

Kämpfer Familie
Gusset aus Heimberg
BE engagiert sich im
Kampf gegen SMA –
von der auch Tochter
Victoria betroffen ist.



Tipp

Lust auf Chips?
Wie wärs damit: Feine
Gemüsescheiben mit
etwas Öl und Salz vermengen
und bei 200 Grad
im Ofen 20 Minuten
backen.

Schonende Herz-OP

Zürich Ärzte der Herzklinik Hirslanden in Zürich haben schweizweit zum ersten Mal einen neu konzipierten Clip zur Behandlung einer undichten Herzklappe (Trikuspidalklappe) eingesetzt. Die OP ist minimalinvasiv und erfordert keine Brustkorberöffnung.

www.hirslanden.ch

Fleiss zahlt sich aus

Bremen Senioren, die sich drei Stunden oder mehr im Haushalt betätigen, leben gesünder. Das zeigt eine deutsche Studie, die Daten von 35 000 Menschen analysierte. Zusätzlich sollten ältere Personen zwischen sieben und acht Stunden schlafen.

www.medical-tribune.ch

Hohe Auszeichnung

Bern Die Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern sind Weltspitze: Das globale QS-Ranking führt die Berner Zahnmedizin aktuell auf Platz sieben. Die Uni Bern ist in diesem Fachgebiet die einzige Schweizer Universität unter den ersten zehn.

www.unibe.ch

Hilferuf verzweifelter Menschen

Bei der spinalen Muskelatrophie geht es um Leben und Tod. Seit vergangenem Jahr gibt es ein **MEDIKAMENT**, das Betroffene der hohen Kosten wegen aber nicht bekommen.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

Es kommt nicht alle Tage vor, dass Mütter einen offenen Brief an unseren Bundespräsidenten senden. Doch im Schreiben vom 3. März an Alain Berset geht es um Leben und Tod. Um Kinder mit der schweren neuromuskulären Erkrankung spinale Muskelatrophie. Die SMA ist genetisch bedingt und bewirkt einen fortlaufenden Verfall der Muskelkraft, was schliesslich zum Verlust der Atemmuskulatur und zum Tod führt. Obwohl SMA eine seltene Krankheit ist – ungefähr 1 von 10 000 Neugeborenen ist betroffen –, ist sie eine der häufigsten Todesursachen in der frühen Kindheit.

«**Bis vor Kurzem** konnte man SMA nicht behandeln. Seit September 2017 ist das erste Medikament auch in der Schweiz für alle Formen der SMA und für Patienten jeden Alters zuge-

lassen», sagt Nicole Gusset, Präsidentin der Patientenorganisation von SMA Schweiz, und selber Mutter eines betroffenen Kindes. «Klinische Studien bei Kindern haben die Wirksamkeit des Medikaments eindrücklich aufgezeigt: Der Verfall konnte gestoppt und die motorischen Fähigkeiten verbessert werden.»

«**Obschon das Medikament** möglichst früh eingesetzt werden sollte, ist es für die Betroffenen kaum erhältlich. «Die Situation ist frustrierend», sagt Nicole Gusset. «Kostengutsprachen werden nur ausnahmsweise erteilt. Ein Grund ist die nicht geregelte Übernahme der hohen Kosten.»

«**Es ist nicht zu erwarten**, dass sich an dieser Situation in absehbarer Zukunft etwas ändert», heisst es im Schreiben an Bundespräsident Berset. «Obwohl endlich ein Erfolg ver-

sprechendes Medikament auf dem Markt ist, dürfen wir nicht darauf hoffen, in nützlicher Frist damit behandelt zu werden. Wir müssen zuschauen und erleben, wie unsere Körper von Tag zu Tag schwächer werden, wie jeder Handgriff schwieriger, jeder Atemzug anstrengender wird.»

«**Besonders stossend ist**, dass die Betroffenen in der Schweiz fast täglich neue Erfolgsmeldungen bei der Behandlung von Kindern und Erwachsenen im Ausland lesen, während sie selber in einem der reichsten Länder der Welt zusehen müssen, wie ihre Kräfte schwinden. «Wir bitten Sie, Herr Bundespräsident, dieses Schreiben als einen Hilferuf verzweifelter Menschen zu verstehen, die ihre Hoffnung trotz allem noch nicht aufgegeben haben.»

Infos www.sma-schweiz.ch

Honig oder Würfelzucker: Was ist gesünder?

