

Gesunde Ernährung

BERN | Auch mit kleinem Budget kann man sich gesund ernähren. Gemäss einer am Dienstag veröffentlichten Studie ist eine ausgewogene Ernährung nur wenig teurer als eine ungesunde – solange keine Fertigprodukte verwendet werden.

Im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) haben Forscher der Berner Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften die Essgewohnheiten von zwanzig Personen aus verschiedenen Haushaltstypen untersucht. Deren Einkäufe haben sie in drei verschiedene Warenkörbe eingeteilt: einen gesunden, ausgewogenen Warenkorb mit frischen Produkten, einen gesunden, in dem aber auch Fertig- und Halbfertigprodukte vorkommen, und einen ungesunden Warenkorb mit wenig Früchten und Gemüse, dafür viel Stärke, Fleisch und Süßem.

Fazit: Wer sich ungesund ernährt, kommt am günstigsten davon. 95 Franken muss ein Paar-Haushalt gemäss den Berechnungen pro Woche für den dritten Warenkorb auf den Tisch legen. Mit 109 Franken ist der gesunde Warenkorb ohne Fertigprodukte aber nur weniger. Eindeutig am kostspieligsten ist ein gesunder Warenkorb, der auch Fertig- und Halbfertigprodukte enthält. Dieser kostet 145 Franken pro Woche.

Der Inhalt der Warenkörbe wurde aufgrund der Befragungsergebnisse zusammengestellt. Diese wurden mithilfe der Schweizer Lebensmittelpyramide ergänzt, um ausgewogene respektive unausgewogene Menüpläne zu erhalten.

Auch im Warenkorb «gesund und frisch» sind aber drei Mal pro Woche Café complet vorgesehen, zum Mittagessen gibt es unter anderem Pasta, Pizza und Sandwich. Hingegen sind auch Gemüse und Früchte vorgesehen. Im ungesunden Warenkorb finden sich mehr fettes Fleisch und Süßigkeiten. | sda

New York | Immunologe Jonas Salk wäre 100 Jahre alt

Kämpfer gegen Kinderlähmung

Aus ärmlichen Verhältnissen arbeitete sich Jonas Salk zu einem der erfolgreichsten Forscher der USA hoch. Er entwickelte den ersten Impfstoff, der massiv zur Polio-Eindämmung beitrug. Aber bei Kollegen war Salk, der jetzt 100 Jahre alt geworden wäre, nie beliebt.

CHRISTINA HORSTEN, DPA

Sein Kampf gegen die Kinderlähmung war auch ein Kampf gegen die Angst. «Frei von Angst zu sein, ist die stärkste aller Emotionen», sagte Jonas Salk einmal der «Los Angeles Times». «Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, die Menschen von ihrer Angst zu befreien.» Die Kinderlähmung, die seit Ende des 19. Jahrhunderts weltweit Tausende Menschen befiel und zum Tod oder bleibenden Lähmungen führte, war lange ein immenser Quell der Angst.

Kein Nobelpreis

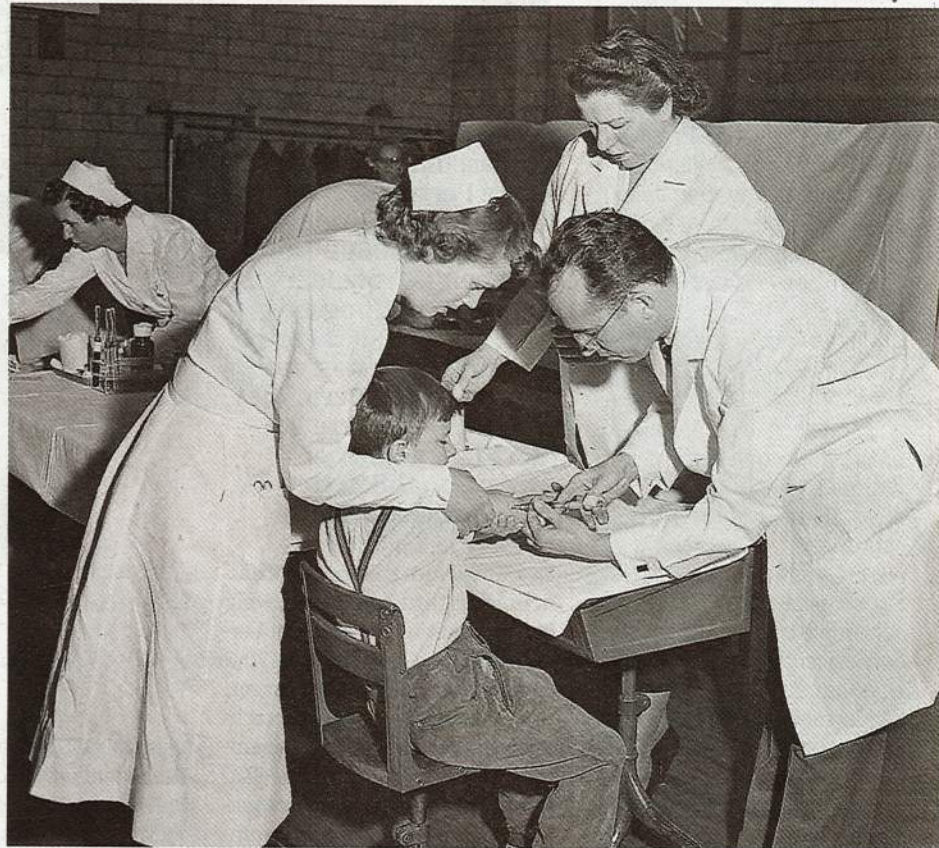
Jahrzehntlang forschte der 1995 gestorbene Immunologe Salk, bis er 1955 tatsächlich den ersten Impfstoff gegen die auch als Polio bekannte Krankheit gefunden hatte. Innerhalb kürzester Zeit war die Kinderlähmung daraufhin eingedämmt. Bis heute gelten die meisten Industrieländer laut Weltgesundheitsorganisation WHO als Polio-frei. Immunologe und Angst-Nehmer Salk wurde nach

