

## AKTUELL

## Gesundes Herz

**CHARTA.** Anlässlich des Kardiologenkongresses in Wien (1. bis 5. September) hat die europäische Kardiologengesellschaft eine Charta für die Herzgesundheit verfasst. Wie bleibt das Herz gesund? Nicht rauchen, fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität, Blutdruck unter 140/90 mmHg, Gesamtcholesterin unter 190 mg, kein erhöhter Blutzucker sowie jegliche Vermeidung von Stress.

## Hightech-Akupunktur

**NEUES ZENTRUM.** Graz hat ein neues interuniversitäres Forschungszentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, das von Gerhard Litscher und Rudolf Bauer gegründet worden ist. Und: Erstgenannter hat ein neues Buch über Lasernadeln, die nicht eingestochen, sondern über die Haut aufgeklebt werden, gemeinsam mit koreanischen Medizinerinnen herausgegeben.  
[www.tcm-graz.at](http://www.tcm-graz.at)

## Qualmfrei unterwegs

**ZÜGE.** Seit heute sind alle Waggonen der ÖBB rauchfrei. Damit wird auch hierzulande durchgesetzt, was in den Zügen der Schweiz oder Italien schon seit Jahren gilt. Bis Ende Oktober sollen die ehemaligen Raucherabteile speziell gereinigt werden.

## Mund-Gesund

**ZÄHNE.** Der September steht ganz im Zeichen der Mundgesundheit. Wie Zahnmediziner betonen, haben die Kleinsten die größten Probleme mit Karies. Aber: Auch jeder zweite über 35-Jährige leidet daran. Die besten Tipps:  
[www.mundgesundheit.at](http://www.mundgesundheit.at)

## Frühe Therapie

**SPRACHVERWEIGERUNG.** Wenn Kinder plötzlich zu reden aufhören (Mutismus), raten Experten zu einer sofortigen Therapie. Werde das Problem nicht erkannt, könnten lebenslange Folgen bleiben.

## KAISERSCHNITT



**AUS DER SICHT DER MÜTTER.** In einem neuen Bildband kommen 162 Frauen, die ihr Baby per Kaiserschnitt zur Welt gebracht haben, zu Wort. War er geplant oder spontan? Sind Narben zurückgeblieben? Wie hat die Mutter den Eingriff davor und danach erlebt? Und: Hat es gesundheitliche Konse-

quenzen für das Kind gegeben? Daneben schildern Hebammen, Gynäkologen, Ärzte und Therapeuten ihre Sicht. Ein Fotobuch, das auch andere Seiten der schnellen Wunschgeburt beleuchtet.

„Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“, Caroline Oblasser, Ulrike Weber, Edition Riedenburg, 35,80 Euro, [www.kaiserschnittbuch.de](http://www.kaiserschnittbuch.de)

## G'SUNDER TIPP 1

## Woran man Transfette erkennt

Ein echt fettes Ergebnis legen Konsumentenschützer in der neuen Ausgabe der Zeitschrift „Konsument“ vor: Fertiger Pizzateig, Instantuppen oder Topfengolatschen trüben vor Transfettsäuren. Dabei handelt es sich um künstlich gehärtete Pflanzenfette, aber auch in Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch stecken Transfettsäuren.

**Die Problemzone.** Diese Inhaltsstoffe beeinflussen den Fettstoffwechsel, fördern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall oder Diabetes. In Österreich gibt es keinen gesetzlichen Grenzwert.

**Wo sie sich verstecken.** Studieren Sie die Angaben auf der Verpackung! Begriffe wie „gehärtetes Pflanzenfett“ oder „pflanzliches Öl/teilweise gehärtet“ könnten auf Transfettsäuren hinweisen.

**Wovon man besser die Finger lässt.** Die Konsumentenschützer testeten einerseits süßes Gebäck wie Croissants und Topfengolatschen sowie fertige Blätter- und Plunderteige. Das Ergebnis: Kein einziges Croissant punktete mit geringem Gesamtfettgehalt. Bei den Fertigteigen stauten die Experten: Von 17 Produkten landeten bloß vier im mittleren Fettbereich (drei bis 20 Gramm). Fazit: Selbst ohne Füllung schon eine Kalorienbombe.

**Alle Ergebnisse** nachzulesen unter [www.konsument.at](http://www.konsument.at)

## G'SUNDER TIPP 2

## Tarzan-Trick gegen Schokoteufel

Besonders gern schlägt er abends zu, der Schokoteufel. Er schreit nach Pudding, Pralinen und Parfait. Wie Sie ihm nicht in die Falle gehen:

**Der Tarzan-Trick.** Ein Akupressur-Punkt für die süße Attacke: Klopfen Sie sich zirka zwei Zentimeter unter dem Schlüsselbein-V 30 Sekunden lang auf die Brust. Bringt Sie auf andere Gedanken.

**Der Langeweile-Trick.** Rollen Sie die Augen: nach rechts, links, unten und oben. Die Technik nennt sich „Wingwave“ und soll die Hirnhälften stabilisieren. Ein starrer Blick macht Sie schwach.

**Der Menthol-Trick.** Zähneputzen. Der scharfe Minze- und Mentholgeschmack vertreibt den Appetit auf Kuchen. Der schmeckt hinterher nicht mehr.

**Der Ess-Trick.** Bitte niemals Mahlzeiten durch Eisbecher oder anderes ersetzen. Wer Schokolade etwa stets als Dessert ist, programmiert den Kopf im Falle von Heißhungerattacken, Gusto auf Nudeln, Reis oder Fleisch zu haben. Clever, nicht?

**Der Pudding-Trick.** Ernährungsexperten raten: Ein Glas Milch mit Kakaopulver oder eine Schale Pudding lindern die Lust auf Schoko und liefern nebenbei Kalzium. Und: Fruchtbonbons erhöhen die Kariesgefahr. Besser: zuckerfreier Kaugummi. Er reinigt die Zähne. **JULIA SCHAFFERHOFER**