

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, Magersucht 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,





die pro Woche mehr als 41 Stunden in ihrer Freizeit saßen, ein doppelt so hohes Risiko wie diejenigen, die weniger als 10 Freizeitstunden pro Woche sitzend zubrachten. Bei den inaktiven Frauen waren neun von 10.000 Frauen pro Jahr von diesem lebensbedrohlichen Ereignis betroffen, bei den aktiven nur vier. Auch wenn Lungenembolien insgesamt nicht häufig sind: Insbesondere wer übergewichtig ist, raucht oder die Antibabypille nimmt, sollte berücksichtigen, dass Inaktivität das Risiko einer Embolie stark erhöht.

Babypuder Bedrohliche Atembeschwerden

Noch immer verwenden Eltern Babypuder zur Hautpflege im Windelbereich. Dabei reichen feuchtigkeitsbindende Pasten wie Zinkpaste völlig aus, um die Haut trocken zu halten und Entzündungen vorzubeugen. Babypuder kann aber wie andere feine Stäube, etwa Stärkepu-

der, versehentlich eingeatmet werden und dann die engen Atemwege kleiner Kinder beeinträchtigen.⁶ Schlimmstenfalls kommt es zu Lungenentzündungen und schweren Lungenschäden, warnt die Kinder- und Jugendärztin Monika Niehaus.⁷ Kippt eine Puderdose um oder staubt es von den Händen der Mutter, dann ist das riskant. Denn selbst wenn das Baby eingeatmeten Puder scheinbar abhustet, können noch Stunden später erneut starke Hustenanfälle auftreten. Puder quillt in den Bronchien manchmal auf und verengt die Atemwege.

Brustkrebscreening Weniger nützlich als erwartet

In vielen europäischen Staaten sind in den vergangenen 20 Jahren weniger Frauen an Brustkrebs gestorben als zuvor. Das liegt aber offenbar nicht an der Einführung von Screening-Programmen mittels Mammographie. Das geht aus einer neuen Studie hervor, die benachbarte Regionen verglichen hat.⁸ Die Regionen (Frankreich und Belgien, Nordirland und Irland, Schweden und Norwegen) unterschieden sich zwar darin, wann Screening-Programme eingeführt worden waren, nicht jedoch in der Häufigkeit von Brustkrebskrankungen. In sozialen Merkmalen wie Bildung und Reichtum und in der Qualität des Gesundheitssystems waren die Länder ähnlich. Es zeigte sich, dass in den jeweiligen Vergleichsländern im Auswertungszeitraum von 17 Jahren kontinuierlich weniger Frauen an Brustkrebs starben. Die Einführung des Mammographie-Screenings führte indes keine deutlich Reduktion herbei – sie hätte als Knick im Zeitverlauf sichtbar werden müssen. Eine individuelle Entscheidung zum Screening sollte unter Berücksichtigung des

persönlichen Risikos mit der Frauenärztin getroffen werden.

Wasserpfeifen Schädliche Feuchthaltemittel

Wasserpfeifen sind in Mode. Unschädlich sind sie nicht. Im Rauch wurden Schadstoffe wie das Atemgift Kohlenmonoxyd (Kopfschmerzen, Schwindel) und tabakspezifische Nitrosamine (Krebsverursacher) nachgewiesen. Feuchthaltemittel wie Glycerin oder 1,2-Propandiol verhindern, dass Tabak trocken wird. Bis zu 5% dürfen im Wasserpfeifentabak stecken. Feuchthaltemittel gefährden die Gesundheit ahnungsloser Wasserpfeifenraucher zusätzlich, denn Tests am Bundesinstitut für Risikobewertung haben ergeben, dass ein erheblicher Teil der Feuchthaltemittel verdampft und inhaliert wird. Das reizt die Nasenschleimhaut und kann zum Beispiel Nasenbluten auslösen, oder es entstehen Veränderungen an der Kehlkopfschleimhaut.⁹ Beides ist Anlass für das Bundesinstitut klarzustellen, dass die Beschränkung auf maximal 5% Feuchthaltemittel nicht ausgeweitet und die deutsche Tabakverordnung nicht etwa den Gesetzen anderer Länder angeglichen werden darf – etwa Jordanien, Ägypten oder auch der Schweiz –, wo höhere Gehalte zulässig sind.

1 Bundesinstitut für Risikobewertung BfR (2011) Enthaarungscreme nicht großflächig auftragen. Presseinformation 18.7.2011 (Nr. 22/2011)

2 Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (2011) DGPM rät zur Vorsicht im Internet: Psychische Probleme nicht öffentlich diskutieren. Pressemitteilung 21.7.2011

3 Liskowsky J et al. (2011) Contact Dermatitis; 65 (3), S. 159-166

4 Carl Gustav Carus Universität Dresden (2011) Pressemitteilung 18. 8. 2011

5 Kabrhel C et al. (2011) BMJ; 343 S. d3867

6 Vor talkumhaltigem Babypuder hatte deshalb auch das BfR gewarnt. BfR (2011) Presseinformation 20/2011 vom 27.6.2011

7 www.kinderaerzte-im-netz.de

8 Autier P et al. (2011) BMJ; 343, S. d4411

9 BfR (2011) Feuchthaltemittel im Wasserpfeifentabak erhöhen das gesundheitliche Risiko. Pressemitteilung 3.8.2011 (Nr. 27/2011)