

Was helfen kann

In den USA leiden 40 Prozent und in Deutschland mindestens 20 Prozent der Erwachsenen unter wiederkehrendem Sodbrennen (Reflux). Bei dieser Erkrankung fließt Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Magensäureblocker können hier eine wertvolle Hilfe sein, doch oft helfen auch schon Ernährungsumstellungen: Weniger späte und opulente Speisen, weniger Alkohol. Und auch der Verzicht aufs

Rauchen kann einen therapeutischen Durchbruch bringen. Denn Zigaretteenteer reizt den Eingang der Speiseröhre, und Nikotin schwächt den Schließmuskel, durch den sie vom Magen getrennt wird. Laut einer holländischen Studie steigert ein Rauchstopp die Chance auf einen Rückgang der Refluxsymptome aufs Doppelte. Der Verzicht auf Kaffee bringt hingegen nichts. Der beliebte Muntermacher baut sogar – vermutlich aufgrund seiner Gerbstoffe – einen gewissen Schutz vor Sodbrennen auf. (zit)



Pizza, Braten oder Frittiertes: Zu viel fettiges Essen kann Sodbrennen auslösen.



Viele Betroffene greifen zu Säureblocker-Tabletten. BILDER: DPA

tun, besorgen ihn sich die Patienten in Eigenregie. Nach dem Motto: Vielleicht hilft's, und schaden tut's schon nicht. Doch beides ist ein Irrtum.

So zeigen jüngere Studien, dass Säureblocker bei Reizmagern eher selten helfen, dafür aber keineswegs so risikoarm sind, wie weithin vermutet wird. Denn der Sinn der Magensäure besteht auch darin, schädliche Bakterien in der Nahrung abzutöten, was gerade für einen Allesfresser wie den Menschen enorm wichtig ist. Wird nun der Magen medikamentös entsäuert, verbessert das, wie nun eine Studie am University College in London untermauert, die Lebensbedingungen für schädliche Keime.

Die englischen Wissenschaftler überprüften an mehr als 560 000 Patienten, wie sich deren Darmflora unter Einnahme von Säureblockern veränderte. Das Ergebnis: Unter ihrem Einfluss vervierfachte sich das Risiko für eine Campylobacter-Infektion. Auch das Risiko für einen bakteriell bedingten Durchfall ging deutlich nach oben. Durch die säurehemmende Therapie könnten eben, wie Christian Trautwein von der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen erläutert, „Erreger in den Darm eintreten, die normalerweise abgetötet worden wären“. Deswegen dürfe man die Säureblocker zwar nicht teufeln. Doch es sei klar, dass sie „eines vorsichtigen Umgangs bedürfen“.

Der Leiter der englischen Studie, Thomas MacDonald, rät allen Patienten, die einen Säureblocker einnehmen: „Achten Sie besonders sorgfältig auf die Hygiene bei der Essenszubereitung. Denn durch die Entfernung der Säure aus dem Magen sind Sie anfälliger für Infektionen wie Campylobacter, den man häufig in Geflügel findet.“

Schwangere greifen gerne zu den Pumpenhemmern, weil der Fötus auf ihren Magen drückt und dadurch Säure nach oben fließt. Doch das ist laut einer Studie der Universität Edinburgh offen-

bar keine so gute Idee, steigert es doch bei den Kindern das Asthmarisiko um bis zu 45 Prozent. Das liegt vermutlich daran, dass Magensäure nicht nur Keime, sondern auch allergene Substanzen aus dem Verkehr zieht – und dieser Allergieschutz wird durch die Pumpenhemmer unterdrückt.

Damit nicht genug. Laut einer dänischen Studie an 21 000 Patienten begünstigen Säureblocker einen ungesunden Lebensstil, der ihre eigene Wirkung aushebeln kann. Weil sie, wie Studienleiter Frederik Hvid-Jensen vom Aarhus University Hospital warnt, für eine „Scheinsicherheit“ sorgen, in deren Folge „notwendige Verhaltensänderungen ausbleiben“.

