

Ihr gutes Recht

50 Jahre nach Arbeitsunfall

Ein Arbeitsunfall kann auch nach vielen Jahren noch nachgewiesen werden. Allerdings müssen Betroffene dann glaubhaft machen können, dass es den Unfall tatsächlich gab. Das ist unter Umständen sogar ohne schriftliche Unterlagen möglich, wie die Arbeitsgemeinschaft Sozialrecht des Deutschen Anwaltvereins informiert. Sie verweist auf eine Entscheidung des Sozialgerichts Dresden (Az: S 39 U 320/12).

Der Fall: Ein 72-jähriger Mann arbeitete als Gleisbauhelfer bei einem Betrieb, den später die Deutsche Reichsbahn übernahm. Er beantragte 2011 die Anerkennung eines Arbeitsunfalls, den er 1966 erlitten hatte. Bei Gleisbauarbeiten wurde ihm der kleine Finger derart gequetscht, dass dieser amputiert werden musste. Die Unfallversicherung Bund und Bahn lehnte die Feststellung

eines Arbeitsunfalls ab. Unterlagen über den Vorfall waren nicht mehr vorhanden. Der Mann klagte dennoch.

Das Urteil: Die Richter glaubten den Darstellungen des Mannes. Die Eintragungen in dessen Sozialversicherungsausweis deckten sich mit seiner Darstellung. Auch könne er das Geschehen im Jahr 1966 glaubwürdig schildern. Zwar waren die Unterlagen beim zuständigen Landesamt für Arbeitsschutz nicht mehr auffindbar. Ein sachverständiger Unfallchirurg hatte aber zuvor bestätigt, dass der Gesundheitsschaden auf einen Arbeitsunfall zurückgeführt werden könne. Daher war das Gericht der Überzeugung, dass sich der Unfall wie vom Kläger geschildert zugetragen hatte. Er konnte daher Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung verlangen. (dpa)

Lindernde Schafgarbe

Krämpfe, Appetitlosigkeit, Verstopfung – Magen-Darm-Beschwerden haben unangenehme Folgen. Wer dann nicht gleich zu Medikamenten greifen will, kann es mit Kräutern versuchen. Schafgarbe wird traditionell bei Blähungen, Krämpfen oder Verstopfungen eingesetzt, berichtet die Zeitschrift „Naturarzt“.

Wer es ausprobieren möchte, übergießt für eine Tasse Tee zwei

Teelöffel getrocknete Schafgarbe mit heißem Wasser und lässt das Gebäu zehn Minuten lang ziehen. Davon trinken Betroffene drei Tassen pro Tag. Der Zeitschrift zufolge lässt sich das Kraut auch kombinieren – etwa mit Enzian, Fenchel oder Kamille. (dpa)



Bei Bauchschmerzen hilft nicht nur eine Wärmflasche. Auch das Kraut Schafgarbe – beispielsweise als Tee verabreicht – kann Krämpfe lindern. Bild: dpa

Ruhestand

Nicht einfach hinnehmen

Schmerzen gehören zum Alterwerden – so denken viele. Deswegen nehmen sie einfach hin, dass sie ständig irgendwo im Körper Probleme haben. Stattdessen sollten ältere Menschen ihren Arzt unbedingt genau informieren, wo sie Schmerzen haben, erklärt Christine Eichler, Chefarztin des Evangelischen Zentrums für

Altersmedizin in Potsdam. Wie stark der Mensch Schmerz wahrnimmt, hängt auch von der eigenen Verfassung ab. Wer entspannt und ausgeglichen ist, erträgt ihn besser. Wer Angst hat, empfindet ihn als weniger erträglich. Eichler zufolge sollte man Schmerzen daher an mehreren Fronten bekämpfen: zum Beispiel mit Medikamenten und Entspannungstechniken. (dpa)

Bild als Gedächtnisstütze



Jeder kennt das: Die nette Frau hat sich vor wenigen Minuten vorgestellt. Aber wie hieß sie jetzt noch gleich? Wer sich Namen leichter merken will, sollte sie mit einem Bild verknüpfen, rät die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände in ihrer Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“.

