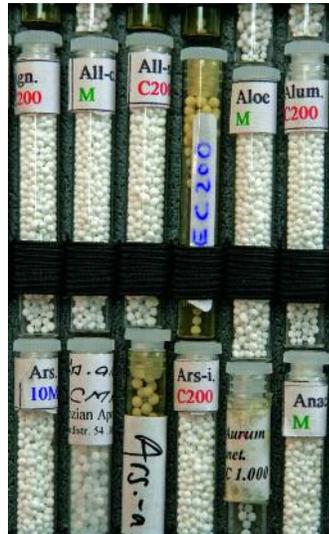


## Medizin

### Tödlicher Pfus

Wer Krebs hat und diesen nur von Alternativmedizinern behandeln lässt, ist früher tot. Das ist das Ergebnis einer Studie der Yale University. Der Mediziner Skyler Johnson hat verglichen, wie viele Patienten mit Brust-, Lungen-, Darm- oder Prostatakrebs fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben waren. In der Gruppe, die sich wissenschaftlich anerkannten Therapien unterzogen hatten, waren dies immerhin 78 Prozent. Von denen, die sich ausschließlich etwa an Homöopathen oder Heilpraktiker ge-



Homöopathische Arzneien

ROBERT HAMS / PICTURE-ALLIANCE / DPA

wandt hatten, war hingegen fast die Hälfte verstorben. Das Risiko, dass eine Brustkrebspatientin die fünf Jahre nicht überleben würde, lag bei einem Heiler fünfmal höher als bei einem Arzt. Die Untersuchung macht keine Aussagen zum Schicksal von Patienten, die sich zusätzlich zum Beispiel zu einer Chemotherapie von Alternativmedizinern behandeln ließen. Eine höhere Bildung verstärkt der Studie zufolge die Neigung, auf Universitätsmedizinern zu verzichten. Als Faktor erwies sich auch das Geschlecht: Frauen sind für Heilsversprechen offenbar anfälliger als Männer. me

## Ernährung

### „Freispruch für Eier!“



GUIDO BITTNER

Der Arzt **Johannes Scholl**, 52, Präsident der Deutschen Akademie für Präventivmedizin, über bösen Zucker und gute Fette

**SPIEGEL:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat gerade ihren Empfehlungskatalog überarbeitet. Ist er jetzt besser?

**Scholl:** Vieles hat sich zum Positiven gewandelt. Zum ersten Mal gibt es eine klare Warnung vor Zucker. Das ist eine Kehrtwende. Zucker bringt Menschen aus dem Stoffwechselgleichgewicht, er steigert den Appetit und fördert dadurch Übergewicht und Diabetes. Trotzdem war er bislang nicht einmal als gesundheitsschädlich deklariert. Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke, auch Fruchtsäfte, sind eindeutig nicht empfehlenswert.

**SPIEGEL:** Neuerdings sollen wir laut DGE „gesundheitsschädliche Fette“ essen. Noch eine Kehrtwende?

**Scholl:** Absolut. Der Grundsatz „Je weniger Fett, desto gesünder“ gilt nicht mehr. Mittlerweile wissen wir aus

großen Studien: Bei den guten Ölen – Oliven- und Rapsöl, Omega-3-Fettsäuren wie in fettem Fisch – darf man nicht sparen. Die braucht man. Milchfett, das in Joghurt, Käse oder Butter vorkommt, wurde lange verteufelt. Nun hat man erkannt, dass es das Herzinfarktrisiko nicht steigert und wahrscheinlich vor Schlaganfällen schützt. Eindeutig schädlich hingegen sind die gehärteten Pflanzenfette, die noch immer in billigen Backwaren, Pommes, Chips und Fertigpizza stecken.

**SPIEGEL:** Bisher warnte die DGE davor, mehr als drei Eier pro Woche zu essen. Jetzt nennt sie keine Obergrenze mehr.

**Scholl:** Freispruch für Eier! Der Eierkonsum spielt für den Cholesterinspiegel im Blut und für das Herzinfarktrisiko

praktisch keine Rolle. Diese Änderung war überfällig.

**SPIEGEL:** Dafür sind jetzt offenbar die Kohlenhydrate böse: Einst sollte man sie „reichlich“ zu sich nehmen. Jetzt heißt es vorsichtiger: „Vollkorn wählen.“

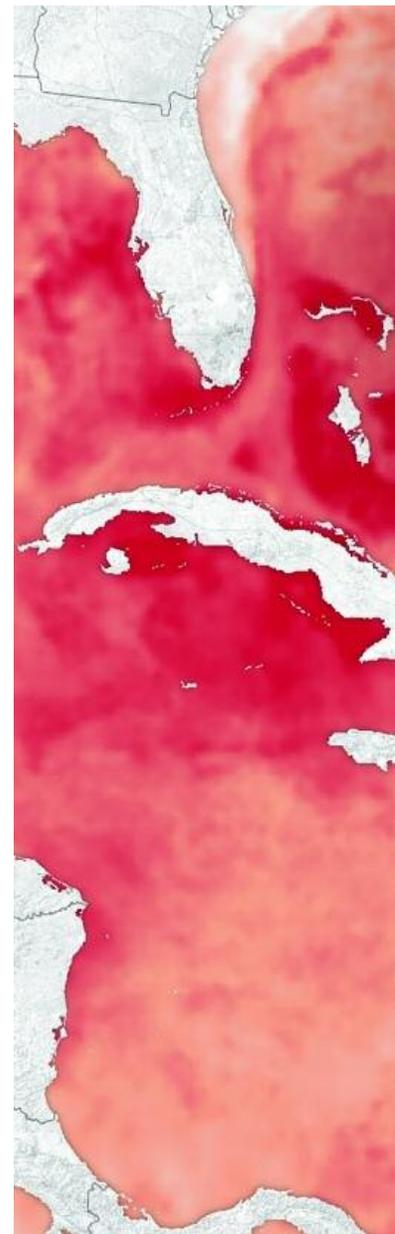
**Scholl:** Vollkorn ist sicher besser als hoch verarbeitetes Weizenmehl. Aber bei all diesen Empfehlungen sollte man bedenken, dass sie nur für Gesunde gelten. Wenn Menschen bereits einen zu dicken Bauch, eine Leberverfettung oder eine Vorstufe der Zuckerkrankheit haben, dann sind viele Kohlenhydrate eindeutig schädlich. Für diese Leute sind mehr Gemüse, Eiweiß sowie gute Öle und Fette die bessere Alternative. Wir brauchen eine individualisierte Ernährungsberatung, die auf die Stoffwechselsituation des Einzelnen eingeht.

**SPIEGEL:** Täuscht der Eindruck, dass Ernährungswissenschaftler ziemlich oft ihre Meinung ändern?

**Scholl:** Die Empfehlungen basieren jetzt auf Experimenten und auf sehr guten Studien mit Tausenden Teilnehmern. Früher haben oft schon Hypothesen ausgereicht. Keine Sorge, Sie können Ihr Frühstücksei ganz entspannt genießen. me



IMAGO / CHROMORANGE



## Fußnote

# 64 000

Menschen sind voriges Jahr in den USA an einer Drogenüberdosis gestorben, 21 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Die meisten von ihnen, nämlich 20100, fielen synthetischen Opioiden wie Fentanyl zum Opfer. Es wirkt 50-fach stärker als der mit 15400 Toten zweitgrößte Killer Heroin. Selbst HIV hat, zum Höhepunkt der Epidemie vor 25 Jahren, nicht so viele junge Menschen getötet wie jetzt die Drogen.