

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Tischreden sind immer schädlich. Vor dem Essen verderben sie den Appetit, nach dem Essen die Verdauung.“

Alessandro „Sandro“ Pertini, früherer italienischer Staatspräsident, 1896–1990

NAMENSTAGE

Harald, Senta, Ekkehard, Irenäus

VERBRAUCHER

Händler nimmt Energiesparlampen aus dem Regal

Die Baumarktkette Hornbach hat Energiesparlampen des Herstellers Brilliant aus dem Verkauf genommen. Als Grund nannte Hornbach erhöhte Quecksilberwerte. Die Deutsche Umwelthilfe habe darauf hingewiesen, dass bei zwei Stichproben die seit Januar geltenden Grenzwerte deutlich überschritten worden seien. Daraufhin sei der Verkauf aller Energiesparlampen von Brilliant gestoppt worden. (dpa)

UMFRAGE

Später Ferienstart im Süden gilt als ungerecht

Den späten Beginn der Sommerferien in Baden-Württemberg und Bayern hält die Mehrheit der Deutschen für ungerecht. Nach einer Forsa-Umfrage wollen 57 Prozent der Bundesbürger, dass auch die beiden südlichen Bundesländer in das Rotationsprinzip einbezogen werden. Rechnet man die Befragten aus Bayern und Baden-Württemberg heraus, so steigt die Mehrheit der Kritiker auf 63 Prozent. Doch auch 46 Prozent der Bayern und 41 Prozent der Baden-Württemberger fänden es gut, wenn sie hin und wieder früher verreisen könnten. (epd)

LEBENSMITTEL

Kleine Mengen Alkohol in Cola-Getränken

Mehrere Cola-Getränke, darunter die Branchenführer Coca-Cola und Pepsi, enthalten kleine Dosen Alkohol. Dies fand das nationale französische Verbraucher-Institut INC bei Tests mit 19 Getränken heraus. Davon hätten zehn Alkohol enthalten – wenn auch in sehr geringen Dosen. Es wurden bis zu zehn Milliliter Alkohol pro Liter gefunden. Falls es Spuren von Alkohol gebe, dann entstünden diese bei der Herstellung, sagte der Chef-Wissenschaftler bei Coca-Cola France, Michel Pépin. Auch manche Obstsorten enthielten kleine Mengen Alkohol. (AFP)

STUDIE

Kirchenbindung begünstigt Ehrenamt

Ein großer Freundeskreis und eine starke kirchliche Bindung sind offenbar prägend für ehrenamtliches Engagement in Deutschland. Das teilte die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) mit. Eine Auswertung von Sozialdaten zeige, „dass die Kirche zu einem der größten Engagement-Bereiche in Deutschland zählt“, hieß es. Bundesweit waren 2009 rund 23 Millionen Menschen über 14 Jahre ehrenamtlich aktiv. In der evangelischen Kirche nahm die Zahl der freiwillig Engagierten auf 2,2 Millionen deutlich zu. (KNA)

VERBRAUCHER

Deutsche setzen bei Geldanlage auf Sicherheit

Die Deutschen setzen beim Thema Geld nach wie vor auf Sicherheit. Denn bei rund 40 Prozent (1,9 Billionen Euro) des gesamten Geldvermögens handelt es sich nach Angaben des Bundesverbandes deutscher Banken in Berlin um Spareinlagen – oder Bargeld. Etwa 1,4 Billionen Euro sind bei Versicherungen einschließlich Pensionskassen, Pensionsfonds und berufsständischen Versorgungswerken angelegt. Rund 395 Milliarden Euro stecken in Investmentfonds, etwa 247 Milliarden in festverzinslichen Wertpapieren und nur etwa 222 Milliarden Euro in Aktien. Insgesamt verfügen die privaten Haushalte in Deutschland über ein Geldvermögen von gut 4,7 Billionen Euro. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Wer einen Feigenbaum pflegt, wird seine Frucht essen, wer auf seinen Herrn Acht gibt, wird geehrt.“

