

informationsdienst

**53. Jahrgang
Nr. 4 – April 2012**



Seite		Zeichen
2	Frühjahrsputz: Weniger ist manchmal mehr Gesundheitsschädigende Substanzen vermeiden	3.261
3	Diabetes ist eine Herzens-Angelegenheit Vorbeugen gegen höheres Herzinfarktrisiko	3.539
4	„Großmutter, warum hast du so große Ohren“ Das Gehörorgan wächst auch im Alter weiter	1.960
KIND UND GESUNDHEIT		
5	Feste Nahrung statt Brei: weniger Übergewicht bei Babys Gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern	2.224
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
6	Natürliche Bypässe erweisen sich als Lebensretter	1.418
MELDUNGEN		
8	Lärm nervt – Tag gegen Lärm am 25. April	1.115
8	Küssen als „Muskel-Training“	900
SERVICE		

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –
Heike Stahlhut
Martina Stein-Lesniak
Gerolf Nittner

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Nikolaistraße 3
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: presseservice@kilian.de
Internet: www.dgk.de

1

Frühjahrsputz: Weniger ist manchmal mehr

Gesundheitsschädigende Substanzen vermeiden / Vier Grundreinigungsmittel reichen aus



Die bunte Vielfalt heutiger Putzmittel birgt oft Gesundheitsgefahren – weniger ist manchmal mehr.

Foto: Heiko Barth - Fotolia

(dgg) Manche Putzmittel enthalten potenziell gesundheitsschädigende Substanzen. Sie können daher möglicherweise mehr schaden als nutzen. Vor dem Frühjahrsputz sollte man also sein „Waffenarsenal gegen den Dreck“ nicht aufstocken – sondern eher mal ausmisten.

Vier Grundreinigungsmittel genügen vollkommen: neutrale, schwach alkalische und lösungsmittelfreie Allzweckreiniger für Fußböden, Fliesen und Oberflächen, Scheuermilch für hartnäckigen Schmutz im Bad, Spülmittel für leichte Verschmutzungen und zur Reinigung der Fenster und Haushaltsessig oder Zitronensäure zum Entkalken. Der Einsatz von Desinfektionsmitteln und

Spezialreinigern, beispielsweise für Backofen, Fenster und Toilette, sind im normalen Haushalt grundsätzlich überflüssig.

Ob fest gebrannter Bratensaft im Backofen, Fettflecke auf dem Wollpullover oder Straßensmatsch im Teppichboden – für jeden dieser Schmutz-Fälle gibt es spezielle Mittel, die schnell und gründlich säubern sollen. Aber nicht immer sind chemische Spezialreiniger nötig und empfohlen.

Die verschiedenen Reiniger enthalten unter anderem Tenside, Enthärter, Bleichmittel, optische Aufheller, Salze, Alkohol, Konservierungsstoffe, Lösemittel, Farb- und Duftstoffe, manche auch Desinfektionsmittel. Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf einige der Bestandteile. Nickel und Chrom in Waschmitteln, Natriumhypochlorid in Fleckenwasser oder Konservierungsmittel in Reinigern können Allergien verursachen. Alkohol, beispielsweise in Fensterreinigern, entfettet die Haut und macht sie angreifbarer für Bakterien.

Hier ein paar Informationen dazu:

- Die Verwendung von Tensiden und Laugen in Allzweckreinigern oder Scheuermitteln hat bei vorschriftsmäßigem Gebrauch in der Regel keine gesundheitlichen Folgen.
- Bei der Anwendung von Abfluss- oder Rohrreinigern, die beispielsweise Natronlauge enthalten, können ätzende Substanzen entstehen. Mögliche Folgen sind Verätzungen der Augen und der Haut.
- Bei Backofenspray, dessen Inhaltsstoffe unter anderem Natronlauge, Tenside und Lösungsmittel sind, kann es ebenfalls zu Reizungen an Händen und Augen kommen.
- Entkalker enthalten unter anderem Ameisensäure, die Erbrechen, Husten und Verätzungen hervorrufen können, bei oraler Aufnahme sind Kreislaufkollaps sowie Schäden von Knochenmark und Nieren möglich.
- Durch chlorierte Lösungsmittel in Fleckenentfernern oder Fußbodenreinigern sind bei längerem Einatmen über die Lunge Leber-, Nieren- und Nervenschäden möglich.

- Lösungsmittel in Lederspray können zu Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Schädigung der Lungenbläschen und sogar Kollaps führen. Am besten daher nur im Freien verwenden.
- WC-Reiniger enthalten Chlor, was Lungenschäden nach sich ziehen kann. Bei gleichzeitigem Gebrauch von Reinigern auf Säurebasis bildet sich in einer chemischen Reaktion Chlorgas. Das kann lebensgefährlich sein.
- Tenside, Bleichmittel, Phosphate und Füllstoffe in Waschmitteln können zu Hautreizungen führen. Vorsicht: Wird Waschmittel, besonders Flüssigwaschmittel, geschluckt (Kinder), kann es zu lebensgefährlichen Vergiftungen kommen!
- Oft sind die flüssigen Mittel oder Putzhilfen in Pulverform eine Belastung für Gesundheit und Umwelt. Je spezieller das Reinigungsmittel, umso mehr Schadstoffe enthält es meist.

2

Diabetes ist eine Herzens-Angelegenheit

Hohe Blutzuckerwerte schädigen Gefäße / Vorbeugen gegen höheres Herzinfarkttrisiko

(RaIA / dgk) Die Diagnose „Diabetes“ ist für viele Betroffene schlimm. Doch die Folgeerkrankungen, die bei einer zu späten oder unzureichenden Behandlung auftreten können, sind noch schlimmer. Gefürchtet sind vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Diabetes ist die Hauptursache für etwa zwei Drittel aller behandelten Herzinfarkte“, sagt der Aschaffener Diabetologe Dr. Gerhard Klausmann. Und: „Herzinfarkte mit tödlichem Ausgang sind bei Diabetikern häufiger als in der allgemeinen Bevölkerung.“ Alarmierend: Weit über die Hälfte aller Herzinfarkt Betroffenen sind Diabetespatienten oder haben zumindest einen gestörten Zuckerstoffwechsel. Denn dauerhaft erhöhter Blutzucker schädigt nicht nur die kleinen, sondern auch die großen Gefäße. Deshalb haben Diabetiker ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Vorbeugen tut Not.

Zucker attackiert die Gefäße

Warum Diabetiker-Heizen gefährlich leben, lässt sich leicht erklären: Der bei Diabetes erhöhte Blutzuckerspiegel wirkt sich auf die Blutgefäße aus, besonders auf die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen. Weil sich die Blutgerinnungsneigung durch die Schädigung der Gefäße erhöht, wird das Blut dickflüssiger. Die Blutplättchen (Thrombozyten) schließen sich zu einer Art Geflecht zusammen, das sich an den Gefäßwänden ablagert. Mediziner sprechen hier von einem präthrombotischen Zustand. Dann besteht die Gefahr, dass die Herzkranzgefäße plötzlich verschlossen werden, der Betroffene erleidet einen Herzinfarkt.

Etwa 20 Prozent aller Herzinfarkte treten ohne Schmerzen oder sonstige spürbare Beschwerden auf. Dies ist bei langjährigen Diabetikern sehr oft der Fall, denn neben der Schädigung der Gefäße sind bei ihnen häufig auch die Nerven angegriffen, sodass sie die Schmerzen gar nicht spüren können.

Früh gegensteuern

Doch so weit muss es nicht kommen. „Wenn die Diagnose und somit auch die richtige Einstellung des Diabetes frühzeitig erfolgen würde, könnte die Ereignisrate schwerer Folgeer-

krankungen deutlich gesenkt werden“, weiß Dr. Eva-Maria Fach, Vorsitzende des Bundesverbands niedergelassener Diabetologen. „Leider ist das bei der Mehrzahl der Typ-2-Diabetiker nicht der Fall.“ Um Folgekrankheiten vorzubeugen, rät sie Patienten mit diagnostiziertem Diabetes, direkt einen Facharzt (Diabetologen) aufzusuchen. In Patientenschulungen vermittelt er Hintergrundwissen zur Erkrankung selbst und zum Umgang mit ihr. Darüber hinaus lernen Diabetiker, wie sie das Risiko von Folgeerkrankungen minimieren können.

Herzgesund leben

Um Gefäßschädigungen und Herzerkrankungen vorzubeugen, ist eine gute Blutzuckereinstellung das A und O. Wichtig ist auch, dass Diabetiker ihre Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren. Sind Blutdruck und Blutfettspiegel erhöht, müssen auch diese Werte reguliert werden.

Unerlässlich ist es, herzgesund zu leben: Ganz oben auf der Prioritätenliste steht der Abbau von Übergewicht, damit vor allem das schädliche Bauchfett schmilzt. Angesagt sind viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte sowie pflanzliche statt tierischer Fette.

Abspecken gelingt jedoch nur, wenn zusätzlich auf mehr Bewegung gesetzt wird. Zuckerpatienten sollten also sportlich aktiv werden – am besten mehrmals pro Woche. Radeln oder Walken sind gute Sportarten, denn sie schonen die Gelenke, greifen aber die Speckpolster an und senken obendrein den Blutzuckerspiegel. Wichtig ist auch, sich das Rauchen abzugewöhnen, denn es erhöht den Blutdruck und verengt die Gefäße. Fest steht: Diabetiker, die regelmäßig zum Glimmstängel greifen, erleiden wesentlich häufiger einen Herzinfarkt!

Mehr zu dem Thema erfahren Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 5A/2012, der ab 1. Mai in der Apotheke erhältlich ist.

3

„Großmutter, warum hast du so große Ohren“

Das Gehörorgan wächst auch im Alter und ist bei Männern größer als bei Frauen



*Im Gegensatz zum sonstigen Körper wachsen Ohren auch im Alter noch.
Foto: Senioren
PictureArt, Fotolia*

(dGK) Was Rotkäppchen im Märchen den bösen Wolf (anstelle der Großmutter) fragt, hat auch schon die Wissenschaft beschäftigt. So weiß man aus verschiedenen Untersuchungen, dass die Ohren offenbar ein Leben lang wachsen und damit bei älteren Menschen besonders groß sind.

Wie die anderen Körperteile wachsen Ohren zunächst in der Kindheit und Jugend, sie werden aber auch im Alter noch größer und legen während des Erwachsenenlebens um gut einen Zentimeter zu. Nun hat eine neue italienische Studie diese Alterserscheinung bestätigt und auch geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt: Männer besitzen größere Ohren als Frauen.

In ihrer Untersuchung vermaßen plastische Chirurgen aus Neapel insgesamt 1.480 Ohrmuscheln der Länge und Breite nach. Die 380

männlichen und 360 weiblichen Ohrenbesitzer waren Südtaliener im Alter zwischen 15 und über 75 Jahren.

Dabei kam raus, dass die Männerohren deutlich länger und breiter waren als Frauenohren. Generell korrelierte die Größe der Ohren mit der Körpergröße. Und die Ohren wuchsen mit zunehmendem Alter – in die Länge wie in die Breite, bei Männern wie bei Frauen. Selbst bei über 75-Jährigen war die Größenzunahme noch nicht gestoppt.

Männer zwischen 15 und 30 Jahren hatten durchschnittliche Ohrlängen bzw. -breiten von 64,6 mm bzw. 32,5 mm, Männer über 75 kamen auf 76,9 mm und 37,6 mm. Bei den Frauen betragen die entsprechenden Zahlen 61,4 mm und 29,3 mm sowie 71,1 mm und 33,6 mm.

Am Längenwachstum im Alter ist der italienischen Studie zufolge übrigens nicht nur das länger werdende Ohrläppchen beteiligt, sondern auch der Knorpelanteil des Ohres, der sich mit den Jahren vergrößert.

Auch die italienischen Studienautoren schließen aus ihren Messungen, dass die Ohren wahrscheinlich lebenslang wachsen. Ein Manko der Studie ist allerdings, dass die Ohren verschiedener Personen gemessen wurden. Beweiskräftiger wären Langzeitbeobachtungen der selben Ohrenpaare eines Menschen von der Kindheit bis ins Alter.

Quellen:

Die Zeit zieht die Ohren lang, springermedizin.de, <http://www.springermedizin.de/die-zeit-zieht-die-ohren-lang/2326990.html>

Fabrizio Schonauer, Stefano De Luca, Sergio Razzano und Guido Molea, Do the ears grow with age? European Archives of Oto-Rhino-Laryngology, DOI: 10.1007/s00405-012-1957-z, <http://www.springerlink.com/content/24p21k672m13k513/>

KIND UND GESUNDHEIT

4

Feste Nahrung statt Brei: weniger Übergewicht bei Babys

Richtige Abstillmethode fördert gesunde Ernährungsgewohnheiten in der frühen Kindheit



Babys sollten früh an feste Nahrung gewöhnt werden. Foto: DGK

(dgk) Es ist unter Müttern oft eine Glaubensfrage: Wann und wie soll ich mein Kind abstillen und feste Nahrung dazu geben? Viele glauben, dass das Baby möglichst früh „normal“ essen sollte, statt dauerhaft mit Brei großgezogen zu werden. Jetzt gibt ihnen eine britische Studie recht, die herausfand, dass diese Vorgehensweise tatsächlich dabei helfen kann, dass die Kinder später nicht übergewichtig werden.

Nach Angaben der Studienautorinnen Ellen Townsend und Nicola Pitchford von der University of Nottingham ist es die erste Forschungsarbeit, die untersuchte, ob die Entwöhnungsmethode die Nahrungsvorlieben und damit auch die künftige Gesundheit des Kindes beeinflussen kann.

Die Wissenschaftlerinnen untersuchten 155 Kinder im Alter von 20 Monaten bis sechseinhalb Jahren und befragten deren Mütter nach der Ernährung der Kinder beim Abstillen. 92 Eltern wendeten die durch das Kind geführte Entwöhnungsmethode an, bei der sich das Baby ab dem Alter von sechs Monaten aus einer Vielzahl von Fingerfood auswählen darf. Bei dieser Abstillmethode bekommen die Kinder immer wieder auch feste Nahrung wie zum Beispiel weiche Brotstückchen und dürfen darauf herumkauen. Das Baby isst dadurch allmählich immer mehr Beikost und beginnt von selbst, immer weniger Muttermilch zu trinken. Dieses babygeführte Abstillen wird auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. 63 Eltern verwendeten dagegen die konventionelle Löffel-Fütterung, bei der dem Baby vorwiegend Brei gegeben wird.

Die Studie zeigte, dass es sich offenbar eher negativ auswirkt, wenn ein Baby nach dem Abstillen zunächst nur mit Brei und Püree gefüttert wird. Denn diese Babys würden später häufiger übergewichtig, so die Wissenschaftlerinnen. Besser für die spätere Gesundheit der Kinder sei es, wenn ein Baby neben der Muttermilch schon früh auch feste Nahrung probieren dürfe. Diese Kinder entwickelten eine Vorliebe für stärkehaltige und damit eher gesunde Lebensmittel und hätten später einen deutlich geringeren Body-Mass-Index als die nur mit Brei gefütterten Babys, die eher Süßes bevorzugten.

Möglicherweise können die Erkenntnisse auch dazu beitragen, der wachsenden Fettleibigkeit in der heutigen Gesellschaft zu begegnen, meinen die Forscherinnen.

Quellen:

Townsend, E., Pitchford, N. J., *Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case-controlled sample*, *BMJ Open* 2012;2:e000298 doi:10.1136/bmjopen-2011-000298, <http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000298>

Frühes Füttern fester Nahrung hält Kinder schlank, in: *scinexx – das Wissensmagazin*, 8.2.2012, <http://www.g-o.de/wissen-aktuell-14420-2012-02-08.html>

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

5

Natürliche Bypässe erweisen sich als Lebensretter

(dgk) Dünne Gefäßbrücken zwischen den größeren Herzkranzarterien, von Fachleuten als „Kollaterale“ bezeichnet, können für Patienten mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) lebensrettend sein. Denn je stärker diese „Umgehungen“ ausgebildet sind, desto besser kann im Falle eines akuten Herzinfarktes das notleidende Herzgewebe über diese natürlichen Bypässe mit Blut versorgt werden.

Bisherige Studien haben vor allem gezeigt: Je besser die Ausbildung der natürlichen Bypässe, desto geringer ist die Infarktgröße. Eine neuere Metaanalyse eines internationalen Forscherteams mit Daten aus zwölf verschiedenen Studien belegt nun einen positiven Einfluss auch auf die Sterblichkeit. Mehr als 6.500 Patienten mit stabiler Koronarerkrankung wie auch mit Herzinfarkt waren an der Studie beteiligt. Ergebnis: Patienten, bei denen die Gefäßbrü-

cken sehr gut ausgebildet waren, hatten ein um 36 Prozent niedrigeres Sterberisiko als Patienten mit geringer Ausbildung der Kollateralen. In der Gruppe der Patienten mit stabiler KHK war die Sterblichkeit sogar um 41 Prozent geringer.

Bisher ist nicht klar, warum einige Menschen besser mit den natürlichen Bypässen ausgestattet sind als andere. Vermutlich spielen sowohl genetische Disposition als auch Lebensstilfaktoren eine Rolle. Sicher ist nach Meinung der Forscher: Regelmäßiges körperliches Ausdauertraining fördert die Kollateralenbildung. Hier kann also jeder selbst etwas für sich tun.

Quelle:

P. Meier, H. Hemingway, A. J. Lansky, G. Knapp, B. Pitt, C. Seiler. *The impact of the coronary collateral circulation on mortality: a meta-analysis.* *European Heart Journal*, 2011; DOI: 10.1093/eurheartj/ehr308

MELDUNGEN

6

Lärm nervt

Tag gegen Lärm am 25. April



(dGK) