

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag:
Heute von der Uni Hohenheim

Sind Lebensmittel immer schlechter verträglich?



Nach Auffassung von Experten der Ernährungsfachgesellschaft mit Sitz an der Universität Hohenheim nehmen in der Bevölkerung Nahrungsmittelunverträglichkeiten entgegen des Scheins nicht zu. Nur etwa zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland habe eine nachgewiesene Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel oder -inhaltsstoffe. Eine sinnvolle Diät setze sorgfältige Diagnose voraus. Es sei sogar ein gefährlicher Modetrend, die allgegenwärtigen „Frei von“-Lebensmittel zu konsumieren, teilte die Universität in Stuttgart mit.



Foto: dpa/Peter Endig

Glutenfreie Produkte werden oft für besonders gesund gehalten.

Lebensmittel etwa ohne Gluten oder Laktose lägen zwar derzeit voll im Trend und für Menschen mit echten Unverträglichkeiten und Allergien gegen bestimmte Inhaltsstoffe seien sie auch ein Segen. Doch bei allen anderen Menschen bedeute ihr Konsum auch den Verlust von wertvollen Nährstoffen. So enthielten glutenfreie Lebensmittel für Zöliakie-Patienten – Gluten ist das Klebereiweiß von Getreide – auch keinen Vollkornanteil mehr. Doch Lebensmittel wie Vollkorn- und Milchprodukte hätten einen hohen gesundheitlichen Nutzen.

Die Forscher forderten, dass bei Menschen, die von einer echten Stoffwechselstörung wie etwa Zöliakie betroffen seien, die sehr hohe emotionale und soziale Belastung von zuständigen Ärzten und Fachpersonal deutlich mehr als bisher thematisiert oder beforscht werden müsste. Allen Menschen, die „das Gefühl haben, bestimmte Nahrungsmittel nicht gut zu vertragen“, rieten sie, diese zu reduzieren, aber sie im Sinne einer ausgewogenen, vielfältigen Ernährung nicht komplett wegzulassen. „In Europa sind erhebliche Fortschritte bei der Diagnostik und im Umgang mit Nahrungsmittelallergien erzielt worden“, betonen die Forscher. Diese sollten Betroffene nutzen. (epd)

Kein Waschmittel mehr per Post

FRANKFURT/MAIN (dpa). Der Hersteller Procter & Gamble will plastikverpackte Proben seines Waschmittels Ariel Pods nicht weiter per Postwurfsendung verteilen. Das kündigte der Konzern am Donnerstag an, nachdem er vor dem Oberlandesgericht Frankfurt eine Berufung gegen die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg zurückgezogen hatte. Damit wird das erstinstanzliche Urteil des Landgerichts Frankfurt rechtskräftig, das im August die Verteilung der bunten Gratispackeln untersagt hatte. Die Verbraucherschützer hatten in ihrer Klage dargelegt, dass flüssiges Waschmittel als Sondermüll gelte und deshalb nicht im gewöhnlichen Hausmüll entsorgt werden dürfe. Das Trennen aber sei den Verbrauchern nicht zumutbar. Das Mittel könne zudem in die Hände von Kindern geraten. Diese Art von Werbung sei eine unzumutbare Belästigung von Verbrauchern. Procter & Gamble bezeichnete die Rücknahme der Berufung als strategische Entscheidung. Man suche nun nach neuen Wegen, um Verbrauchern den kostenlosen Test zu ermöglichen.

Zahl des Tages

Verbraucher kaufen lieber Produkte mit einem Gütesiegel

15

Prozent zahlen Verbraucher im Schnitt mehr für ein Produkt, das mit einem Gütesiegel versehen ist. „Gleichzeitig fällt die Kaufwahrscheinlichkeit für ein Produkt mit Gütesiegel um fünf Prozent höher aus als für dasselbe Produkt ohne Gütesiegel“, teilt das Hamburger Marktforschungsinstitut Splendid Research mit. Die Experten befragten 2500 Bundesbürger zwischen 18 und 69 Jahren online zu ihrer Einstellung von 40 Produktsiegeln. So genießen das Siegel der Stiftung Warentest, das Energielabel der EU und das Prüfzeichen des TÜV-Süd das größte Vertrauen. Gerade bei Medikamenten, Gesundheits- und Kinderprodukten sowie Lebensmitteln achten die Befragten auf Qualitätsvermerke. (AFP)

Tausende Zahnwehpatienten reisen Jahr für Jahr nach Ungarn. Implantate, Brücken und Kronen sind dort unschlagbar günstig. Doch Patienten sollten einige Dinge unbedingt wissen.

