

Kurz und knapp

Enthaarungscreme

Nicht großflächig auftragen

Blanke Haut ist angesagt, weshalb immer mehr Menschen große Körperpartien und auch besonders empfindliche Stellen mit Enthaarungscreme bearbeiten. Der Wirkstoff Thioglykolsäure (und seine Salze), der das Keratingerüst des Haares zerstört, greift aber nicht nur die Haare an, sondern auch die Haut. Die Folge können leichte bis mittelschwere Hautreizungen sein, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).¹ Möglich sind auch allergische Reaktionen. Ungeklärt ist, ob Thioglykolsäure oder der extrem basische pH-Wert der Produkte der Haut schaden. Das BfR weist darauf hin, dass die Cremes nicht für die großflächige Anwendung gedacht sind und insbesondere die Schleimhäute schädigen können. Das ist ein sehr wichtiger Hinweis, da es Mode geworden ist, jedem noch so kleinen Härchen im Genital- oder Analbereich den Garaus zu machen.

Privatsphäre schützen

Psychische Probleme auf Facebook und Co.

Einerseits hat es viele Vorteile, wenn sich Menschen über psychische Probleme auch im Internet austauschen können. Die Erfahrungen anderer können bei Depressionen, Mager-sucht oder Angststörungen durchaus hilfreich sein, wenn sie eine professionelle Therapie begleiten oder wenn Scham – oder schlichtweg der weite Weg zum nächsten Therapeuten – dazu führt, dass etwa Jugendliche mit ihrem Problem alleine dastehen. Allerdings warnen Psychotherapeuten davor,² unbedacht zu viel aus der eigenen Privatsphäre Preis

zu geben. Wer sich in einem Forum austauschen möchte, sollte darauf achten, dass der Bereich durch ein Passwort geschützt und nicht öffentlich zugänglich ist und dass es einen professionellen Administrator oder Moderator gibt. Vor allem sollten die Beiträge nach einiger Zeit wieder gelöscht werden und vom Schreiber selbst zu löschen sein. Andernfalls sind sie möglicherweise noch nach Jahren von Bekannten, Kollegen oder Arbeitgebern abrufbar.

Gummihandschuhe

Manche sind riskant

Wer in der Reinigungsbranche arbeitet oder im Haushalt seine Hände vor Putzmitteln schützen muss, tut gut daran, nicht die anschmiegsamen und billigen Einmalhandschuhe aus Naturlatex zu benutzen. Diese enthalten oft als Gummizusatz Thiuram und lassen zudem giftige Chemikalien aus Reinigungsmitteln durch.³ Sowohl Thiuram als auch Bestandteile von Desinfektionsmitteln wie Formaldehyd, Glyoxal, Glutaraldehyd und Benzalkoniumchlorid bezeichnet die Dresdener Hautärztin Andrea Bauer, die zum Thema Kontaktallergien forscht, als Hauptursachen für allergische Hautentzündungen.⁴ Die Chemikalien aus den Reinigungsmitteln durchdringen die dünnen Latexhandschuhe, deren Inhaltsstoff Thiuram kann Allergien auslösen. Wer mit einer Hautentzündung reagiert, sollte auf Handschuhe aus Nitril oder PVC („Vinylhandschuhe“) ausweichen. Grundsätzlich schützen dickere Mehrfachhandschuhe besser vor Reinigungschemikalien. Und damit die Haut nicht durch Schwitzen gereizt wird und Entzündungen gefördert werden, sollten Schutzhandschuhe mit Baumwolle ausgekleidet sein. Besonders empfindliche Menschen können waschbare Baumwoll-

handschuhe unter die Schutzhandschuhe ziehen. Die Haut regelmäßig einzucremen, ist ebenfalls wichtig.

Lungenembolie

Viel sitzen erhöht das Risiko

Ein Blutgerinnsel, das meist in den tief unter der Haut liegenden Beinvenen oder den Beckenvenen entsteht, kann leicht mit dem Blutfluss in die Lunge gespült werden und dort Blutgefäße verstopfen. Ein solcher Gefäßverschluss, die so genannte Embolie, kann Sauerstoffmangel für alle Organe bedeuten und sogar zu Herzversagen führen. Treten erste Anzeichen auf, etwa plötzliche Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, Husten und beschleunigter Herzschlag, sollte sofort ein Notarzt gerufen werden. Lungenfachärzte weisen nun darauf hin, dass Frauen, die viel sitzen, eher eine Lungenembolie bekommen als körperlich sehr aktive Frauen.⁵ In einer Studiengruppe mit insgesamt 70.000 Frauen hatten diejenigen,