der Entdeckung in seiner US-amerikanischen Heimat zum gefeierten Star – zumindest bei Patienten. Bei Kollegen sollte der Wissenschaftler, der am kommenden Dienstag (28. Oktober) 100 Jahre alt geworden wäre, immer extrem unbeliebt bleiben.

Bedeutende Auszeichnungen wie den Nobelpreis erhielt er nie und selbst in die National Academy of Science der USA wurde Salk nie gewählt. Nur dem ebenfalls äusserst renommierten Salk-Forschungsinstitut in Kalifornien gehörte der Wissenschaftler an – aber das war auch sein eigenes. «Ich wäre nie Mitglied dieses Institutes geworden, wenn ich es nicht selbst gegründet hätte», sagte Salk einmal in einem seiner seltenen Interviews.

Eitel und unkollegial sei er gewesen und habe die Beiträge anderer Wissenschaftler zu seinen Forschungen vernachlässigt oder verheimlicht, warfen ihm Kollegen öffentlich vor.

Besonders heftig stritt sich Salk mit Albert Sabin, der kurz nach Salks Entdeckung eine Schluckimpfung gegen Polio entwickelte, die ebenfalls entscheidend zur Eindämmung der Krankheit beitrug. Aber anstatt zusammenzuarbeiten, giften die beiden sich öffentlich an. «Pure Küchen-Chemie» sei Salks Erfindung, beschwerte sich Sabin. «Er hat gar nichts entdeckt.»



Kinderlähmung. Dr. Jonas Salk impft 1954 an einer Schule in Pittsburgh einen Jungen.

FOTO AP

Aber der 1914 in New York geborene Salk liess sich von seinem Weg nicht abbringen.

Impfstoff an Söhnen getestet

Der Forscher stammte aus ärmlichen Verhältnissen, sein jüdischer Vater war Schneider. Salk brillierte in der Schule, studierte Medizin und wandte

sich an Universitäten in Michigan und Pennsylvania bald der Forschung zu – teils mit ungewöhnlichen Methoden. Den Polio-Impfstoff testete er beispielsweise zuerst an seinen drei Söhnen. Nach seiner grossen Entdeckung forschte Salk weiter und machte sich besonders in den 1980er-Jahren mit immensem Einsatz auf die Su-

che nach einem Impfstoff gegen HIV. Da lebte er schon seit längerem im kalifornischen La Jolla, wo er seine «Wissenschaftskathedrale», wie er sie nannte, gegründet hatte, und in zweiter Ehe mit der früheren Gefährtin des Künstlers Pablo Picasso, Françoise Gilot, verheiratet war.

Ein Erfolg im Kampf gegen HIV sollte ihm jedoch nicht mehr beschieden sein. Am 23. Juni 1995 starb Salk im Alter von 80 Jahren an Herzversagen. Nach seinem Tod äusseren sich sogar seine Kollegen freundlich. «Er war einer der ganz Grossen in der amerikanischen Medizin, wenn es um Impfstoffe geht», sagte der Aids-Forscher Anthony Fauci. Reich geworden war Salk mit seiner Erfindung jedoch nie – er liess sie noch nicht einmal patentieren. Wenn überhaupt gehöre das Patent den Menschen, sagte er kurz nach der Freigabe des Impfstoffs am 12. April 1955 in einem Interview. «Es gibt kein Patent. Könnte man die Sonne patentieren?»