VON WILLI REINERS

BUDAPEST. Die rechte Backe mag geschwollen sein – Michael Fiedler ist trotzdem guter Dinge. Das Schlimmste liegt hinter dem 53-Jährigen. Seit Monaten ist er Dauergast in der CosmoDent-Zahnklinik in Budapest. Nun ist die Behandlung, die sich über drei jeweils mehrtägige Aufenthalte erstreckt hat, abgeschlossen. Ein letztes Mal noch muss er auf den Stuhl. Dann geht's wieder zurück nach Fulda. Zwei Implantate hat Fiedler erhalten, dazu mehrere Brücken und Kronen. 16 Zähne – oder was von ihnen übrig war – haben Chefärztin Ovari und sein Team gerichtet. Für die Totalsanierung seines Gebisses hätte Fiedler in Deutschland 14 000 Euro aus eigener Tasche zahlen müssen. In Ungarn kommt er mit 7000 Euro davon.

„Auch wenn die Kosten für Flüge und Hotels den Zuschuss meiner Krankenkasse von 1700 Euro aufzehren, lohnt es immer noch“, sagt er und grinst schief – die Betäubung.

Fiedler ist einer von Tausenden Dentaltouristen aus Deutschland, die es jedes Jahr nach Ungarn zieht. Sie alle profitieren davon, dass die EU vor 15 Jahren der freien Arztwahl den Weg ebnete. Die gesetzlichen Krankenkassen müssen seither Versicherten die Kosten für eine Auslandsbehandlung erstatten.

Das Geschäft brummt, weil Zahnersatz in Ländern wie Ungarn, Polen und Tschechien deutlich günstiger ist. Je nach Behandlung könne der Preisunterschied 30 bis 70 Prozent betragen, weiß Branchenkennerin Eszter Jopp. „Für eine Krone nach Budapest zu kommen, rechnet sich nicht. Aber bei einer aufwendigen Versorgung können Patienten bares Geld sparen“, sagt sie.

Die Ungarin mit deutschem Pass gründete 2006 eine Art Reisebüro für Zahnpatienten namens FirstMed Services. Sie arbeitet mit fünf Kliniken in Ungarn zusammen, darunter ist auch die Großpraxis von Zoltan Ovari. Die Kundschaft kommt via Internet. 2018 betreuten Jopp und ihre ebenfalls Deutsch sprechenden Mitarbeiter mehr als 2600 Patienten. Das Angebot reicht von der Beratung über die Erstellung eines Heil- und Kostenplans (HKP), den die Kasse genehmigen muss, bis hin zur kompletten Reiseorganisation für Zahnwehtouristen.

Man fliegt nach Budapest und kommt mit einem Angebot zurück – so geht Kurzurlaub auch

Nach Ungarn führen verschiedene Wege. „Viele gehen zunächst zum deutschen Zahnarzt. Der macht ein Angebot in Form eines Heil- und Kostenplans, dessen Höhe viele umhaut. Dann kommen sie zu uns und wollen ein Gegenangebot“, erklärt Jopp. Patienten können sich auch direkt an einen Behandler in Ungarn wenden. Die Auswahl ist riesig. FirstMed Services bietet Fly-and-try-Tarife ab 99 Euro an, so wie andere Vermittler auch. Man jettet nach Budapest, lässt sich untersuchen und erhält einen HKP.

Streichfett oder Butter – der Test

Die Stiftung Warentest hat Alternativen zur Butter getestet

VON HANNA SPANHEL

Was genau haben die Tester untersucht – und wie schneiden Streichfette ab?

Streichfette bestehen – anders als rein pflanzliche Margarine – meist aus tierischen und pflanzlichen Fetten. Mischstreichfette heißen sie deshalb im Fachbegriff. Die Stiftung Warentest hat nun 23 dieser Produkte geprüft. Mit dem Ergebnis: Die meisten von ihnen verbinden den Geschmack von Butter mit den gesundheitlichen Vorteilen von Rapsöl – und lassen sich dazu besser streichen als herkömmliche Butter. 14 der 23 Streichfette bekamen im Test die Note „gut“. Die gute Streichbarkeit war übrigens auch der Grund dafür, dass der Konzern Arla Food im Jahr 2006 das Streichfett erfand.

Wie schneiden die Produkte ab?

