

„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, Apfelmus 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 einhalb Stunden eng am Kopf tragen. Die Idee dahinter: Sinkt



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

die Temperatur der Kopfhaut, dann nehmen die Haarwurzeln weniger Zytostatika auf, weil Durchblutung und Zellaktivität sinken.

Mehrere kleinere Beobachtungsstudien gaben bereits Hinweise auf einen Nutzen der Kältebehandlung bei bestimmten Zytostatika.⁴ Jetzt untermauern zwei ordentlich gemachte Studien den Effekt. Allerdings sind sie von den Herstellern der Kühlsysteme finanziert.

Bei jeder zweiten Frau mit Brustkrebs, die als Zytostatikum ein Anthrazyklin oder Taxan bekam, blieben die eigenen Haare erhalten – wobei der erwünschte Effekt beim Taxan größer war. Hingegen gelang der Erhalt der Haare bei keiner Frau in der Kontrollgruppe ohne Kopfhautkühlung.

Das ist aber noch kein Grund zum Jubeln, denn unabhängig von kleineren Übeln wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Kälteschauer fielen langfristig Effekte auf, die besorgniserregend sind: Brustkrebspatientinnen mit ei-

ner Kopfhautkühlung während der Chemotherapie haben in den Folgejahren etwas häufiger Metastasen im Kopfbereich entwickelt als Patientinnen ohne den Kälteeffekt. Es fehlen also noch gute Langzeitstudien, damit die Sicherheit besser abzuschätzen ist. Ob das bei uns noch wenig verbreitete Verfahren empfehlenswert ist, muss individuell entschieden werden. Derzeit übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kopfhautkühlung in der Regel nicht.

Schilddrüsen-Check Was bringt er?

Kürzlich hat der von den Krankenkassen finanzierte IGeL-Monitor, der anhand von guten Studien prüft, was an den kostenpflichtigen Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) in Arztpraxen dran ist, den Nutzen eines Schilddrüsen-Check untersucht.⁵ Die Idee ist, eine Erkrankung möglichst früh festzustellen, und die Annahme lautet: je früher erkannt, desto besser die Heilungschancen.

Beim Schilddrüsen-Check muss der Patient oder die Patientin 20 bis 30 € aus eigener Tasche zahlen. Dabei wird über eine Blutentnahme jenes Hormon (TSH) bestimmt, das von einer zentralen Schaltstelle im Gehirn aus die Schilddrüse stimuliert.

Das Ergebnis des IGeL-Monitors ist ernüchternd: Die einzige Übersichtsarbeit zum Nutzen des Schilddrüsen-Checks ergab, dass die zentrale Frage „Was nützt die Untersuchung und welchen Schaden kann sie anrichten?“ in der bisherigen Forschung

schlichtweg ausgeklammert worden war. Allerdings konnten die Autoren der Studie feststellen, dass es nichts bringt, Menschen mit einem leicht erhöhten TSH sofort mit L-Thyroxin zu behandeln. Dafür spricht auch eine andere aktuelle Studie, der zufolge sich das Befinden von Senioren (Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Übergewicht), die deshalb mit L-Thyroxin behandelt werden, nicht verbessert.⁶

Fazit des IGeL-Monitor: „Es ist also unwahrscheinlich, dass die TSH-Bestimmung zur Früherkennung einen Nutzen hat, aber letztlich weiß man es nicht genau.“

Demgegenüber ist mit schädlichen Auswirkungen des Tests zu rechnen: Meist werden Menschen verunsichert, wenn sie erfahren, dass ihre Werte nicht optimal sind, auch wenn sie gar keine Beschwerden haben. Dabei bekommt nur ein Bruchteil der Menschen mit auffälligen TSH-Werten später Beschwerden. Aber negative Effekte des Checks sind abzusehen, etwa wenn jemand mit Schilddrüsenmedikamenten behandelt wird, obwohl das nicht nötig ist.

TSH

Thyreoidea-stimulierendes Hormon. Schilddrüse im fachmedizinischen Latein: Thyroidea

Schilddrüsenmedikamente GPSP 6/2015, S. 10



- 1 BfR (2017) Pressemitteilung 21
- 2 Die untersuchten Proben stammen aus unbeschichteten Aluminiumschalen, in denen nach dem „Cook&Chill-Verfahren saure Speisen zubereitet worden waren.
- 3 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2017) 51, S. 28
- 4 arznei-telegramm® (2017) 48, S. 46
- 5 www.igel-monitor.de/igel-a-z/igel/show/tsh-bestimmung-zum-schilddruesen-check.html (Abruf 31.5.2017)
- 6 arznei-telegramm® (2017), 48, S. 47