

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: von unserer Online-Redaktion

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia**
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung
- Sa Haustier

So bezahlt man kontaktlos

Immer mehr Händler bieten Kunden das kontaktlose Bezahlen ein. Dabei brauchen Verbraucher nicht einmal mehr eine Kreditkarte. Bei großen Händlern wie Lidl oder auch Aldi ist inzwischen auch das Zahlen mit Girocard möglich. Während Lidl diesen Service nach eigenen Angaben bereits eingeführt hat, soll das im März auch nach und nach in allen Aldi-Filialen möglich sein. Möglich ist das kontaktlose Zahlen an speziellen Terminals, die in der Regel mit stilisierten Funkwellen markiert sind, erklärt die Stiftung Warentest. Das Symbol steht für Near Field Communication (NFC), eine Art Kurzstreckenfunk. Voraussetzung dafür: Verbraucher haben eine Bezahlkarte, die mit einem sichtbaren Mikrochip und einer unsichtbaren Funkantenne ausgestattet sind. Das ist bei den meisten Kreditkarten schon der Fall. Wer kontaktlos einkaufen geht, muss seine Chip-Karte etwa drei Zentimeter nah an das Terminal halten. Beträge bis zu 25 Euro können ohne Pin-Eingabe bezahlt werden. Wer einen höheren Betrag mit NFC begleichen will, muss die Pin eingeben. (dpa)

Telefonaktion

Hören Sie mich?

Ein schleichender Hörverlust kann Menschen in jedem Alter treffen. Oft ist Lärm die Ursache, aber auch das Alter führt zu einem schlechten Gehör. Doch egal, welche Ursachen es sind: Unbehandelt führt das schlechte Hören zu erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag. Wie Anzeichen eines Hörverlusts rechtzeitig erkannt werden können, das erklären Experten des Klinikums Stuttgart am 3. März, dem Welttag des Hörens: **Assen Koitschev**, Leitender Oberarzt der HNO-Klinik und Leiter der Abteilung Pädiatrische HNO-Heilkunde, die Audiometristin **Kathrin Lorenz**, die Hörgeräteakustiker-Meisterin **Claudia Correnz** von **Erdmannsdorf**, **Rüdiger Boppert**, Leiter der Abteilung für Phoniatrie, Audiologie, Pädaudiologie, und die Logopädin **Denise Blum**. Am **Freitag, 3. März**, beantworten die Experten von **13 bis 15 Uhr** Leserfragen.



Assen Koitschev
0711/72 05 14-21



Kathrin Lorenz
0711/72 05 14-22



Claudia Correnz
v. Erdmannsdorf
0711/72 05 14-23



Rüdiger Boppert
0711/72 05 14-24



Denise Blum
0711/72 05 14-25

„Nach dem Fasten schmeckt man anders“

Abnehmen ist nicht das Ziel beim Heilfasten – die Umstellung auf eine gesunde Ernährung kann es aber erleichtern

Bereits nach zwei Tagen Fasten bessern sich bei Rheumakranken die Beschwerden. Doch auch für Gesunde kann sich der Verzicht auf feste Nahrung lohnen, sagt der Facharzt Andreas Michalsen.

VON MELANIE MAIER

Herr Michalsen, neuen Studien zufolge scheint das Heilfasten neurodegenerativen Krankheiten und Demenz vorzubeugen. Wie wirkt sich Fasten auf den Körper aus?

Es gibt derzeit eine beeindruckende Welle an Fasten-Forschung. Man muss aber unterscheiden zwischen den verschiedenen Fasten-Formen. Die meisten Menschen wenden das Heilfasten-Fasten nach Otto Buchinger an (1868 bis 1966, Anm. d. Red.). In neueren Tierversuchen dagegen hat man oft das intermittierende Fasten untersucht. Und das kann man nicht unbedingt vergleichen: Man weiß zum Beispiel nicht genau, ob eine zwölfstündige Fastenperiode für eine Maus dasselbe bedeutet wie für einen Menschen. Grundsätzlich deutet die Forschung insgesamt aber schon darauf hin, dass das Fasten für chronische, chronisch-entzündliche sowie chronisch-degenerative Erkrankungen vorbeugend oder – wenn man erkrankt ist – auch ein Stück weit gesund machend ist.

Welche Fasten-Form setzen Sie ein?