Menschen sind weniger achtsam

So konnten die dänischen Forscher beobachten, dass ausgerechnet jene Reflux-Patienten, die einen Pumpenhemmer einnehmen, mehr rauchen, mehr Fette im Speiseplan haben und mehr Übergewicht auf die Waage bringen. Sie verfahren also nach dem Muster: Warum auf einen gesunden Lebensstil achten, wenn doch die Pillen das Problem für mich erledigen?

Im Endeffekt sorgt dieses Verhalten dafür, dass die Reflux-Probleme trotz des Säureblockers oft bestehen bleiben. Oder es stellen sich zusätzliche Krankheiten ein. So hat jetzt das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen ermittelt: Wer Säureblocker einnimmt, wird im Alter eher von Demenz heimgesucht. Dem gegenüber ist das Sodbrennen sicher das kleinere Übel.

SK Nicht nur Säureblocker können Probleme bereiten. Antibiotika können zum Beispiel der Vielzahl unserer Darmbakterien schaden. Ballaststoffe erleichtern hingegen den Einzellern die Arbeit. Warum Bakterien für unsere Gesundheit so wichtig sind, erfahren Sie online unter: www.sk.de/exklusiv

berg. „Wir müssen uns jetzt damit auseinandersetzen.“ Denn bei manchen der rund 1800 Barbies des Hauses könne man schon leichte Alterserscheinungen erkennen. Und wenn bei Kunststoff der Alterungsprozess erst einmal eingesetzt habe, lasse er sich kaum noch stoppen, betonte die Chemikerin Elena Gómez Sánchez. Die älteste Barbie des Spielzeugmuseums ist aus dem Jahr 1962, der älteste Ken sogar noch ein Jahr älter.

Ganz alte Barbies hätten noch ein Metall-Skelett gehabt, sagte Chemieprofessor Pesch. „Davon kam man aber schnell wieder ab, weil der Kunststoff damit reagiert hat.“ Die Puppen bis zum Jahr 1985 beständen überwiegend aus dem gängigen Kunststoff PVC. In den neuen Puppen sei dann eine Vielzahl von Kunststoffen verarbeitet.

Einige Konservierungsregeln gelten für alle Barbies – ob jung oder alt: Sie sollten möglichst sauerstoffarm, ohne UV-Licht und bei niedriger Temperatur gelagert werden. Bei älteren Modellen sei es zudem sinnvoll, wenn es nicht allzu viel Luftaustausch gebe, sagt Pesch. Denn dann entweichen die Weichmacher schneller, die den Kunststoff schützen: „Barbie sollte man in ihrem eigenen kleinen Dampf lassen.“ Dass die Barbies möglichst wenig Luftaustausch ausgesetzt sein sollen, sei ein wichtiger Hinweis. „Das umzusetzen wird aber ein bisschen dauern.“ Ist die Plastik-Frau prinzipiell für die Ewigkeit gemacht? „Sie wird sicher noch ein paar Jahrzehnte halten“, sagt Pesch – wie lange genau, könne bisher jedoch niemand sagen. Aber ein Kult stirbt nicht so schnell.

INTERAKTIV

FACEBOOK

Nutzer können sich über Netzwerk bewerben

Facebook-Nutzer sollen sich künftig auch über das soziale Netzwerk auf Stellenausschreibungen von Unternehmen bewerben können. In den USA und in Kanada würden in den nächsten Wochen entsprechende Funktionen freigeschaltet, teilte Facebook mit. Jobanzeigen sollen demnach mit einem „Bewerbungsbutton“ versehen werden. Wer darauf klickt, bekommt ein Bewerbungsformular angezeigt, das bereits mit Daten aus dem Facebook-Profil des Nutzers vorausgefüllt ist. Diese Angaben können geändert und ergänzt werden. (AFP)

PLAYSTATION 4

Sony bringt neue Firmware

Die neue Systemssoftware für die Playstation 4 steht zum Download bereit. Die Version 4.50 bringt unter anderem eine Unterstützung für externe Festplatten. Spiele und Apps können nun auf angeschlossene USB-Speicher geladen werden. Dazu kommen nach Angaben des Anbieters Sony einige Verbesserungen und Fehlerkorrekturen beim Betrieb der Virtual-Reality-Brille Playstation VR. Das Update mit weiteren Neuerungen kann in den Einstellungen der Konsole angestoßen werden. (dpa)

SMARTPHONE

Alle deutschen Radiosender in einer App

Vom Nachrichtensender bis zum „Dudelfunk“, von der Nordsee bis an die Alpen, privat oder öffentlich-rechtlich: Die deutsche Radiolandschaft hat viel zu bieten. Einen zentralen „Hör-Ort“ für alle Sender in Deutschland gibt es mit der kostenlosen App Radioplayer für iOS, Android und Windows Phone. Nutzer können in der App ihre Favoritensender speichern und so schnell wiederfinden. Zum Einschlafen eignet sich der Sleep Timer, zum Aufwachen die Radiowecker-Funktion. Neben den Live-Streams liefert die App zudem Abruf-Inhalte wie Comedy oder Interviews. (dpa)

WINDOWS

Daten einfacher und schneller kopieren

Sicherheitskopien anlegen oder Duplikate für die weitere Bearbeitung erstellen: Ständig müssen Nutzer in Windows irgendwelche Dateien kopieren. Das geht mit der Tastenkombination Strg + C zum Kopieren und Strg + V zum Einfügen der Datei. Auch via Drag & Drop kann man eine Datei kopieren, indem man während des Verschiebens der Datei die Strg-Taste gedrückt hält. In der Regel übernimmt das Kopieren der Dateien der Windows Explorer. Er lässt sich an beliebiger Stelle in Windows mit der Tastenkombination Windows-Taste + E aufrufen. (dpa)

INTERNET

Homepage erklärt mit Animationen Technik

Wie funktioniert eigentlich ein Lautsprecher? Welche Rädchen drehen sich in einer mechanischen Uhr? Wie leben die Astronauten in der ISS? Dieses Wissen kann man sich trocken anlesen, oder man schaut und begreift es mit Hilfe animierter 3-D-Grafiken – etwa auf der Seite Animagraffs.com. Zu verschiedenen Themen gibt es hier kostenlos animierte Erklär-Grafiken, die die Nutzer genau inspizieren können. Viele der Animationen lassen sich drehen und vergrößern. Dazu gibt es informative Texte. (dpa)



Im Internet der Dinge sind Gegenstände mit dem Internet verbunden. Diese Technik hat ihre Schattenseiten. Denn so können Verbraucher abgehört werden. BILD: STOCKWERK-FOTOLIA

Der Spion im eigenen Haus?

- Die neuen Wikileaks-Enthüllungen schrecken viele auf
- Sie bestätigen, wie gläsern wir für Ermittler sind
- Was man als Verbraucher beachten sollte

VON SUSANNE EBNER, DPA UND AFP

1 Wie sind die Erkenntnisse der Wikileaks-Dateien einzuschätzen? Jens Müller, IT-Experte aus Konstanz und Geschäftsführer bei mdbw, überraschen die Enthüllungen nicht, das Ausmaß sei jedoch erschreckend: „Die CIA hat, wie sich jetzt zeigt, systematisch Programme für das Ausnutzen von Sicherheitslücken erstellt. Jede jemals bekannt gewordene Sicherheitslücke in Software oder Betriebssystemen wurde gesammelt“, erklärt er. Der Geheimdienst ist laut Wikileaks überdies in der Lage, Verschlüsselungscodes von Apps wie WhatsApp, Signal oder Telegram zu umgehen. Jürgen Neuschwander, Professor an der HTWG, resümiert: „Egal ob Android oder iOS, Windows, MacOS, Linux oder embedded systems in Samsung Fernsehern oder in Autos verbaute Bordcomputer, alles kann gehackt, abgehört und auch manipuliert werden.“

2 Was sind die Folgen der Enthüllung? Tech-Unternehmen wie Google, Apple, Samsung oder Microsoft werden auf der Basis der Enthüllungen nach Schwachstellen in ihren Systemen suchen. Denn diese Sicherheitslücken können nicht nur von Geheimdiensten, sondern auch von Kriminellen ausgenutzt werden. Apple erklärte, viele der Lücken seien bereits behoben und weitere werde man schleunigst schließen. Ähnlich äußerte sich Samsung. Das Unternehmen habe den Wikileaks-Bericht zur Kenntnis genommen und befasse sich „dringlich“ mit der Angelegenheit, hieß es. Microsoft erklärte lediglich, das Unternehmen schaue sich die Wikileaks-Veröffentlichungen näher an. Auch Google zeigte sich „überzeugt“, dass Sicherheits-Updates bei den Systemen Chrome und Android die Nutzer bereits jetzt vor vielen der genannten Schwachstellen schützen, wie Google-Direktorin Heather Adkins erklärte.

3 Wie große Sorgen muss sich nun also der Normalverbraucher machen? Ex-

perten weisen darauf hin, dass Geheimdienste die Spionage über Sicherheitslücken eher sparsam einsetzen. Der Grund: Einmal erkannt, sind für die Ermittler wertlos. Dies ist jedoch keine Entwarnung: Der Gründer von Netzpolitik.org, Markus Beckedahl, rät Nutzern internetfähiger Geräte zu Schutzmaßnahmen. Die jüngsten Enthüllungen zeigten, dass jeder Bürger „bis zu einem gewissen Punkt mitverantwortlich“ sei, sagte er laut Medienberichten. „Wenn man nicht ständige Sicherheits-Updates einspielt, ist man für solche Hackerangriffe angreifbarer.“ Jens Müller meint jedoch: „Schützen kann man sich nicht wirklich – es sei denn, man reduziert die Verwendung beziehungsweise meidet die Geräte.“ Jürgen Neuschwander bestätigt dies: „Schutz gibt es praktisch nicht. Die Ratschläge, keine Geräte mit Internetzugang zu verwenden, die Linse der eingebauten Kamera abzukleben oder das eingebaute Mikrofon zu deaktivieren, um der Überwachung zu entgehen, sind realitätsfern.“

4 Kann die Veröffentlichung langfristige Auswirkungen haben? Das Verhältnis zwischen der Tech-Industrie und der US-Regierung könnte sich weiter verschlechtern. Schon die Snowden-Enthüllungen im Sommer 2013 hatten den Fokus auf Verschlüsselung ausgelöst und viele US-Unternehmen dazu getrieben, Daten in Europa statt in den USA zu speichern. Auch in Deutschland wurde man erneut hellhörig. Die Datenschutzbeauftragte der Bundesregierung, Andrea Voßhoff, forderte mehr Sicherheit für die Bürger. Jürgen Neuschwander bezweifelt jedoch, dass sich die Lage bald bessern könnte: „Es wird eminent schwierig sein, durch politische und technische Maßnahmen diese Proliferation in den Griff zu bekommen, die globale Sicherheit ist massiv bedroht.“

SK Wie steht es um die Sicherheit? Wir haben das Smartphone eines SÜDKURIER-Lesers durchgecheckt. Mehr erfahren Sie online unter: www.sk.de/exklusiv



Oben: Fast jeder hat ein Smartphone. Diese Geräte können leicht überwacht werden. **Unten:** Auch smarte Autos soll der CIA im Visier haben. BILDER: DPA



Oben: Laptops sind weltweit verbreitet. Auch sie sind abhörbar. **Unten:** Smarte Fernseher von Samsung stehen laut Wikileaks ebenfalls im Fokus.