Testsieger ist Weihenstephan Die Streichzarte (6,35 Euro pro Kilo), dicht gefolgt von Arla Kärgärten Das Original (8,75 Euro) und den beiden Streichzarten Arla Bio (9,95 Euro) und Meggle (7,55 Euro). Auch zwei günstige Produkte – von Aldi Süd Milfina und Rewe ja – schneiden gut ab. Preislich sind sie der Butter damit eher überlegen, heißt es im Testergebnis, vor allem geschmacklich konnten sie demnach durch



Foto: AdobeStock/Edwardalvine

Günstige Beißer aus Ungarn

Der Medizintourismus wächst weltweit – Mobile Patienten können von den Preisvorteilen profitieren

Info

Was zahlt die Versicherung?

- Auch bei Auslandszahnbehandlungen müssen die Krankenkassen Versicherten die sogenannten befundbezogenen Festzuschüsse zum Zahnersatz zahlen. Das gilt aber nur für Behandlungen, die auch in Deutschland erstattungsfähig sind. Und auch nur bis zu der Höhe, die Kassen für die gleiche Behandlung daheim übernehmen würden.
- Bevor in Deutschland Zahnersatz für Kassenpatienten angefertigt wird, erstellt der Zahnarzt einen Heil- und Kostenplan (HKP), den der Patient seiner Krankenkasse zur Genehmigung vorlegen muss. Auch der ausländische Zahnarzt ist verpflichtet, einen HKP zu erstellen.
- Patienten müssen die gesamten Kosten für die Auslandsbehandlung zunächst selbst bezahlen. Die Rechnung sollte detailliert und quittiert sein. Anschließend kann sie zur Erstattung bei der Kasse eingereicht werden.
- Vor jeder Behandlung sollten Patienten klären, welche Gewährleistung und Garantie die ausländische Praxis übernimmt und worauf bei Problemen ein Anspruch besteht. Im Streitfall beispielsweise über privat zu tragende Folgekosten einer Behandlung müssen Patienten ihre Forderungen im Ausland zivilrechtlich einklagen. Das gilt auch, wenn der Patient Schmerzensgeld oder Schadenersatz einfordert. (wir)

meisten Streichfetten günstig. „Die Butter-Rapsöl-Kombi ist von daher gesünder als Butter pur“, sagt Test-Autorin Anke Kapels.

Gibt es gesundheitliche Risiken?

Die Tester fanden in den beiden am schlechtesten bewerteten Streichfetten recht hohe Gehalte an den sogenannten 3-MCPD-Estern. Diese Fettsäureester gelten in hohen Dosen als möglicherweise krebserregend. Die Produkte von Botterram und Rama schöpfen die auf EU-Ebene diskutierten Höchstgehalte immerhin zu 80 Prozent aus. Darüber hinaus fanden die Prüfer aber keine gesundheitsschädlichen Stoffe.

Welche Fette haben die bessere Klimabilanz?

Ein Kilo Butter verursacht laut dem Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg etwa 13,3 Kilogramm CO₂-Äquivalente – und hat damit eine deutlich schlechtere Klimabilanz als Margarine. Das liegt zum einen daran, dass Rinder beim Verdauen viel klimaschädliches Methan freisetzen. Auch Wasser- und Bodenverbrauch für die Erzeugung sind hoch. Mischstreichfette verursachen nur etwa drei bis vier Kilo CO₂-Äquivalente. Als ökologisch problematisch wird dagegen Palmfett bewertet, weil für die Plantagen häufig Regenwald vernichtet wird.

Weil die Konkurrenz groß ist, investiert Jopp in Qualitätssicherung und Service. Ihre Partnerkliniken sind vom deutschen Prüfunternehmen Temos zertifiziert. Zudem gibt es ein Netz von Partnerärzten in Deutschland. Dort kann man sich schon vor der Reise ein Angebot mit Behandlungsplan erstellen und nach der Reise betreuen lassen. Falls jedoch größere Nachbesserungen erforderlich sind, muss man wieder nach Ungarn. Zumindest die Reisekosten trägt der Patient auch im Garantiefall selbst. Grundsätzlich geben Jopps Partner fünf Jahre Garantie auf Implantate und Prothetik. In Deutschland gilt für Zahnersatz vielfach nur die gesetzliche Gewährleistung von zwei Jahren.

Zoltan Ovari hat in Budapest studiert und lange in Bayern praktiziert. „Deutsche Zahnärzte haben Angst, Patienten zu verlieren, weil sie zu teuer sind“, meint er. Um billiger anbieten zu können, entschieden sie sich oft für eine einfachere Versorgung. Ungarische Ärzte könnten Patienten dank der Preisvorteile hochwertigere Versorgung anbieten – und das bei gleicher Qualität von Behandlung und Material.