In der Klinik nutzen wir schon lange das Saft-Fasten nach Buchinger. Pro Jahr lassen wir ungefähr tausend von unseren stationären Patienten eine Woche lang daran teilnehmen. Die Patienten leiden vor allem an rheumatischen Entzündungen, Diabetes oder Bluthochdruck. Im Bereich der Forschung versuchen wir das Fasten aber auch bei neurodegenerativen Krankheiten wie multipler Sklerose einzusetzen. Man kann die Leute nicht ausschließlich damit heilen, aber sie haben einen ergänzenden großen Nutzen davon. Zudem kommt bei uns das kurzzeitige Fasten während der Chemotherapie bei Krebserkrankungen zum Einsatz.

Welche Effekte sehen Sie?

Beim Rheuma kann man fast schon die Uhr danach stellen: Am zweiten, dritten Fasten-tag nehmen die Schwellungen ab, die Schmerzen reduzieren sich etwa um die Hälfte – das spüren die Patienten relativ schnell, sie brauchen dann weniger schmerzstillende Mittel. Bei Bluthochdruckpatienten und Menschen mit einer Blutzuckererkrankung sieht man meist ebenfalls einen schnellen Effekt.

Was hat es mit diesen mysteriösen Schlacken auf sich, von denen man immer wieder hört?

Entgegen der landläufigen Meinung sieht man die Schlacken nicht mit dem Auge. Beim Fasten wird nichts Erkennbares ausgeschieden. Wenn man nichts zu sich nimmt, wird jedoch spätestens nach 24 Stunden die Autophagie eingeschaltet – der Zellreparatur-Mechanismus, für dessen Aufklärung der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi im vergangenen Jahr den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhalten hat. Das heißt: Falsch geschaltete Proteine und geschädigte Zellanteile werden in Fragmente abgebaut und als neue, gesunde Teile wieder aufgebaut. Der Körper räumt auf.

Wie sieht es mit der Psyche aus – was macht das Fasten mit dem Geist?

Das ist bei jedem anders. Ich zum Beispiel bin eher schlank und muss sagen: Ich finde das Fasten nicht so lustig. Wenn man etwas mehr wiegt, steigt die Stimmung in der Regel meist am zweiten, dritten Tag. Auch in der Forschung gilt Fasten als stimmungsaufhellend: Tierversuche haben ergeben, dass das Gehirn nach einigen Tagen das Glückshormon Serotonin vermehrt ausschüttet.

Weshalb fallen die ersten Fastentage schwer?

Der Körper braucht Zeit, um sich umzustellen. Normalerweise kommt die Energie von

Zur Person

Andreas Michalsen

- Andreas Michalsen, geboren 1961 in Bad Waldsee, bildet sich ab 1989 als Facharzt für Innere Medizin in Naturheilverfahren fort, 2006 folgt die Habilitation im Fach Naturheilkunde.
- Von 2009 an Chef- arzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel-Krankenhaus Berlin, außerdem Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin. (StN)



oben. Beim Fasten muss der Körper sie aus den eigenen Fettspeichern holen. Es dauert einfach, bis sich der Stoffwechsel, bis sich die Hormone umgestellt haben.

Sollten auch Gesunde heilfasten?

Durchaus. Ein-, zweimal im Jahr fünf bis sieben Tage lang zu fasten ist eine gesunde Maßnahme – das macht auch etwas im Kopf: In unserer Klinik nutzen wir das Fasten vor allem, um die Leute langfristig zu einer gesünderen Ernährung zu bewegen. Denn nach dem Fasten schmeckt das Essen wieder anders, man ist ein bisschen sensibler gegenüber Junkfood, Zucker und Fleisch.

Halten Sie das Heilfasten auch für ein gutes Mittel, um abzunehmen?

Nein. Das Abnehmen ist allenfalls eine positive Nebenwirkung des Fastens. Aber darum geht es beim Fasten nicht: Es ist eine Therapie oder eine Krankheitsvorbeugung. Menschen, die sich mit dem Abnehmen schwertun, empfehle ich eher eine vegetarische Ernährung. Wer eine Woche lang fastet und sich danach wieder den Schweinebraten mit Knödeln gönnt, wird nicht abnehmen.

Gibt es Menschen, die nicht fasten sollten?

Leute, die Untergewicht oder eine psychisch bedingte Essstörung wie Magersucht haben, würden wir eher dazu ermutigen, regelmäßig etwas Gutes zu essen, als zu fasten. Darüber hinaus gibt es ein paar Erkrankungen, bei denen man aufpassen sollte. Bei Gicht zum Beispiel: Mit dem Fasten könnte man möglicherweise einen Gichtanfall auslösen. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion sollte man ebenfalls aufpassen – mit dieser Erkrankung sollte man lieber nicht fasten.

Gibt es beim Fasten eine Altersgrenze?

