

MONTAG 29. MAI 2006



## Viel Kakao senkt den Blutdruck

Wer täglich viel Kakao trinkt oder dunkle Schokolade isst, kann offenbar seinen Blutdruck senken. Allerdings: Der Kakao muß viele Flavonoide enthalten.

**MEDIZIN 2**



## Privater Konsum stützt die Konjunktur

Deutschlands Konsumenten haben im ersten Quartal dieses Jahres eingekauft wie seit vier Jahren nicht mehr. Sogar die Sparquote ist leicht gesunken.

**WIRTSCHAFT 14**

## TIP DES TAGES Vorab-Training gegen Jetlag

Mit dem richtigen Verhalten können Schlafstörungen und Leistungsbeeinträchtigung durch Jetlag vermieden werden. Wer nur eine kurze Reise von wenigen Tagen plant, dem rät Dr. Norbert Krappitz vom Kölner Institut für Reisemedizin, im Zielland möglichst den Rhythmus des Heimatlandes beizubehalten. Geht es um einen längeren Aufenthalt von einer Woche oder mehr, empfiehlt Krappitz den Patienten in der reisemedizinischen Beratung, schon vorab am Heimatort den Rhythmus des Reiseortes zu trainieren und dann dort sofort aktiv den Tagesrhythmus aufzunehmen. Krappitz rät von Melatonin als Taktgeber für den Schlaf ab. Der stärkste Taktgeber sei Licht, notfalls eine helle Lampe gegen den Schlafimpuls.

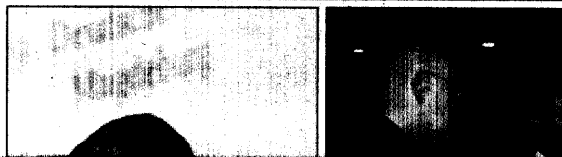
**GESUNDHEITSPOLITIK**

## Masern-Impfung soll zu

Ärztetag in Magdeburg erhöht Druck auf Impfgegner / Delegierten

**MAGDEBURG (fst).** Der Deutsche Ärztetag hat sich zum Abschluß seiner Tagung in Magdeburg für eine Pflichtimpfung gegen Masern ausgesprochen. Außerdem haben die Delegierten Empfehlungen für den Umgang mit individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) beschlossen.

Vor dem Hintergrund des bisher größten Ausbruchs von Masern seit der Einführung der Meldepflicht im Jahr 2001 sprach sich der Ärztetag erstmals für eine verpflichtende Impfung gegen Ma-



**109. Deutscher**  
Ärztetag