Hoch ansteckend, unheilbar, aber weitgehend verbannt

Kinderlähmung (Poliomyelitis) ist eine hoch ansteckende Krankheit. Sie trifft nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor allem Kinder unter fünf Jahren. Eine von 200 Infektionen mit dem Polio-Virus führt zu dauerhaften Lähmungen. Etwa fünf bis zehn Prozent der Gelähmten sterben, weil ihre Atemmuskeln unbeweglich werden. Die Krankheit ist unheilbar. Einer Ansteckung kann aber mit Impfungen vorgebeugt werden.

1988 startete die WHO ein globales Programm zur Ausrottung der Kinderlähmung. Die Zahl der Infektionen ist seither um weit mehr als 99 Prozent zurückgegangen – von geschätzt 350 000 im Jahr 1988 auf 406 im Jahr 2013.

In diesem Jahr trat die Krankheit nur noch in drei Ländern gehäuft auf: Afghanistan, Nigeria und Pakistan. 1988 waren noch 125 Länder betroffen. In Deutschland gab es 1992 die letzten Polio-Fälle.

Registriert wurden zwischenzeitlich jedoch etwa 40 Polio-Fälle in Syrien, wo aufgrund des Bürgerkriegs die Impfquoten stark gesunken waren. Ein Impfprogramm von WHO und UNICEF bei mehr als 22 Millionen Kindern konnte die Viruszirkulation bis April 2014 jedoch wieder eindämmen.

In Deutschland wurden aus Syrien geflohene Kinder seit November 2013 deshalb vorsichtshalber auf Polio getestet – in fast 600 Stuhlproben wurde jedoch kein Polio-Virus nachgewiesen und die Beobachtung daraufhin im April wegen des sehr geringen Einschleppungsrisikos wieder eingestellt.

Zum Welt-Polio-Tag weisen Organisationen darauf hin, dass die Zahl der Polio-Infektionen wieder zunehmen könnte. Er fällt auf den 28. Oktober, dem Geburtstag des US-Mediziners Jonas Salk (1914–1995). Er hatte den ersten Impfstoff gegen Polio entwickelt.



Bern | Gesundheitsexperten warnen vor Kostenabwälzung auf Komatrinker

Ein Bruch mit dem Solidaritätsprinzip

Die Gesundheitskommission des Nationalrats stösst mit ihrem Gesetzesvorschlag zum Komatrinken auf Widerstand. Ärzte, Suchtexperten und Kantonsvertreter erachten den Vorschlag, Jugendliche bei übermäßigem Alkoholkonsum für die Spalkosten zur Kasse zu bitten, als untauglich.

Auch bei den politischen Parteien überwiegt – ausser bei der SP und der FDP – die Skepsis. Sogar die Krankenkassen geben

tragen. Langjährige Alkoholiker wären von der vorläufig auf fünf Jahre befristeten Regeländerung ausgenommen. Hintergrund ist die Diskussion über das Rauschtrinken bei Jugendlichen. Beim Fachverband Sucht ist man der Meinung, der Gesetzesentwurf schiesse am Ziel vorbei. Denn bei den Betrunknen, die ins Spital eingeliefert würden, handle es sich meistens um ältere Alkoholiker. Während der Anteil der über 45-Jährigen fast die Hälfte aller Einlieferungen ausmache, betrage der Anteil der unter 23-Jährigen nur 10 Prozent, teilte

handlung ist für einen Jugendlichen teuer. Das Universitätskinderspital beider Basel rechnet mit durchschnittlich rund 1600 Franken.

Warnung vor höheren Behandlungskosten

Die Spitäler warnen vor höheren Behandlungskosten. Denn in der Praxis sei es für die Ärzte oft schwierig, eine Vergiftung eindeutig auf Komatrinken zurückzuführen, schreiben der Spitalverband H+, der Dachverband der Ärzte FMH und die Schweizerische Konferenz der

zum Verursacherprinzip. Um diese Grundsatzfrage zu klären, taugte das Rauschtrinken bei Jugendlichen aber nicht, da Komatrinken weder eine häufige noch eine typische Krankheit sei. Im Gegenteil: Die Behandlungen wegen einer Alkoholvergiftung seien in den vergangenen Jahren sogar rückläufig, schreiben H+, FMH und GDK weiter. Konsequenterweise müsste man dann auch darüber diskutieren, ob Lungenkrebs bei Rauchern oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Übergewichtigen nach dem Verursa-



Spitalbehandlung. Sollen Komatrinker selbst für die Spalkosten