Wir finden sie in jedem Supermarkt: **ZUCKER-ALTERNATIVEN.**

Die Produkte sollen auf gesunde Weise süssen.

Was hinter dem Versprechen steckt.

TEXT LISA MERZ

Wir sollten weniger Zucker essen, das ist uns allen klar. Trotzdem passiert das Umgekehrte. So zeigt der sechste Schweizer Ernährungsbericht von 2012, dass der Zuckerkonsum innerhalb von fünf Jahren um fünf Prozent gestiegen ist. 120 Gramm nehmen wir täglich zu uns, laut WHO sollte es maximal die Hälfte sein. Das heisst: 50 Gramm Zucker pro Person und Tag – etwa drei Esslöffel voll.

Natürliche Alternativen zu Zucker versprechen für dieses Problem eine einfache Lösung zu sein: «Sie bestehen aber aus den gleichen Bestandteilen wie Haushaltszucker, nämlich aus Glukose und/oder Fruktose. Sie enthalten deshalb nicht viel weniger Kalorien als Haushaltszucker», sagt Prof. David Fäh, Dozent für Ernährung an der Berner Fachhochschule. «Am gesündesten ist noch immer die Süsse aus unverarbeiteten Früchten.»

Die Tipps von Prof. Fäh, um weniger zugesetzten Zucker zu essen: «Man kann zum Beispiel damit anfangen, beim Einkaufen von jedem Produkt die Zutatenliste zu studieren. Mit der Zeit merkt man, dass es sich bei Begriffen wie «mehrwertiger Alkohol» um eine Zuckerart handelt. Stutzig sollte man auch werden, wenn auf einem Produkt, das zu über 80 Prozent aus Kohlenhydraten besteht, ein «Sugarfree»-Zahnmännchen abgebildet ist. Übrigens wird sogar Essig, Gemüsesäften und Grillsaucen viel Zucker beigelegt.»

FRUCHTZUCKER UND TRAUBENZUCKER

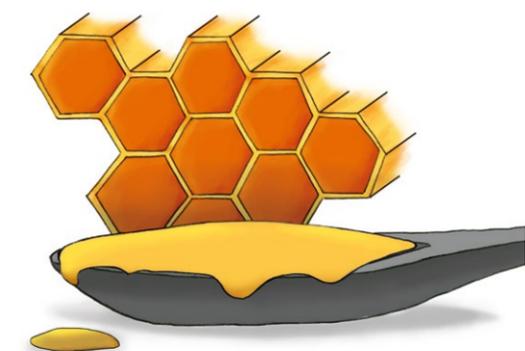
Die grossen zwei

Traubenzucker (Glukose) und Fruktose (Fruktose) sind beides Einfachzucker, die in Früchten vorkommen. Im Körper werden sie aber auf verschiedenen Wegen verstoffwechselt. Fruktose wird vor allem in der Leber verarbeitet, wo sie unter anderem in Glukose oder Fett umgewandelt wird. Studien weisen zudem darauf hin, dass Fruktose den Appetit weniger stark senkt als Glukose. Weil Fruktose eineinhalbmal so süss ist wie Haushaltszucker, wird sie auch gern Getränken und Fertiggerichten zugesetzt. Früchte sind deswegen aber nicht ungesund! Im Gegenteil: «Am besten wäre es, die Lust auf Süsses mit einem Apfel zu stillen», sagt Prof. David Fäh.

BIRKENZUCKER

Vorsicht bei grossen Mengen

Optisch unterscheidet sich Birkenzucker nicht von Haushaltszucker. Und laut Professor Fäh hat er, verglichen mit anderen Zuckerarten, keine Vorteile: «Xylit ist stark verarbeitet und hat meiner Meinung nach nichts mehr mit einem natürlichen Lebensmittel zu tun.» Zudem vertragen manche Menschen nur kleine Mengen: Ab Portionen von 30 bis 50 Gramm verursacht Birkenzucker Blähungen und Durchfall, weil unser Darm nur begrenzte Mengen an Xylit aufnehmen kann und der Rest zusammen mit Wasser im Darm bleibt.