Sprichwörter 27,18

GEWINNZAHLEN

Lotto am Mittwoch: 2, 5, 15, 31, 37, 43 Zusatzzahl: 48 Superzahl: 1
Spiel 77: 6 1 9 3 5 8 9
Super 6: 3 7 1 7 7 2

Keno-Ziehung: Ziehung vom 27.06.2012: 4, 8, 14, 15, 17, 21, 22, 24, 26, 30, 38, 41, 51, 54, 58, 59, 63, 65, 67, 69 Plus 5: 71494 (Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

AUSZEICHNUNG

Zwei Diven für die Schauspieler



Die Schauspieler **Til Schweiger** (Bild) und **Elyas M'Barek** sind mit dem Deutschen Entertainment Preis „Diva“ ausgezeichnet worden. M'Barek bekam den Jurypreis als bester Schauspieler, Til Schweiger den Ehrenpreis. Als beste Schauspielerin wurde Barbara Auer geehrt. Der Publikumspreis für den besten Fernsehfilm ging an Maria Furtwängler und Nico Hofmann für „Schicksalsjahre“, der für den besten Kinofilm an die französische Komödie „Ziemlich beste Freunde“. (dpa)

RTL

Show zeigt gewagte Schönheitsexperimente

Ranking-Shows sind beim Publikum beliebt. Auf unterschiedlichen Programmen werden in ähnlichen Formaten Ranglisten präsentiert: Von den „Hit-Giganten“ (Sat.1) über „Die 100 Nervigsten“ (ProSieben) bis zu „Unsere Besten“ (ZDF). Der Kölner Privatsender RTL, einer der Pioniere dieses Formats, startet an diesem Freitag (20.15 Uhr) einen neuen Staffel seiner „Die 25...“-Show. Zu Beginn präsentiert Moderatorin Sonja Zietlow („Dschungelcamp“) skurrile Anekdoten, wenn es heißt: „Die 25 gewagtesten Schönheitsexperimente“. (dpa)



- Wissenschaftler wollen Lebensmittel individuell abstimmen
- Viele Krankheitsrisiken liegen in den persönlichen Genen
- Passgenau gewählte Nahrung kann die Gefahr häufig senken

BILDER: FOTOLIA

VON BEATE SCHIERLE

Das Leben kann manchmal schon fies sein. Winston Churchill, ehemaliger britischer Premier, war bekannt für seine Abneigung gegen Sport und seine Leidenschaft für dicke Zigarren. Der Politiker mit den barocken Formen wurde 90 Jahre alt. Und in den USA starb mit 52 Jahren der laufbegeisterte Journalist James Fixx, der mit dem Bestseller „The Complete Book of Running“ eine Art amerikanische Bibel über das Joggen geschrieben hatte. Seine Obduktion erbrachte drei fast völlig verschlossene Herzkranzgefäße.

Ist das gerecht? Geschichten wie diese sind eine wunderbare Gelegenheit für alle, die es lieber bequemer haben, zu sagen: Seht ihr? Ist doch sowieso egal. Ganz so einfach ist es aber nicht. Seit im Jahr 2003 das menschliche Genom entschlüsselt wurde, versucht die Wissenschaft dahinterzukommen, warum der Opa des einen selig mit 95 und dem Zigaretten im Mund und im Schaukelstuhl für immer einschlief, während ein anderer mit 50 an Lungenkrebs zugrundegeht.

Bei James Fixx stellte sich heraus, dass er genetisch vorbelastet (sein Vater starb früh am Herzinfarkt) und bis zum Beginn seines Lauftrainings Raucher und stark übergewichtig war. Dazu hatte er einen stressigen Beruf und war zweimal geschieden. Als Ausrede für alle Lauffaulen taugt James Fixx also nur bedingt. Warum aber wurde Winston Churchill so steinalt?

Er hatte wohl gute Gene. Offenbar war der britische Premier mit optimalen Reparaturmechanismen ausgestattet. Jeder von uns wird jeden Tag mit Angriffen auf seinen Körper konfrontiert – UV-Strahlung, aggressive Sauerstoff-Radikale, Bakterien oder Viren und sogar eigene entartete Körperzellen wie beim Krebs. Dagegen kämpft der Körper, je nach genetischer Ausstattung

besser oder schlechter. Denn wir Menschen sind ja nicht genetisch gleich – von Zwillingen einmal abgesehen. Viele Gene in uns gibt es in verschiedenen Varianten. Wissenschaftler nennen das „polymorph“ (vielgestaltig).