Ein Beispiel: Eine Frau Müller etwa stellt man sich mit einem duftenden Körnerbrötchen am Frühstückstisch vor, einen Herrn Schneider an der Nähmaschine. Den Namen einfach zu wiederholen, helfe dagegen nicht so gut. (dpa)

Gesund bleiben

Wechselwirkung möglich

Bei Erkältungen greifen viele zu frei verkäuflichen Medikamenten, um ihre Beschwerden zu lindern. Wer einen hohen Blutdruck hat, sollte allerdings genau hinschauen. Manche Wirkstoffe wie Ibuprofen, Naproxen und Piroxicam können blutdrucksteigernd wirken, erklärt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände in ihrer Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“. Die Wir-

kung von blutdrucksenkenden Mitteln wird dadurch unter Umständen beeinträchtigt. (dpa)



Manche Medikamente gegen Erkältung können die Wirkung von blutdrucksenkenden Mitteln beeinträchtigen. Bild: dpa

Rebellion gegen Milch



Bauchschmerzen und Übelkeit sind typische Symptome für Unverträglichkeiten. Der Weg zur richtigen Diagnose kann jedoch mühsam sein, sagt Diabetologe und Ernährungsmediziner Dr. Winfried Keuthage aus Münster.

Ein Inhaltsstoff ist schuld: der Milchzucker. Wenn der Darm nach dem Verzehr von Milchprodukten Probleme macht, kann eine Laktose-Unverträglichkeit die Ursache sein. Aufschluss über die richtige Diagnose gibt ein Besuch beim Arzt. Bild: iStock

Von unserem Redaktionsmitglied KIRSTIN OELGEMÖLLER

Ein Glas frische Milch zum Frühstück kann der perfekte Wachmacher sein. Es gibt jedoch Menschen, denen bereits bei dem Gedanken daran unwohl wird. Milchprodukte rufen bei ihnen Magendarm-Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfungen und ein Völlegefühl hervor. Betroffene leiden dann unter einer Laktose-Intoleranz, erklärt Diabetologe und Ernährungsmediziner Dr. Winfried Keuthage (Bild).



Bei diesen Menschen ist das Enzym Laktase vermindert oder gar nicht vorhanden. „Normalerweise kommt Laktase in ausreichender Menge in der Dünndarmschleimhaut vor“, erklärt der Mediziner. „Dort wird Laktose durch das Enzym in kleinere Bestandteile gespalten

und gelangt in die Blutbahn.“ Fehlt die Laktase, kann der Milchzucker nicht verwertet werden und die beschriebenen Symptome treten auf. Doch die Ursache für Magendarm-Beschwerden zu finden sei schwierig, sagt Keuthage. „Unverträglichkeiten kann man gut in den Griff bekommen, aber es gibt immer auch andere mögliche Ursachen wie Geschwüre, einen Säureüberschuss oder Divertikel im Darm.“

Heilen lässt sich die Intoleranz nicht, da das Enzym Laktase nicht nachträglich in das Erbgut eingebaut werden kann. Um die Beschwerden zu lindern, sei das Vermeiden von laktosehaltigen Lebensmitteln die beste Strategie, sagt der Mediziner. Dazu zählen außer Milch und Milchprodukten unter anderem Kaffee weißer, Schokolade und Kakao-pulver. Keuthage verweist als Alternative auf laktosefreie oder bearbeitete Produkte wie minus L-Produkte. Laktase-Tabletten können kurzzeitig die Funktion des Enzyms übernehmen.

Langfristig helfe aber nur eine Ernährungsumstellung. In seiner Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin in Münster berät Keuthage viele Menschen, die an Unverträglichkeiten leiden. Oft würden Betroffene von alleine auf bestimmte Lebensmittel verzichten, wenn sie merken, dass die Beschwerden nach dem Verzehr auftreten. Um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen, sei das Aufsuchen eines

Experten jedoch sinnvoll. „Mit einem Ernährungsmediziner, einem Diätassistenten oder einem Oecotrophologen kann die Umstellung durchgeführt werden“, erklärt der Mediziner.

So werde auch eine Mangelernährung verhindert. Ein möglicher Kalzium-Mangel beispielsweise könne durch Lebensmittel wie Mineralwasser ausgeglichen werden, die reich an dem Mineralstoff sind.

Laktase-Tabletten können zeitweise helfen, die Laktose im Darm zu spalten. Bild: dpa



Wasserstoff-Atemtest bringt das Ergebnis

Ob jemand unter einer Laktoseunverträglichkeit leidet, wird laut Dr. Winfried Keuthage mit einem Wasserstoff-Atemtest überprüft. Der Betroffene nimmt dafür eine festgelegte Menge eines Milchprodukts zu sich. „Über einen bestimmten Zeitraum wird dann der Wasserstoffgehalt der Atemluft gemessen“, erklärt der Ernährungsmediziner. Denn: Bei einer Laktose-Intoleranz entsteht Wasserstoff, der über den Darm ins Blut gelangt und beim Ausatmen nachgewiesen werden kann. Bei Personen, die Laktose umwandeln

können, enthält die ausgeatmete Luft kein Wasserstoff. Im Gegensatz zu Allergien, die mittels Haut-Reaktionen getestet werden und deren Beschwerden oft innerhalb einer Stunde sichtbar werden, liegt die Reaktionszeit bei Intoleranzen bei sechs bis 48 Stunden nach dem Verzehr der Produkte, sagt Keuthage. „Kleine Mengen eines unverträglichen Nahrungsmittels können aber bedenkenlos gegessen werden“, erläutert er. Bei einer Allergie hingegen muss der Verzehr der allergieerregenden Lebensmittel stark eingeschränkt werden.