Wenn die Auslandsbehandlung schiefeht, steht der deutsche Arzt nicht in der Pflicht

Frank Kannmann ist als Deutscher in Mosonmagyaróvár an der Grenze zu Österreich tätig und arbeitet auch mit FirstMed zusammen. Steuern, Praxismieten, Labormaterial und vor allem Personalkosten seien in Ungarn viel niedriger. „Eine Meisterstunde im Zahnlabor kostet in Deutschland 170 Euro, in Ungarn nur 17 Euro. Diese Preisdifferenz können wir weitergeben“, so Kannmann. Auch er verdiene nicht so viel wie deutsche Ärzte, dafür implantierten er und seine Praxiskollegen mehr. So mache er seinen Schnitt. „In Deutschland habe ich 50 Implantate im Jahr gesetzt, in Ungarn sind es 1400. Warum? Weil die Patienten es sich leisten können.“ Vier Implantate kosteten in Deutschland 8000 Euro. In Ungarn seien es bei 750 Euro Stückpreis nur 3000 Euro.

Doch wie steht es um die Qualität? Wenn eine Praxis einen ordentlichen Eindruck macht, der Zahnarzt sorgfältig untersucht und aufklärt, kann das ein gutes Zeichen sein, so Verbraucherschützer. Es sage aber noch nichts über die Qualität. Allein in der Kleinstadt Mosonmagyaróvár seien 400 Zahnärzte tätig, schildert Kannmann. Manche unterbieten sich gegenseitig, es herrschen Wildwest-Methoden, darunter leide die Qualität. Es sei beispielsweise unverantwortlich, Implantate zu schnell zu setzen, noch dazu bei Patienten, deren Knochenmasse nicht genug Halt bietet.

„Wenn es schiefeht, hat man als Patient keinen Anspruch darauf, dass der deutsche Zahnarzt es rettet“, mahnt Ute Maier, Chefin der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg. Jeder, der sich in Ungarn behandeln lasse, müsse das wissen und bei Problemen dorthin zurück. Andernfalls verliere man die Garantie. Grundsätzlich aber zeigt Maier sich gelassen. „Früher wurde immer auch mit dem Argument der schlechteren Qualität vor Zahnersatz aus Ungarn oder Polen gewarnt, das gilt so nicht mehr.“ Seit Jahren steige die Zahl der Zahnärzte in Deutschland, die aufgrund der Nachfrage vonseiten der Patienten auf Zahntechnik aus Osteuropa und China zurückgreifen.

Neuere Studien zur Qualität von Zahnersatz aus Ungarn gibt es nicht. Allerdings prüfen die Kassen, ob die laut HKP vorgesehenen Arbeiten tatsächlich erfolgt sind. Zudem lassen sie Mängelgutachten erstellen, wenn Patienten Probleme melden. Die größten Kassen teilen dazu mit, dass Ungarn-Patienten nicht häufiger auffallen als Kunden deutscher Zahnärzte.

Nimmt der Schmerz bei Regenwetter zu?

MANCHESTER (dpa). Es scheint mehr zu sein als ein volkstümlicher Glaube: Einer Studie zufolge kann schlechtes Wetter das Schmerzempfinden von Menschen mit chronischen Schmerzerkrankungen wie Arthritis verstärken. Das erklären Forscher aus Großbritannien in einer am Donnerstag im Fachmagazin „npj Digital Medicine“ veröffentlichten Studie. Demnach berichteten Studienteilnehmer an Tagen mit höherer Luftfeuchtigkeit, niedrigerem Luftdruck und heftigem Wind von stärkeren Schmerzen. Der Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn die Forscher weitere Faktoren wie die Gemütslage und körperliche Aktivität der Teilnehmer berücksichtigten.

Über einen Zeitraum von 1 bis 15 Monaten hielten rund 2600 Teilnehmer aus ganz Großbritannien mittels einer App die Intensität ihrer Schmerzen fest. Durch die GPS-Ortungsfunktion der Handys wurden die örtlichen Wetterdaten ermittelt. Den größten messbaren Effekt hatte demnach die relative Luftfeuchtigkeit. Dank der Erkenntnisse könnte es in der Zukunft möglich sein, auf der Basis von Wettervorhersagen Schmerzprognosen für Betroffene zu erstellen, so die Forscher. Dies könne es den Patienten helfen, ihre Tagesplanung anzupassen.