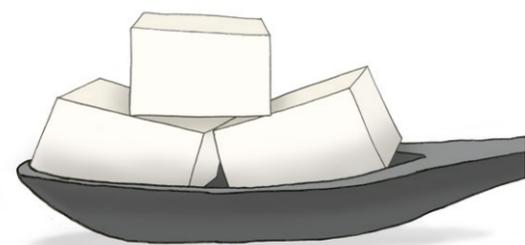
HONIG Pure Süsse

Honig ist die einzige konzentrierte Süsse, die ohne weitere Verarbeitung auskommt. Zudem enthält er gewisse Mineralstoffe und Vitamine. Nur ist deren Dichte viel zu gering im Verhältnis zu den Kalorien, die wir damit zu uns nehmen. «Wir müssten ein halbes Kilo essen, um zu nennenswerten Mengen dieser wertvollen Stoffe zu kommen», erklärt Prof. David Fäh. Zudem besteht Honig mehrheitlich aus Fruktose, welche in grösseren Mengen die Leber belastet.

HAUSHALTSZUCKER

Leere Kalorien

Kristallzucker wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen und ist daher genauso «natürlich» wie sogenannte Zuckeralternativen. Er ist auch nicht ungesünder als brauner Zucker, der lediglich mit dem Nebenprodukt der Zuckerherstellung (Melasse) bearbeitet wird und dadurch eine braune Färbung erhält.



SÜSSSTOFFE

Künstlicher Ersatz

Aspartam und Zyklamat sind zwei der häufigsten synthetisch hergestellten Süsstoffe. Ihr grosser Vorteil: die hohe Süsskraft bei geringer Kalorienmenge. Das heisst, im Gegensatz zu Haushaltszucker braucht man viel weniger davon, um ein Lebensmittel oder ein Getränk zu süssen, und spart sogar Kalorien ein. So wirkt zum

Beispiel Aspartam 200 Mal stärker als traditioneller Zucker. Nachteil: Aspartam ist umstritten, weil der Süsstoff bei empfindlichen Personen Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Kopfschmerzen auslösen kann. Zyklamat hat die 35-fache Süsskraft von Zucker und sollte auch nur in kleinen Mengen eingenommen werden.



STEVIA

Praktisch ohne Kalorien

Stevia ist extrem kalorienarm und eine der bekanntesten «natürlichen» Zuckeralternativen, wenn auch nur bedingt natürlich. «Stevia-Produkte sind oft hoch verarbeitet und kommen meist nicht ohne zusätzliche Süssungsmittel aus», sagt Prof. David Fäh. Zudem hat es einen bitteren Nachgeschmack, den man mögen muss. Für Stevia empfiehlt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), pro Tag nicht mehr als vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

KOKOSBLÜTZUCKER

Kostspieliger Genuss

Laut Herstellern soll Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel nicht so stark erhöhen wie Haushaltszucker und darum den Insulinspiegel konstanter halten. Grund: der glykämische Index liegt bei 35, bei herkömmlichem Zucker sind es 56 bis 75. Repräsentative Studien zu diesem Effekt fehlen jedoch bisher. Ein Nachteil von Kokosblütenzucker ist der hohe Preis. Ein Kilo kostet aufgrund des anspruchsvollen Herstellungsverfahrens zwischen 20 und 40 Franken.



DER SMARTE TIPP VERSICHERUNGEN



«Vermietung über Airbnb – wie versichern?»

Wir leben zu zweit in einer 5-Zimmer-Mietwohnung, da unsere Kinder ausgezogen sind. Nun möchten wir zwei Zimmer über Airbnb vermieten. Was müssen wir beachten?



«Als Mieter sind Sie gegenüber dem Vermieter für Schäden am Mietobjekt haftbar, beispielsweise wenn eine Scheibe eingeschlagen wird. Die Untervermietung ist grundsätzlich gestattet. Sie müssen aber den Vermieter informieren und dessen Regeln einhalten. Einige Plattformen wie Airbnb bieten Gastgebergarantien für solche Schäden, auch an Ihrem Mobiliar. Wir raten Ihnen jedoch unbedingt zu einer privaten Haftpflichtversicherung. So sind Sie auch versichert, wenn ein Gast in Ihrer Wohnung zu Schaden kommt. Fürs Mobiliar sollte die Versicherungssumme Ihrer Hausratversicherung ausreichend hoch sein, sinnvoll sind die Zusätze «Grobfahrlässigkeitsverzicht» und «all risks». Wenn Sie gewerbmässig Zimmer vermieten, muss die Versicherung angepasst werden. Fragen Sie Ihren Berater.»



Stefan Bösiger, Generalagent der Helvetia-Generalsagentur Zürcher Oberland.