Eine Altersgrenze sehe ich nicht. Der älteste mir bekannte Fastende war 99 Jahre alt. Kinder sollten natürlich nicht fasten.

Kann es zu Nebenwirkungen kommen?

Menschen, die regelmäßig und viel Kaffee trinken, bekommen in den ersten Tagen oft ordentliche Kopfschmerzen – den Kaffeeentzugsschmerz. Außerdem kommt es oft zu einem Fasten-Krisentag. Am zweiten, dritten Tag fühlt man sich meist nicht so gut. Das typische Hochgefühl stellt sich in der Regel erst am vierten, fünften Tag ein. So lange braucht der Körper, um sich auf den veränderten Stoffwechsel einzustellen. Aber: Je öfter man fastet, desto schneller geht das.

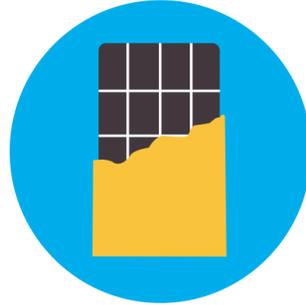
Kann Fasten gefährlich sein?

Sagen wir es so: Menschen, die Medikamente einnehmen oder krank sind, sollten nicht ohne Anleitung fasten. Sie gehören in eine Klinik oder in die Hände eines erfahrenen Arztes, der sie täglich begleitet. Denn die Wirkung von Medikamenten kann sich durch das Fasten verändern. Ansonsten ist es wenig aufregend: Fasten kennt unser Körper seit der Steinzeit. Dass man dauernd und regelmäßig etwas isst, war noch bis vor ein paar Hundert Jahren eher ungewöhnlich.

Hierauf wollen die Deutschen verzichten

68

Prozent der Bundesbürger nehmen sich vor, in der Fastenzeit vom Aschermittwoch bis Ostern auf Alkohol zu verzichten (66 Prozent der Frauen, 70 Prozent der Männer). Zu diesem Ergebnis kam eine repräsentative Studie der DAK-Krankenkasse mit 1036 Teilnehmern.

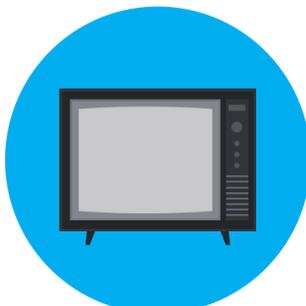
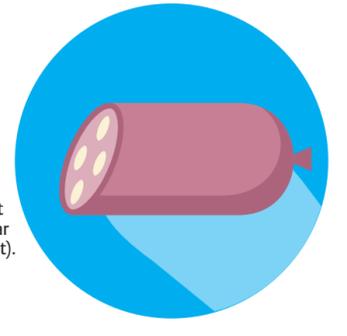


59

Prozent der Befragten wollen sich in den kommenden 40 Tagen von Gummibären, Keksen und Schokolade fernhalten. Keine Süßigkeiten bis Ostern – das nehmen sich vor allem Frauen vor (62 Prozent), aber auch 56 Prozent der Männer.

39

Prozent der Befragten wagen den Schritt, während der Fastenzeit kein Fleisch und keine Wurst zu essen. Er fällt Frauen (46 Prozent) offenbar leichter als Männern (30 Prozent).

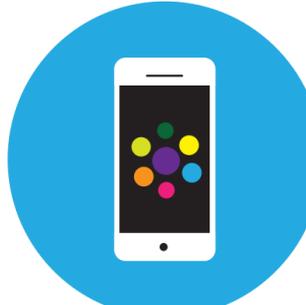


34

Prozent der Bundesbürger haben vor, bis Ostern die Glotze ausgeschaltet lassen. Das Fernseh-Fasten kommt für rund 33 Prozent der Frauen und 34 Prozent der Männer infrage.

34

Prozent der Befragten drücken in der Nacht vom Faschingsdienstag auf den Aschermittwoch ihre vorerst letzte Kippe aus: 29 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer verzichten während der Fastenzeit aufs Rauchen.



23

Prozent der Befragten können sich vorstellen, während der kommenden 40 Tage ihr Smartphone nicht zu benutzen: etwa 23 Prozent der Frauen und ebenso viele Männer.