Eine Alternative zu Milchprodukten stellen laktosefreie Lebensmittel dar. Bild: Oelgemöller

Zahlen & Fakten

Etwa 15 Prozent aller Deutschen haben laut Dr. Winfried Keuthage eine Laktoseintoleranz. „Aufgrund der Migration steigt die Zahl“, erklärt der Diabetologe. Denn in arabischen und afrikanischen Ländern liegt der Anteil bei bis zu 80 Prozent. „Das kommt daher, dass dort die Viehwirtschaft nicht so verbreitet ist und Lebensmittel, die Laktose enthalten, weniger verzehrt werden“, sagt Keuthage. Das Enzym Laktase, das Laktose spaltet, habe sich nicht durchgesetzt. Übernehmen diese Menschen die hiesigen Essgewohnheiten, zeige sich die Intoleranz. (kio)

Hintergrund

Außer der Laktose-Intoleranz gibt es weitere Formen von Unverträglichkeiten. Am bekanntesten sind folgende: **Fructose:** Fructose steht für Fruchtzucker und kommt vor allem in Früchten, getrocknetem Obst, Säften und Limonaden sowie Süßigkeiten und Hülsenfrüchten vor. Der Stoff kann nicht richtig verwertet werden, deshalb kommt es zu Symptomen

wie Blähungen, Bauchschmerzen, Aufstoßen und Übelkeit. Wird Fructose nach einer reichhaltigen Mahlzeit eingenommen, kann sie oft besser vertragen werden. **Sorbit:** Der Zuckeralkohol Sorbit ist ein Zwischenprodukt bei der Umwandlung von Fructose in Glucose. Bei einer Unverträglichkeit sollte deshalb auch Fructose vermieden werden, sagt Keuthage. Sorbit kommt in ver-

schiedenen Früchten wie Äpfeln, Birnen, Kirschen und Pflaumen, aber auch in Kaugummis, Zahnpasta und Hustensaft vor. Welche Lebensmittel tolerierbar sind, müsse ausprobiert werden. **Gluten:** Intoleranz gegenüber einem bestimmten Proteingemisch, das im Samen von manchen Getreidesorten vorkommt. Enthalten ist Gluten in allen Produkten, die Weizen, Roggen,

Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Urkorn, Kamut oder Emmer enthalten. Es wird unterschieden zwischen Zöliakie – einer autoimmunen Darmerkrankung, die genetisch bedingt ist – und einer Gluten- beziehungsweise Weizensensitivität, bei der Betroffene kein Gluten vertragen. Die häufigsten Symptome sind Blähungen, Müdigkeit und Magenschmerzen. (kio)

Schädliche Gemüsechips Siegel für Diabetes-Apps

Bei Gemüsechips (Bild) ist jedes vierte Produkt mangelhaft. Das hat eine Untersuchung der Stiftung Warentest ergeben. In 3 von 15 Produkten fanden die Tester bedenkliche Mengen an Acrylamid, ein weiteres Produkt war stark mit Nitrat belastet, heißt es in der Zeitschrift „test“.



Welche Folgen kann der Verzehr der Gemüsechips haben? Acrylamid kann krebserregend und erbgutschädigend wirken. Nitrat kann im Körper zu Nitrosaminen reagieren, die ebenfalls als krebserregend gelten. Vier Produkte fielen mit einem „Mangelhaft“ durch. Nur 3 Produkte sind laut Stiftung Warentest „gut“ und unbedenklich genießbar. (dpa)

Viele Diabetiker lassen sich im Alltag von Smartphone-Apps wie Diabetes-Tagebüchern oder Ernährungsplanern unterstützen. Bei der Auswahl soll ihnen ein neues Qualitätssiegel helfen, das die Deutsche Diabetes Gesellschaft mit anderen Organisationen vergibt. Vier Angebote haben das Siegel bereits erhalten. Weitere sollen

folgen – hierfür sucht die „DiaDigital“-Gruppe noch Tester. „Wir freuen uns sowohl über Anfänger als auch über Profis in der App-Nutzung“, erklärt Diana Droffel von der Dachorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. (dpa)

Freiwillige können sich unter [www.diadigital.de](http://www.diadigital.de) registrieren.

