

Kurz und knapp

Aus der Traum: Inhalierbares Insulin

Vom ersten Insulin, das nicht gespritzt, sondern inhaliert werden kann (Exubera®), erwartete die Firma Pfizer Jahresumsätze von bis zu zwei Milliarden Dollar. Doch nun hat der Pharmakonzern die Produktion weltweit eingestellt. Die Umsätze waren nur gering, in Deutschland wurden von Mai bis Dezember 2006 lediglich 4.000 Packungen verkauft. Der Misserfolg überrascht nicht: Exubera® war überteuert und das Präparat nicht ausgereift. Wegen beträchtlicher Nebenwirkungen, der ungeklärten Langzeitriskien und des unhandlichen Inhalators haben wir bei Markteinführung den Gebrauch nicht empfohlen (GPSP 3/2006; S. 2–3).¹

Stillen!

Kürzlich kursierte die Nachricht, dass Stillen überraschenderweise nicht vor Allergien und Asthma schütze. Das ist eine problematische Botschaft.

Sie basiert auf einer Studie mit Frauen und Kindern in Weißrussland,



Foto: Anija Roesnick, fotolia.com

die keinen besonderen Nutzen von Muttermilch für die Vorbeugung von Allergien und Asthma ergab. Entscheidende Schwäche der Studie ist aber, dass nur Kinder verglichen wurden, die mehr oder weniger (lange) gestillt worden waren – nicht aber Kinder, die gar nicht gestillt worden waren, mit solchen, die in den ersten 4 bis 6 Monaten nur Muttermilch getrunken hatten. Außerdem kommen bei den sechsjährigen Weißrussen Asthma und Allergien viel seltener vor als in westlichen Industrienationen. Dies schränkt die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf hiesige Verhältnisse stark ein. Insgesamt sind die Daten zum Schutz vor Asthma und Allergien widersprüchlich.

Andere Vorteile des Stillens sind gut belegt: Es mindert Durchfall- und Atemwegsinfektionen, schützt vor Diabetes und Übergewicht und fördert bei der Mutter unter anderem die Rückbildung der Gebärmutter und die Gewichtsnormalisierung.²

Total versalzen

Wer Fast Food futtert nimmt zu viel Salz auf, Kinder womöglich ein Mehrfaches der täglich empfohlenen Menge. Die britische Verbraucherorganisation CASH (Consensus action on salt and health)³ hat den Salzgehalt von Menüs von Pizza Hut, KFC, Burger King und McDonalds ausgerechnet und schlägt Alarm. Was die Maximalwerte angeht, schoss der bekannte Pizzabäcker den Vogel ab: Bei einer durchaus üblichen Zusammensetzung inklusive Cola und Cheesecake zum Dessert wurde bei einem Pizza-Hut-Mahl das britische Salzlimit für sechsjährige Kinder um das Vierfache übertroffen (wobei CASH davon ausgeht, dass Kinder so viel es-

sen wie Erwachsene). Nicht immer ist die Mahlzeit in Schnellimbisslokalen derart gesundheitsgefährdend versalzen. Aber bei Bestellungen im Restaurant ist der Salzgehalt nicht feststellbar. Die Werte stehen auf der Homepage mancher Fast-Food-Ketten, manchmal auch auf dem Verpackungsmaterial. In Großbritannien gelten folgende Höchstwerte pro Tag: 3 g für 4 bis 6-Jährige, 5 g für 7 bis 10-Jährige und 6 g für Erwachsene.⁴ In Deutschland gilt für gesunde Erwachsene ein Richtwert von 6–10 g Salz pro Tag.

Wechseljahre anders durchleben

Die Hormontherapie bei Beschwerden in den Wechseljahren hat im letzten Jahrzehnt deutlich abgenommen. 17 von 100 Frauen zwischen 40 und 80 Jahren nahmen Ende der neunziger Jahre Hormonpräparate ein. Nachdem die Risiken deutlich geworden waren (GPSP 5/2007, S. 8), waren es 2004 nur noch 10 von 100 Frauen. Das ist ein Rückgang um 40%, der übrigens vor allem darauf beruht, dass Frauen mit höherem sozialen Status, mit geringerem Gewicht und mit ausgeprägtem Gesundheitsbewusstsein umschwenkten. Es waren in früheren Jahren gerade diese Frauen, die eher bereit waren, Hormone zu schlucken, mit der Hoffnung, in den Wechseljahren besser zurecht zu kommen.⁵

Herzpatienten: Weniger Antibiotika

Bislang war es üblich, sehr vielen Herzpatienten vor operativen Eingriffen, Zahnarztbehandlungen und bei größeren Hautverletzungen die Einnahme von Antibiotika dringend zu empfehlen. Bakterien, die mit

dem Blutstrom die Herzinnenhaut (Endokard) erreichen und infizieren können, sollten so daran gehindert werden, sich dort anzulagern und zu vermehren. Diese Infektion, die Endokarditis, ist gefährlich. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt nun eine vorbeugende Antibiotikatherapie nur noch für wenige Patientengruppen: mit künstlicher Herzklappe, bei Endokarditis in der Vorgeschichte, einem Klappenfehler nach Herztransplantation und einigen angeborenen Herzfehlern. Der Umschwung wurde durch US-amerikanische Kardiologen eingeleitet. Er beruht nicht etwa auf einer neuen Studie, sondern auf einer Neubewertung der vorhandenen Untersuchungen. Der Wert der so genannten Endokarditisprophylaxe war schon länger umstritten, weil er nicht durch geeignete Studien belegt war.

