

lebens hilfe

Redaktion: Andreas Linhart

MEDIZIN & GESUNDHEIT,
KÖRPER & SEELE



KOMMENTAR

Wenn Tomaten Beschwerden machen

Selbst gezüchtete Tomaten im Garten oder am Balkon werden gerade reif und sind bereit für den Verzehr. Doch manchmal verursacht der eigentlich gesunde Genuss Beschwerden wie Bauchschmerzen, Juckreiz oder sogar Atemprobleme. Der Grund: Tomaten gehören zu den Substanzen, die eine erhöhte Freisetzung von Histamin begünstigen. Ist nun das histaminabbauende Enzym DiAminoOxidase (DAO) nicht in ausreichender Form im Körper vorhanden, kommt es zu Beschwerden, die manchmal auch nur vorübergehend auftreten. Wie kann man trotzdem Tomaten genießen? Verzichten Sie auf den gleichzeitigen Verzehr stark histaminhaltiger Lebensmittel. Sie können aber auch Ihren DAO-Enzymhaushalt wieder aufstocken, indem Sie vor dem Essen Nahrungsergänzungsmittel, so genannte Enzym-Präparate, einnehmen. Diese bekommen Sie in der Apotheke.

Univ.-Doz. Dr.

Peter Komericki

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Universitäts-Hautklinik Graz



FOTOS: Werner Stieber, Beigestellt (2)



Mikroalgen – Hoffnung aus dem Photobioreaktor

Technologieführer. Ohne sie gäbe es kein Leben auf der Erde: Algen sind die Urahnen aller Landpflanzen und bilden auch die Grundmasse für Erdöl. Die über 400.000 verschiedenen Algenarten sind für 50 % der weltweiten Sauerstoffproduktion verantwortlich, obwohl sie nur ca. 2 % der Pflanzenmenge ausmachen. Industrielle Algenzuchtanlagen wie die weltweit einzigartigen „Hängenden Gärten“ (Foto) der Firma „ecoduna“ in Bruck/Leitha wollen das enorme Potenzial hochwertiger Algenprodukte für die Kosmetik- und Nahrungsmittelindustrie, Pharmazie, Bio-Treibstoffe und -Kunststoffe, Tierfutter etc. „heben“. Info: www.ecoduna.com

TOP UND FLOP

Halbe Welt „kübelt“ für Nervenkrankheit ...

Ice Bucket Challenge. Das Internet gebiert mitunter kübelweise Blödsinn, aber dieser ist zumindest für einen guten Zweck: Die Aufmerksamkeit für die Nervenkrankheit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) könnte größer nicht sein!



... aber wo landen Spendengelder?

ALS-Forschung. Die Eiswasser-Kübelelei mehr oder weniger Prominenter (li. Bill Gates) hat binnen vier Wochen sagenhafte 67,1 Mio. Euro für die ALS Association in Washington heringespült. Aber: Im Vorjahr gingen nur 28 % der Spenden in die Forschung. Wer „trocken“ spenden will: www.als-info.at

