

„Alu“ im Menü Problematische Schalen

Dass wir mit dem Trinkwasser und verschiedenen Gemüsen und Früchten täglich Aluminiumverbindungen aufnehmen, ist normal und in der Regel kein gesundheitliches Problem. Aber auf die Menge kommt es an. Und offenbar wird schon jetzt der Grenzwert für die wöchentliche Aufnahme der Metallionen oft überschritten. Ein Grund sind neben Kosmetika (GPSP 4/2014, S. 25) und Alu-Kochgeschirr wohl auch Lebensmittel aus Alu-Verpackungen.

Diesem Pfad geht das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) derzeit auf den Grund.¹ Es hat geprüft, wie viel Milligramm aus Alu-Schalen, in denen aufgewärmte Speisen² angeboten werden, in saure Nahrung übergehen – und musste feststellen: zu viel. Bei Sauerkrautsaft, Apfelsmus und passierten Tomaten wurde der Grenzwert, den der Europarat festgelegt hat, „erheblich überschritten“. Die Alu-Belastung trifft gerade Kinder und ältere Menschen, die besonders zu schützen sind, aber häufig von Großküchen mit aufgewärmten Speisen in Alu-Schalen verpflegt werden. Das Bundesinstitut plant jetzt, salzhaltige Lebensmittel in Alu-Schalen zu überprüfen.

Kreuzschmerzen Vorbeugen ist einfacher

Es ist ein Kreuz mit den Kreuzschmerzen, denn was die Apotheken anzubieten haben und Ärzte verordnen können, ist zwar nicht wenig. Aber die Wirksamkeit dieser Mittel ist sehr begrenzt (siehe dieses Heft S. 7) und hängt von vielerlei Faktoren ab.³

Das Gros der akuten und vor allem der immer wieder auftretenden Kreuzbeschwerden wird durch einseitige Belastungen ausgelöst. Häufig ist längeres Sitzen der Auslöser, und da kann man durch mehr Bewegung zwischendurch vorbeugen. Auch andere Rückenschmerzen lassen sich meist durch nicht-medikamentöse Strategien lindern: Häufig sind Bewegungstherapien oder die manuelle Therapie durch Physiotherapeuten hilfreich.

Was die Medikamente zur Schmerzlinderung angeht, hat sich wiederholt in Studien erwiesen, dass Paracetamol bei akuten und chronischen Kreuzschmerzen nicht genügend wirkt. ASS (Acetylsalicylsäure), Ibuprofen oder Diclofenac können akute Beschwerden nur kurzfristig lindern.

Vor allem bei chronischen Beschwerden sieht es schlecht aus: Von Tramadol und Opioiden ist wegen unerwünschter Wirkungen und dem Abhängigkeitsrisiko eher abzuraten. Und überzeugend wirksam sind sie bei diesen Schmerzen auch nicht.

Hinter Kreuzschmerzen, die ja nur ein Symptom sind, kann sich viel verbergen; im schlimmsten Fall eine Tumorerkrankung. Oder der Ischiasnerv ist der Auslöser, und dahinter steckt ein Bandscheibenvorfall. Aber unabhängig davon, was die Ursache der Symptome ist, eine Behandlung erfordert vom Arzt oder von der Ärztin viel Fingerspitzengefühl.

Chemotherapie Kopfkühlung gegen Haarverlust?

Wenn bei Brustkrebs eine Chemotherapie mit Zytostatika geplant ist, müssen Patientinnen damit rechnen, dass in der Folge die Haare ausfallen. Das ist zwar in der Regel nur vorübergehend, aber dennoch eine zusätzliche seelische Belastung. Viele Frauen entscheiden sich für eine Perücke, um den Verlust zu kaschieren.

Seit den 1970er Jahren versuchen Ärzte durch eine Kühlung der Kopfhaut, die Haarwurzeln vor den Zytostatika zu schützen – also vor jenen Zellgiften, die Tumorzellen bekämpfen sollen aber auch „gute“ Zellen schädigen. Zum Kühlen hat man zunächst Eisbeutel und Kühlkompressen ausprobiert. Später gab es vorgekühlte Kappen, und neuerdings werden vor allem in den USA automatisierte Systeme eingesetzt, in denen das Kühlmittel zirkuliert. Patienten müssen sie vor, während und nach der Chemotherapie für ein halbe bis ein- einhalb Stunden eng am Kopf tragen. Die Idee dahinter: Sinkt