Positionspapier: www.dgk.org

Laub-Lärm-Maschinen

Nicht nur Jugendliche, die sich mit zu lauter Musik voll dröhnen oder ständig über Ohrstöpsel Musik vom MP3-Player hören, schädigen ihr Gehör. Auch fleißige Gärtner und Straßenreiniger veranstalten einen Heidenlärm, wenn sie mit Laubbläsern oder Laubsaugern alle Jahre wieder gegen herabgefallenes Laub vorgehen. Manche Maschinen erreichen einen Lärmpegel von mehr als 100 Dezibel (dB), das entspricht einem Presslufthammer. Damit das laute Getöse nicht das Gehör schädigt, sollten Anwender unbedingt Gehörschutz tragen. Passanten und Anwohnern hilft das aber wenig: Hörschäden können schon bei 85 dB auftreten und jeder Lärm erzeugt Stress, stört die Konzentration und kann den Blutdruck erhöhen.

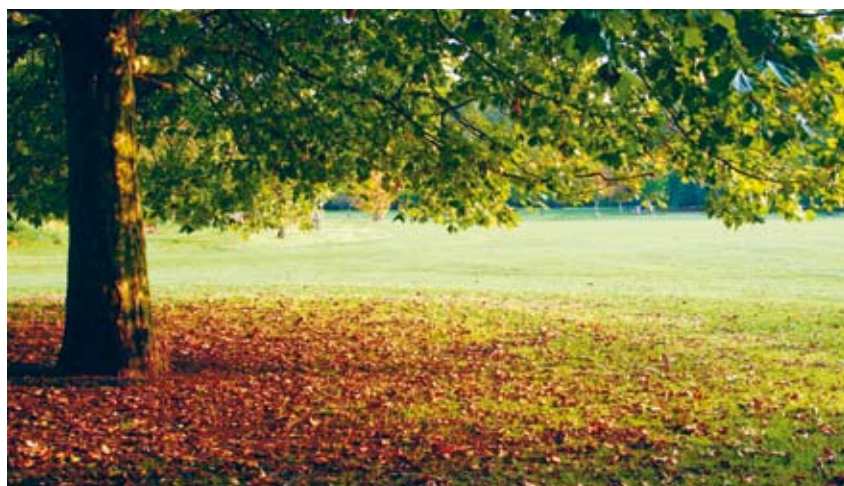


Foto: Kerembakal - Fotolia.com

Nicht nur darum empfiehlt die Techniker Krankenkasse Niedersachsen, auf die lärmenden Geräte zu verzichten: „Sie vernichten den Lebensraum vieler Kleintiere wie Schnecken und Regenwürmer. Zudem häckseln Laubsauger die Tiere regelrecht. Die Verbrennungsmotoren dieser Geräte stoßen darüber hinaus gesundheitsschädliche Abgase wie Kohlenwasserstoffe, Stickoxide und Kohlenmonoxid aus.“ Dem ist wenig hinzuzufügen. Oder doch? Eine positive Botschaft: „Mit Rechen, Besen und Schaufel können die Blätter ebenso schnell beseitigt werden. Die körperliche Aktivität an der frischen Luft und der damit verbundene Kalorienverbrauch steigert das Wohlbefinden, ohne dabei Lärm zu verursachen.“ Und noch eins: „Laub ist ... eine Recyclingmethode der Natur.“

Stichwort Lärm: www.tk-online.de

Krebsfördernde Solarien

Von den rund 6.000 Sonnenstudios in Deutschland sind nur etwa 100 entsprechend den Anforderungen des Bundesamtes für Strahlenschutz zertifiziert. Nur für diese gilt z.B., dass alle Geräte nicht mehr Strahlung abgeben als der neue EU-Grenzwert vorgibt (0,3 W/m²). Wer unter 18 ist, einen hellen Hauttyp hat oder

Medikamente nimmt, die die Haut unter Lichteinfluss schädigen können (wie bestimmte Psychopharmaka, Antibiotika und Mittel gegen Diabetes), soll hinauskomplimentiert werden. Die Europäische Gesellschaft für Hautkrebsprävention (EUROSKIN) betont, dass gerade das künstliche UV-Licht in Solarien zu gefährlicher Bräune verhilft und damit den Hautkrebs fördert.⁶ So gesehen ist es unverständlich, dass in Deutschland erst ab 2009 den unter 18-Jährigen der Zugang zu Solarien untersagt wird und bei uns – anders als in Frankreich, Schweden und der Schweiz – kein Gesetz den Betrieb von Solarien regelt. Ein Gewerbeschein reicht aus. EUROSKIN fordert, dass Münz- und Kartensolarien ohne Betreuungspersonal ganz verschwinden und Solarienbetreiber nicht mit gesundheitsfördernden Effekten werben dürfen. Bei der Deutschen Krebshilfe findet man den neuen EU-Grenzwert für die Bestrahlungsstärke noch immer zu hoch. Immerhin entspricht er wolkenfreier Mittagssonne am Äquator.

1 blitz-a-t vom 19. Oktober 2007

2 British Medical Journal, 2007, Vol 335, S. 782 (Editorial), S. 815 (Studie)

3 www.actiononsalt.org.uk

4 www.salt.gov.uk

5 www.biomedcentral.com/1472-6874/7/19

6 www.euroskin.eu