Hintergrund

Auto-Fasten – nicht nur der eigenen Gesundheit zuliebe

- In der Fastenzeit auf das Auto verzichten? Zumindest laut einer aktuellen DAK-Umfrage ist dies für 18 Prozent der Bundesbürger kein Problem – darunter 19 Prozent der Frauen und 16 Prozent der Männer. Sie wollen in den kommenden 40 Tagen auf Bus und Bahn umsteigen oder mehr mit dem Rad und zu Fuß unterwegs sein.
- Die Aktion Auto-Fasten ist auch politischer Wille: Angesichts der hohen Luftverschmutzung appellieren das Umweltbundesamt und die Grünen an alle Autofahrer, während der Fastenzeit ihren Wagen bewusst stehen zu lassen. Um dies zu fördern, sollten die

Bahn und regionale Verkehrsträger allen Auto-Fastern Sonderrabatte gewähren, sagte Katrin Dziekan vom Umweltbundesamt. Auch Umweltministerin Barbara Hendricks (SPD) unterstützt die Aktion. Selbst der Verkehrsclub ADAC hat keine grundsätzlichen Einwände.
▪ Angestoßen haben das Auto-Fasten vor 20 Jahren die Kirchen. Ihr Anliegen ist nicht der generelle Verzicht auf das Fahren mit einem Auto. Der Selbstversuch solle lediglich zu einem bewussteren Umgang mit dem Auto führen. Im Netz gibt es einen Mitmachbereich der Aktion: www.autofasten.de.

Zahnpolicen auf den Zahn gefühlt

Experten geben Tipps, worauf beim Abschluss einer Zusatzversicherungen zu achten ist

BERLIN (dpa). Angenehm ist der Besuch beim Zahnarzt nie. Schon gar nicht, wenn eine aufwendige Behandlung ansteht. Da sollte sich der Patient nicht auch noch um die Behandlungskosten sorgen müssen. Denn spätestens beim Zahnersatz muss der Versicherte einen Eigenbeitrag leisten. Auch wer besondere Ansprüche an Implantate, Inlays und Kronen hat, die über die Kassenleistungen hinausgehen, muss selbst in die Tasche greifen. Der Abschluss einer Zahnzusatzversicherung verhindert in solchen Fällen, dass der Patient auf den Kosten sitzen bleibt.
„Bei der Auswahl des Versicherungsvertrags sollte der Versicherte dann vor allem auf die Leistungen achten.“ Oft ist der passende Zahnersatz auch eine Frage des ästhe-

tischen Anspruchs, so Volker Schmidtke von der Verbraucherzentrale Berlin. Je höher die Ansprüche, desto teurer der Zahnersatz.

Üblich sind Wartezeiten von rund acht Monaten

Ob der Zusatzvertrag nötig ist oder nicht, hängt auch von individuellen Erkrankungsrisiko ab: Denn wer etwa an Diabetes erkrankt ist, hat auch ein größeres Risiko unter Parodontitis zu leiden. Vor dem Abschluss der Zusatzversicherung steht deshalb oft eine Gesundheitsprüfung. So kann die Versicherung die Stellungnahme eines Zahnarztes verlangen. Anders als bei anderen Zu-

satzversicherungen hängt die Höhe der Prämie beim Zahnersatz weniger vom Gesundheitszustand des Versicherten ab, sondern vor allem von den vereinbarten Leistungen. Umso wichtiger ist es, wahrheitsgemäße Angaben über den Zustand seines Gebisses zu machen. Sonst gefährdet er seine Versicherungsleistungen in Zukunft. Die meisten Verträge schließen Vorerkrankungen oder bereits vorhandene Zahnlücken aus.

Beim Abschluss einer Police sollten Versicherte außerdem auf Wartezeiten achten: „Üblich sind Wartezeiten von rund acht Monaten, bis die Versicherung zahlt“, sagt Schmidtke. Danach sind die Leistungen für weitere drei bis fünf Jahre gestaffelt, bis der Versicherer den vereinbarten Maximalbe-

trag übernimmt. Es gibt aber auch Tarife ohne Wartezeit. Wichtig ist auch die Höhe der Zuschüsse: Bezieht sich der Zuschuss nur auf den Eigenanteil für gesetzlich Krankenversicherte oder auf die Behandlungskosten insgesamt? Sinnvoll ist eine Versicherung, die alle Kosten abdeckt. „Jeder Zahnarzt ist verpflichtet, einen Heil- und Kostenplan zu erstellen, den die Kasse genehmigen muss“, sagt Oesterreich. Darin ist immer auch der Eigenanteil des Versicherten ausgewiesen.
Ein Tarif kann meist jeweils zum Ende des Versicherungsjahres gekündigt werden. Sinnvoll ist es allerdings, zuerst mit dem alten Versicherer über eine Aufstockung zu reden: So muss der Versicherte nicht erneut Wartezeiten in Kauf nehmen.