

Das Märchen vom Bettler und Kaiser

Frühstück: Neue Studie stellt Volksweisheit in Frage

Ein reichhaltiges Frühstück helfe, schlank zu bleiben – so lautet eine oft gehörte Weisheit. Doch eine neue Studie weckt Zweifel an diesem Rat.

Der Volksmund rät: «Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.» Auch die Wissenschaft bestätigte bisher: Ein grosses Frühstück helfe beim Abnehmen. Über den ganzen Tag gerechnet esse man so weniger, als wenn man das Frühstück auslasse und später hungrig zugreife.

Doch eine Studie der Technischen Universität München stellt dies jetzt in Frage. Zehn Tage lang notierten rund 400 Teilnehmer, was sie wann assen. An manchen Tagen frühstückten sie üppig, an anderen nur spärlich oder gar nicht.

Das überraschende Ergebnis: Das Frühstück hatte keinen Einfluss

darauf, wie viel die Studienteilnehmer später am Tag assen. Vielmehr nahmen sie beim Mittag- und Abendessen immer die gleiche Menge zu sich. Mit



Englisches Frühstück: Kalorienreicher Start in den Tag

einem reichhaltigen Frühstück nahmen sie also pro Tag mehr Kalorien zu sich.

Für Kaspar Berneis, Stoffwechselfachexperte und lei-

tender Arzt am Unispital Zürich, kommt diese Erkenntnis nicht überraschend: «Fürs Abnehmen ist die gegessene Menge entscheidend, nicht so sehr der Zeitpunkt des Essens.» Egal, ob man die Hauptmahlzeit am Mittag oder Abend isst: Wichtiger sei es, auf den Körper zu hören und dann zu essen, wenn man Hunger habe.

Für Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser hat aber ein grosses Zmorge einen anderen Vorteil: «Man hat mehr Energie am Vormittag.» Er bleibt deshalb bei der alten Weisheit – aber nicht um jeden Preis: «Frühstücksmuffel müssen sich nicht extra zwingen, am Morgen etwas zu essen.» (iev/che) ISTOCK/RF

Asthma-Sprays besser prüfen

US-Behörde verlangt weitere Studien für Symbicort, Seretide und Foradil



GETTYIMAGES/RF

Asthma-Spray: Möglichst bald wieder absetzen

Lang wirkende Asthma-Mittel könnten in seltenen Fällen zu schweren Komplikationen führen. Fachleute raten deshalb zu Vorsicht.

Die Pollenzeit ist für viele Asthma-Patienten besonders beschwerlich. Bei starken Beschwerden müssen Betroffene neben Kortison oft auch lang wirkende Asthma-Sprays nehmen. Sie erweitern die Bronchien und beugen Atemnot vor. Frühere Studien zeigten, dass die lang wirkenden Mittel ohne zusätzliches Kortison riskant sind. Deshalb verschreiben Ärzte heute nur noch beide Wirkstoffe zusammen.

Doch ob diese Kombination tatsächlich sicherer ist, bleibt unklar.

Die US-Arzneimittelbehörde FDA verlangt jetzt von den Herstellern bessere Studien. Betroffen sind die Kombi-Produkte Symbicort und Seretide sowie Foradil, das man zusammen mit einem Kortisonpräparat nimmt.

Auch die Fachleute der Zeitschrift «Arznei-Telegramm» halten weitere Sicherheits-Studien für nötig. Zudem solle der Arzt lang wirkende Asthma-Mittel möglichst wieder absetzen, sobald das Asthma unter Kontrolle ist. Asthma-Spezialist Thomas Rothe von der Zürcher

Höhenklinik Davos geht davon aus, dass die Kombination der Wirkstoffe mit Kortison sicher ist, wenn man sie in normalen Dosen anwendet: «Unterdessen hat man Millionen von Patienten mit diesen Medikamenten behandelt.»

Die Hersteller sind überzeugt von der Sicherheit ihrer Medikamente: Der Nutzen von Symbicort überwiege die Risiken, erklärt Astra Zeneca. Das sei nachgewiesen. Novartis überprüfe zurzeit die Vorgaben der FDA, zweifle aber nicht an der Sicherheit von Foradil. Glaxo Smith Kline erklärt, sie werde die gewünschten Studien durchführen, zweifle aber nicht, dass der Nutzen von Seretide die möglichen Risiken überwiege. (sm)