Neben den Genen, die uns die Natur mitgegeben hat, spielt auch das Essen bei diesen Reparaturmechanismen eine ganz entscheidende Rolle – im Guten oder im Bösen. Wer gern Gemüse wie Spinat, Kohlrabi, Broccoli, Rukola, Kürbis, Karotten, Paprika oder Obst wie Äpfel, Heidelbeeren oder Himbeeren isst, gibt seinem Körper ein schönes Arsenal an die Hand, um mit allerlei Angriffen fertigzuwerden. Wer lieber Sahnetorte isst und auf der Couch liegt, hat bei einer entsprechenden genetischen Ausstattung ein großes Risiko, durch seinen chronisch hohen Blutzuckerspiegel irgendwann einmal Diabetes II zu entwickeln – eine der übelsten Zivilisationskrankheiten.

Ein Drittel hängt von Genen ab

Aber die Beziehung zwischen Gen und Mensch ist nicht immer so eindimensional. Manchmal können Nahrungsmittel auch entscheiden, ob ein Gen angeschaltet wird oder nicht – man spricht von Epigenetik.

Doch wie groß ist der Anteil der Gene? Und wie groß derjenige der Ernährung? Studien versuchen, das abzuschätzen. Laut Otto Knes vom privaten Kreuzlinger Institut für angewandte Biochemie (IABC) spielen für die persönliche Gesundheit eines Menschen die Gene zu einem Drittel eine Rolle, zu einem Viertel die Umwelt – und zu 40 Prozent der eigene Lebensstil, also Bewegung und Ernährung. An der eigenen Gesundheit lässt sich also selber viel drehen.

In seinem Institut setzt Knes die genetische Ausstattung und die speziellen Risiken eines Menschen in Beziehung – zum Beispiel beim Fettstoffwechsel. „Wenn ein Mensch schlechte Choleste-

rinwerte und eine entsprechende genetische Vorbelastung hat, kann man ihm helfen, indem man ihm rät, mehr von bestimmten Fettsäuren zu essen“, erklärte Knes bei einer Fachtagung des Bio-Lago-Netzwerkes Konstanz im schweizerischen Arenenberg.

Ein anderes Beispiel: die Makula-De-generation, bei der Menschen im Alter langsam erblinden. Offenbar hilft ein höherer Spiegel an Carotinoiden im Blut bei Menschen mit einer entsprechenden genetischen Veranlagung, diese gefürchtete Krankheit zu verzögern.

Maßgeschneiderte Ernährung

Knes schwebt es vor, den Menschen mit Blick auf ihre persönliche Ausstattung die passende Ernährung und Bewegungsstrategie vorzuschlagen. Die Wissenschaft kommt also weg vom Gießkannenprinzip früherer Jahre, bei dem alle Menschen mit jodiertem Speisesalz traktiert wurden, oder der Idee, bestimmten Gruppen wie Mädchen und schwangeren Frauen Folsäure zu empfehlen. In Zukunft werde jeder seine persönliche Diät bekommen. Die Ernährung wird maßgeschneidert.

Freilich haben diese Möglichkeiten der modernen Genetik auch ihre Schattenseiten. Eine solche Diagnostik kostet Geld. Ein nur wenig Geld verdienender, eher ungebildeter Mensch wird kaum bereit sein, sich seine Gene auf persönliche Krankheitsrisiken untersuchen zu lassen – geschweige denn, all diese Empfehlungen umzusetzen. Und die Krankenkassen werden es nicht für alle bezahlen können. Wer will schon von früh bis spät Karottensaft trinken, wenn er den Geschmack ätzend findet? „Der Genuss darf nicht zu kurz kommen“ – da waren sich die Wissenschaftler bei der Tagung einig. Als Ausblick auf das, was einmal möglich sein könnte, ist die maßgeschneiderte Ernährung aber allemal interessant.