Ihre Schweizer Versicherung.

MEHR TIPPS www.helvetia.ch/blog

BLOG

Leben ohne Zucker!

Ein Osterkuchen ohne Zucker? Geht! Dominique Bachmann zeigt auf ihrem Blog www.ohnezucker.ch, wie sie trotz Zucker-Verzicht auf eine genussvolle Weise durchs Leben kommt. Die 27-Jährige kennt jede Zuckerfalle und teilt ihr Wis-

sen mit ihren Lesern. Vor allem die vielen Rezepte – von Konfitüre über Apfelwähe bis zu Mascarpone-Tarte – machen neugierig und spornen zum Selbstversuch an. Schon nach ein paar Wochen soll die Lust auf Süsses verschwunden sein!

DAS SAGT DER EXPERTE

«Es gibt keine gesunde Zuckerart!»

Dr. David Fäh, macht es einen Unterschied, ob man seinen Tee mit Zucker oder Honig süsst?

Nein, keinen grossen. Alle Süssungsmittel, die Haushaltszucker oder Bestandteile davon enthalten – also Frucht- oder Traubenzucker –, liefern ähnlich viele Kalorien, auch wenn manche etwas weniger stark verarbeitet sind. **Aber Honig gilt doch allgemein als gesund und soll sogar entzündungshemmend wirken?**

Dazu gibt es widersprüchliche Resultate. Vor allem aber erkaufte man sich eine mögliche Wirkung mit einer gesteigerten Kalorienzufuhr. Hinzu kommt, dass Honig aus fast 90 Prozent Fruktose besteht. In grossen Mengen hat dieser Einfachzucker sogar einen nachteiligeren Effekt auf die Leber als Haushaltszucker, welcher nur zur Hälfte aus Fruktose besteht. Zudem ist Haushaltszucker verhältnismässig wenig verarbeitet.

Was ist mit Xylit und Erythrit?

Xylit ist stark verarbeitet und hat meiner Meinung nach nichts mehr mit einem natürlichen Lebensmittel zu tun, zudem hat er für viele Konsumenten einen weniger angenehmen Geschmack als Zucker. Zudem enthält Xylit 60 Prozent der Kalorien von Zucker. Erythrit kommt zwar natürlicherweise in der Milch vor, allerdings nur in Spuren. Um grössere Mengen zu produzieren, bedarf es eines grossen Aufwands. Er soll laut Herstellern null Kalorien enthalten, was ich aber bezweifle.

Welche Zuckerart ist am gesündesten?

Keine Zuckerart ist gesund. Manche enthalten weniger Kalorien. Ob das aber zum Beispiel hilft, das Körpergewicht besser in den Griff zu bekommen, ist unklar. So enthält Sorbit zwar weniger Kalorien als Zucker, es süsst aber auch deutlich weniger stark. Über den längerfristigen Einfluss von Erythrit auf den menschlichen Körper und die «guten» Bakterien in unserem

Dickdarm wissen wir noch nichts, weshalb ich davon abraten würde, über längere Zeit grössere Mengen zu konsumieren.

Was ist mit künstlichen Süssungsmitteln?

Die haben chemisch gesehen mit Zucker – also Kohlenhydraten – nichts zu tun und enthalten deshalb auch keine Kalorien. Studien zeigen, dass man im Schnitt bis zu einem halben Kilo an Gewicht verlieren kann, wenn man zuckergesüsstes durch Zero-Getränke ersetzt. Kalorienfreie und ungesüsstete Getränke sind aber die deutlich bessere Alternative.



Prof. Dr. med. David Fäh,
Dozent für Ernährung an der Berner Fachhochschule.

Foto Geri Born

Die
aktiven
Helfer.



burgerstein-biotics.ch

Die Burgerstein BIOTICS-Produkte sind Nahrungsergänzungsmittel mit aktiven Bakterien- und Hefekulturen sowie Mikronährstoffen. Sie regulieren das Gleichgewicht in der Mund-, Darm- oder Scheidenflora auf natürliche Weise. **BIOTICS-G:** Für das Gleichgewicht Ihrer Darmflora **BIOTICS-D:** Für Ihren Darm – während der Reise **BIOTICS-FEM:** Für die Scheidenflora – als Kapseln zum Schlucken **BIOTICS-O:** Für eine gesunde Rachenflora – fein zum Lutschen.

Tut gut. Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein BIOTICS**