



Pfahlbauten sind Welterbe

Prähistorische Pfahlbauten in Österreich (am Mondsee, Attersee und Keutschachersee), der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien genießen künftig als UNESCO-Welterbe besonderen Schutz. Die Pfahlbaureste stammen aus der Zeit von 4300 bis etwa 800 vor Christus und haben unter Wasser oder in feuchten Böden überdauert. Wie sie ausgesehen haben, zeigt dieses Bild einer Rekonstruktion von Pfahlbauten in Unteruhldingen am Bodensee. Von dem Titel „Welterbe“ erhoffen sich Wissenschaftler eine bessere Erforschung der jungstein- und bronzezeitlichen Reste. Warum wurde auf Pfählen gebaut? Anzunehmen ist, dass die Siedler von schwankenden Wasserspiegeln der Seen, Schmelzwasserzuflüssen und Eisgängen unabhängig sein wollten. Der Schutz vor Feinden oder Raubtieren könnte auch ein Aspekt gewesen sein. Bild: SN/FOTOLIA

Daten & Fakten

Diabetes wird lange Zeit nicht bemerkt

Laut Raimund Weitgasser, Präsident der Österreichischen Diabetes-Gesellschaft, gibt es in Österreich geschätzt 600.000 Menschen, die an Diabetes erkrankt sind. Angenommen wird, dass rund 170.000 von ihrer Erkrankung nichts wissen. Rund 50.000 Personen sind vom Diabetes Typ 1 betroffen. Bei seiner Entstehung spielen genetische Faktoren eine geringe Rolle, möglicherweise sind Virusinfektionen beteiligt. Wer erkrankt, muss lebenslang Insulin zuführen. Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes) enthält genetische Faktoren, ist aber durch gesunden Lebensstil vermeidbar. Das Tückische ist die lange Beschwerdefreiheit. Meist ist es der große Durst, der Patienten zuerst auffällt. Weitere Symptome: Abgeschlagenheit, häufiges Wasserlassen, Juckreiz, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme oder Heißhunger, Sehstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung, Hautinfektionen. **u.k.**

Diabetes lässt sich vermeiden

Neue Daten. In nur 30 Jahren hat sich die Anzahl der Erkrankten auf 350 Millionen verdoppelt. Diabetes Typ 2 kann man vorbeugen.

LONDON (SN-u.k., wide). Derzeit sind 350 Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt, mehr als doppelt so viele wie im Jahr 1980. Zu diesem Ergebnis kommt laut „wissenschaft.de“ online eine Studie internationaler Forscher, die Gesundheitsdaten von 2,7 Millionen Menschen weltweit ausgewertet haben.

Demnach hat es fast in jeder Region der Erde eine Zunahme von Diabetes-Erkrankungen gegeben. Projekte mit dem Ziel, eine Abnahme der Erkrankungszahlen zu erreichen, seien misslungen, betonen die Forscher. Jedes Jahr sterben nun ungefähr drei Millionen Menschen an den Folgen der im Volksmund Zuckerkrankheit genannten Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse. „Die Fälle von hohem Blutdruck und hohem Cholesterinwerten haben in den vergan-

genen Jahren abgenommen, dafür macht sich nun Diabetes mehr und mehr breit“, resümiert Studienleiter Majid Ezzati vom Imperial College London. Die Daten wurden in der Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht.

Die Studie ist die bisher umfangreichste zur weltweiten Verbreitung von Diabetes. Frühere Untersuchungen kamen zu wesentlich niedrigeren Zahlen: Eine Analyse aus dem Jahr 2009 schätzte die Verbreitung noch auf 285 Millionen Diabetiker weltweit. Die aktuelle Hochrechnung zeigt den Forschern zufolge nun aber das tatsächliche Ausmaß und belegt den beunruhigenden Trend der letzten Jahrzehnte: 1980 waren 153 Millionen Menschen betroffen, im Jahr 2008 bereits 347 Millionen. Das Bevölkerungswachstum und die Zunahme des Durch-

schnittsalters in vielen Ländern machen den Großteil des Anstiegs aus. Die ebenfalls wachsende Zahl von übergewichtigen Menschen weltweit sehen die Forscher als Hauptursache für die Zunahme von Diabetes. Genetische Veran-

Hoher Blutdruck und hohe Cholesterinwerte sind besser bekämpft.

Majid Ezzati, Studienleiter

lagung, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht, sind Experten zufolge der Nährboden für eine Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse. Bei der Stoffwechselstörung kommt es zum teilweisen oder vollständigen

Ausfall der Produktion körpereigener Insulins. Durch das Fehlen dieses Proteinwerkzeugs sind Körperzellen nicht mehr in der Lage, Zucker zu verarbeiten. Dadurch verbleibt er im Blut – die Blutzuckerwerte steigen. Spätfolgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und Erblindung.

Die wichtigsten Verbündeten gegen Diabetes Typ 2 sind regelmäßige Ausdauerbewegung und gesundes Essen. Ganz oben auf dem Speiseplan stehen Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, und Fisch. Tierisches Fett und Fleisch spielen untergeordnete Rollen. Empfehlenswert sind Öle aus Oliven, Raps, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen.

Im Frühstadium lässt sich der Blutzucker durch einen gesunden Lebensstil und Gewichtsreduktion normalisieren. Auf Nikotin sollte verzichtet werden. Ist die Erkrankung fortgeschritten, werden Diabetes-Medikamente in Tablettenform notwendig.

Urlaubsplanung im Familienrat

Jedes Mitglied der Familie ist beim Familienrat gleichwertig. Jede und jeder darf von Woche zu Woche einmal die Funktion des Vorsitzenden übernehmen.

Diesmal geht es um ein erfreuliches Thema. Die Urlaubsplanung steht auf dem Programm. Familie Sailer setzt sich wie jede Woche am Sonntag nach dem Abendessen zusammen und führt ihren Familienrat durch. Diesmal ist der mittlere Sohn, der soeben sieben Jahre alt geworden ist, der Vorsitzende. Er beginnt damit, dass er das Thema vorschlägt: Urlaub. „Dieses Jahr fahren wir ja nicht weg, drum habe ich mir gedacht, wir könnten beraten, was wir im Sommer machen. Jeder bringt Vorschläge und am Schluss kreuzen wir an, was wir dann nehmen“ – so seine einführenden Worte. Dann geht's los.

Beim Familienrat geht es darum, gemeinsam Angelegenheiten in der Familie zu beraten. Jedes Mitglied ist gleichwertig und jeder darf von Woche zu Woche einmal die Funktion des Vorsitzenden



**SN-Couch
Kinder**

MANUELA OBERLECHNER

übernehmen. So unglaublich es klingen mag, auch Kinder zwischen vier und fünf Jahren können schon dabei sein. Es geht darum, eine für die gesamte Familie passende Lösung für ein Problem oder Ideen für Unternehmungen zu finden.

Die Themen richten sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Familienmitglieder und entwickeln sich mit diesen mit. Natürlich sind die Themen mit Vorschulkindern andere als die mit Pubertierenden. Es können aber auch Themen

sein, die vor allem die Eltern und ihre Auswirkungen auf Kinder und Familie betreffen.

Ein Beispiel: Wie organisieren wir uns, wenn Mama nächsten Herbst wieder arbeiten geht? Hier könnte man in einem Familienrat Ideen sammeln, wie man mit dieser neuen Situation umgeht und auch Entscheidungen treffen, wer was übernehmen kann, um die berufstätige Mutter zu entlasten.

Jede Familie ist einzigartig und auch jeder Familienrat. Eine positive konstruktive Atmosphäre trägt sehr zum Gelingen bei. Eine Hilfe ist auch das Buch von Thomas Gordon: Familienkonferenz. **Manuela Oberlechner** arbeitet als Psychologin, Trainerin, Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“ – Training für liebevolle Erziehung und Beziehung.

www.family-support.net

WISSEN KOMPAKT

Weltraummüll: ISS wurde evakuiert

MOSKAU (SN, dpa). Wegen akuter Bedrohung durch Weltraumschrott brachte sich die Besatzung der Internationalen Raumstation ISS vorübergehend in Sicherheit. Da ein Wrackteil zu spät bemerkt wurde, konnte die 110 Meter breite ISS nicht mehr ausweichen. Die sechs Besatzungsmitglieder mussten sich in die beiden angekoppelten Sojus-Kapseln zurückziehen.

Richtiger Umgang mit Computer und Internet

WIEN (SN, APA). Das Institut der Sucht- und Drogenkoordination Wien hat eine Broschüre herausgegeben, die Eltern hilft, auf den richtigen Umgang ihres Nachwuchses mit Computer, Internet und Handy zu achten: Sie kann kostenlos unter isp.drogenhilfe.at/Bestellungen bezogen werden.