

DIE FRAGE DER WOCHE

Die Ständige Impfkommission, STIKO, des Robert-Koch-Instituts empfiehlt nun auch für Jungen zwischen 9 und 14 Jahren eine Impfung gegen Humane Papillomviren HPV. Bis vor kurzem galt eine Impfeempfehlung nur für Mädchen. Was bewirkt die HPV-Schutzimpfung bei Jungen? Können Humane Papillomviren auch bei ihnen Krebs auslösen?

Es antwortet Professor Klaus Überla, Direktor des Virologischen Instituts des Universitätsklinikums Erlangen:

Die Humanen Papillomviren werden durch Geschlechtsverkehr übertragen und führen bei Männern und Frauen zunächst zu einer über Wochen bis Monate anhaltenden Infektion der genitalen Schleimhäute. Diese Infektion ist meist mit keinerlei Erkrankungszeichen verbunden und wird daher auch nicht bemerkt.

Allerdings kann es dabei zur Schädigung des Erbgutes in infiziertem Gewebe kommen. Diese Schädigung im Erbgut kann im Verlauf von mehreren Jahren bei Männern Krebs im Bereich der genitalen und analen Schleimhaut auslösen. Einige HPV-Typen können auch Genitalwarzen verursachen, die oft zu psychosexuellen Problemen bei den Betroffenen führen.

Durch die HPV-Schutzimpfung von Jungen kann die anhaltende HPV-Infektion und das Auftreten von Krebsvorstufen und Genitalwarzen sehr wirksam verhindert werden. Gleichzeitig verhindert die Impfung der Jungen, dass sie HPV an ihre Geschlechtspartner und -partnerinnen weitergeben. Damit tragen geimpfte Jungen auch zum Schutz der Frauen vor dem Gebärmutterhalskrebs bei.

Ein weiterer Vorteil der HPV-Impfung bei Jungen und Mädchen ist der Schutz vor Krebserkrankungen im Mund und Rachenraum. Hier zeigen neueste Untersuchungen einen deutlichen Anstieg der durch HPV verursachten Krebserkrankungen, der auf geändertes Sexualverhalten zurückzuführen sein könnte.

Den besten Schutz vermittelt die HPV-Schutzimpfung, wenn sie bereits vor der Aufnahme der sexuellen Aktivität abgeschlossen ist. Dies erklärt die Empfehlung der STIKO, Jungen und Mädchen bereits im Alter von 9 bis 14 Jahren zu impfen.



Foto: lidame/shutterstock.com

„Essen ist ein Ventil“

Der Regensburger Kulturwissenschaftler **Gunther Hirschfelder** erklärt, warum gute Ernährung auch in Krisenzeiten eine wichtige Rolle spielt. INTERVIEW VON CHRISTIAN MUGGENTHALER

Herr Hirschfelder, was gab's denn heute bei Ihnen zu Mittag?

Tomaten mit Mozzarella, Vollkornspaghetti mit Champignons, Salat.

Klingt gesund. Kann man denn Essen und Trinken grundsätzlich in gut und schlecht, gesund und ungesund auseinander dividieren?

Nein, so einfach ist das in seiner Absolutheit natürlich nicht. Die Menschen sind es, die gesund oder ungesund sind. So etwas sind gesellschaftliche Zuschreibungen, die von Land zu Land, ja sogar innerhalb eines Landes sehr unterschiedlich sein können.

Können Essen und Trinken einfach Basis für ein gutes Lebensgefühl sein?

Auch dieses Wohlbefinden ist eine Frage der Perspektive. Ein Beispiel: In den späten 1960er Jahren hatte man in Bayern auf dem Land nach langen schwierigen Zeiten einfach Lust auf Schweinsbraten und Bier und Sahnetorten. Für studentenbewegte Menschen war das damals zutiefst bürgerlich und bourgeois. Sie bezogen ihr gutes Lebensgefühl stattdessen aus dem Genuss von Rotwein aus der Bastflasche, um sich mit kommunistischen italienischen Landarbeitern zu solidarieren. Die Perspektive kann auch von Kenntnissen über biologische und physikalische Ernährungsfolgen beeinflusst sein. Vollkorn und Gemüse tun dem Körper einfach besser, auch das kann ein gutes Lebensgefühl fördern.

Viele Menschen belohnen sich in Krisensituationen mit wohliger Nahrungsaufnahme. Darf man das?

Man darf grundsätzlich alles, was der Gesetzgeber erlaubt. Das ist eine Frage des guten Gewissens. Die Suche nach perfekter Ernährung kann hohen

Stress erzeugen. Ich komme nach einem langen Tag auch manchmal heim und habe Lust auf süß, fett, Bier, Wurst, Käse. Sehen wir's mal so: Ernährung ist einer der wenigen unregulierten Bereiche, den wir noch haben. Ich werde überwacht bei meiner Mediennutzung, befleißige mich eines korrekten Sprechens, bin umstellt von Imperativen. Da haben Essen und Trinken auch eine Ventilfunktion. Es gibt den schönen Begriff „Soulfood“: Das ist eine Form von Freiheit, von Kultur, von Zufriedenheit und ist völlig in Ordnung. Der Mensch ist schließlich keine Maschine.

Dennoch kann man achtsam sein: Wie sollte man beispielsweise aktuell in der Küche und mit dem Einkaufszettel auf das Corona-Virus reagieren?

Auf das Virus direkt wohl nicht. Aber: Jede Krise bietet eine Chance. Gerade machen sich viele Menschen mehr Gedanken als sonst über Einkaufen, Gastronomie, Essverhalten. Sie entdecken, dass man auch mal selber kochen kann. Das ist ja auch eine Chance auf einen inneren Paradigmenwechsel: weg von alten Ernährungsgewohnheiten. Bis Anfang März haben viele Essen und Trinken eher achtlos und funktional behandelt. Jetzt werden wir neue Diskussionen haben und Wege finden wollen, den Körper gesünder zu halten, um besser gewappnet zu sein gegen gesundheitliche Anfechtungen. Optimales Mittel für einen widerstandsfähigen Körper mit einem gut funktionierenden Immunsystem ist eine entsprechende Ernährung – und Bewegung.

Was ist das für eine Ernährung? Bekannte Beispiele: Entzündungshemmer wie Ingwer. Gesundheitsförderlich und für

die Immunkräfte positiv sind Zwiebeln, Sauerkraut, Rote Beete, Vollkornbrot. Grundsätzlich scheinen sich Krankheiten und Viren gern auf der Basis von Fleischverzehr auszubreiten.

Bei Corona scheint das ähnlich zu sein. Täuscht dieser Zusammenhang?

Da kann ich als Kulturwissenschaftler nicht so viel dazu sagen, aber als beobachtender Forscher vielleicht schon: Ich war in den vergangenen Jahren viel in China und Asien unterwegs. Man isst dort sehr viel exotische Tiere. Auf vielen engen Märkten werden Schuppentiere, Fledermäuse, Wildtiere aller Art engstens beieinander gehalten, vor Ort geschlachtet bei enger Siedlungsdichte und oft schlechter Luft. Da können durchaus Krankheitserreger von Tieren auf Menschen übergehen, man spricht dann von einem Irrwirt. Schon Aids ist von Affen auf den Menschen übergegangen. Aber das sind spezifische Situationen und haben mit dem Fleischverzehr an sich nichts zu tun. Es geht um Hygiene. Viele Religionen kennen beispielsweise schon früh hygienische Vorschriften.

Wir sprechen also nicht über gesundes Essen, sondern über Essen, das unserem Körper gut tut. Kann sich das jeder leisten?

Ja. Wir hatten gerade ein Projekt, in dem es um Ernährung und Armut ging. Dabei haben wir herausgefunden, dass Menschen mit beschränktem Budget unter einem solchen psychosozialen Stress stehen, dass Kenntnisse über Ernährung verständlicher Weise meistens kaum eine Rolle spielen. Aber jeder kann sich Produktkenntnis erwerben. Man kann sich auch mit geringem Budget durchaus ausgewogen ernähren.

REDAKTION

Birgit Heinrich
Tel.: 09 11/2 16 24 07
E-Mail:
wochenmagazin@pressenetz.de

Gereizte Sehne

Gewebe braucht **Ruhe**.

Eine gereizte Sehne braucht vor allem Ruhe – und zwar mindestens drei, manchmal sogar sechs Wochen lang. Denn das strapazierte Gewebe benötigt Zeit, um sich zu erholen.

Hat es dazu keine Gelegenheit, droht langfristig sogar ein Sehnenriss. Bewegung ist weiter erlaubt. Allerdings sollte man genau die Belastung vermeiden, die zu der Reizung geführt hat, beispielsweise Springen, Joggen oder Arbeiten mit der Computermaus.

Je nach Ursache können Ferse, Arm und Schulter oder die Knie betroffen sein. Manchmal ist es sinnvoll, die Erholung des Gewebes mit Schienen oder Verbänden zu unterstützen. **dpa**

Dr. Gunther Hirschfelder



Foto: privat

... ist 59 Jahre alt und seit 2010 Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg. Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf der kulturwissenschaftlichen Ernährungs- und Agrarforschung in historischer sowie gegenwärtiger Perspektive. Er hat verschiedene Bücher zum Thema verfasst, darunter „Europäische Esskultur. Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute.“