

++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP



pen, durfte die Hälfte weiterhin so viel Alkohol trinken wie zuvor. Die andere Hälfte sollte für sechs Monate abstinenter sein. Das schafften zwar nur 43 der 70 Patienten, aber auch die anderen 27 tranken deutlich weniger Alkohol. Im Schnitt kam die „abstinente“ Gruppe auf nur ¼ l Wein bzw. zwei kleine Bier (0,3l) pro Woche.

Das zahlte sich aus. Denn in der Vergleichsgruppe, in der im Schnitt etwa die siebenfache Menge Alkohol konsumiert wurde, gab es deutlich mehr Episoden von Vorhofflimmern (51 statt 37 bei Alkoholmeidung), und doppelt so viele Teilnehmer mussten wegen Vorhofflimmern ins Krankenhaus (14 statt 6 bei

Alkoholmeidung). Außerdem waren die einzelnen Episoden bei den weitgehend abstinenten Patienten im Schnitt kürzer. Als Nebeneffekt fiel zusätzlich auf, dass sie über die sechs Monate deutlich an Gewicht verloren, nämlich im Mittel 3,7 kg. Angesichts dieser positiven Auswirkungen hält DER ARZNEIMITTELBRIEF Alkoholverzicht für „sehr empfehlenswert“.

Sonnencreme & Co. Nutzen und Risiken

Keine Frage, vor dem UV-Licht der Sonne braucht unsere Haut Schutz. Eine Möglichkeit sind Sonnencremes und andere Lichtschutzmittel, die insbesondere helle Haut vor Sonnenbrand und verschiedenen Hautkrebsformen schützen. Was den schwarzen Hautkrebs angeht, ist die Datenlage leider nicht eindeutig. Unbefriedigend ist vor allem, dass die Risiken von chemischen UV-Filtern in den Cremes nicht ausreichend geklärt sind.³

Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA, die gezielte Untersuchungen der Hersteller fordert, warnte kürzlich, dass von diesen Stoffen mehr ins Blut gelangt, als der Grenzwert für Unbedenklichkeit zulässt. Das besagte eine Studie, bei der 75% der Körperoberfläche mit Lichtschutzmitteln eingecremt oder eingesprüht worden war. Je nach verwendetem chemischem Filter

hielt die Grenzwertüberschreitung unterschiedlich lange an: zwischen 7 Tage zum Beispiel bei Avobenzon und 21 Tage bei Oxybenzon, wenn die Studienteilnehmer vier Tage lang das Mittel großflächig angewendet hatten.

Das Problem: UV-Filter gelangen von der Haut direkt in den allgemeinen Blutkreislauf – sie werden nicht wie Stoffe, die über den Darm aufgenommen werden, zunächst von der Leber „entgiftet“. Die UV-Filter tauchen zum Beispiel im Urin und in der Muttermilch auf. Über die Risiken der Stoffe weiß man wenig, aber vieles spricht dafür, dass sie als „endokrine Disruptoren“ wirken, also den Hormonhaushalt beeinträchtigen können. Also: Was tun?

Bedenken Sie, dass in vielen kosmetischen Produkten bereits UV-Filter eingearbeitet sind. Das erhöht die Dosis, die Sie durch Lichtschutzmittel bekommen. Umso wichtiger ist es, starke Sonnenstrahlen – gerade mittags – zu meiden, Schatten aufzusuchen, lichteichte Kleidung und Sonnenhut zu tragen. (GPSP 4/2006, S. 8) Verwenden Sie Lichtschutzmittel mit Bedacht und nur auf der Haut, die der Sonne ausgesetzt wird! Sonnencremes mit mineralischen Lichtschutzfiltern⁴ stuft die FDA als sicher ein. Allerdings machen sie die Haut auffällig weiß und sind deshalb nicht so beliebt.

Hormonelle Wirkung von Lavendelöl

GPSP 2/2020, S. 14

1 arznei-telegramm® (2020) 51, S. 23
2 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2020) 54, S. 12
3 arznei-telegramm® (2020) 51, S. 14
4 Z.B. Zinkoxid oder Titandioxid