördert wird die Schulmilch aus einem EU-Programm, das der Absatzförderung von Milch dient. Seit letztem Jahr sollen eigentlich keine gezuckerten Milchprodukte mehr gefördert werden – die EU setzt auf gesündere Ernährung. Doch die Bundesländer Berlin, Brandenburg und NRW halten weiter am Ka-

kao fest, moniert Foodwatch. Die Verteilung an Kitas und Schulen organisieren Milchkonzerne. Und argumentieren: Nur Milch anzubieten lohne sich nicht, weil die nur wenige Kinder trinken würden. Rund zwei Drittel des Absatzes entfielen zum Beispiel in NRW auf Kakao, weiß das dortige Umweltministerium.

Ganz schräg war die Rechtfertigung aus Brandenburg: Denn das Land schickte Foodwatch auf Nachfrage eine „Kakao-Studie“ des „Informationsbüros Schulmilch“. Dahinter steckt niemand anders als der größte Schulmilchlieferant Friesland Campina – besser bekannt als „Landliebe“.

Da muss man sich nicht wundern, dass das Büro „verblüffende Fakten“ zum Besten gibt: „Kakao steigert die Intelligenz und Konzentration“ und „Kakao zum Frühstück verursacht weniger Karies als Wasser“.¹ Das ist nicht nur eine steile These, sondern auch sonst völlig daneben: Denn den Schulkakao gibt es ja nicht zum Frühstück. Gerade der Zuckerkonsum zwischen den Mahlzeiten fördert aber Karies. Auf Pseudowissenschaft aus der Marketingabteilung können wir verzichten.

1 Foodwatch (2018) Im Kakao-Sumpf. www.tlp.de/schulmilch-report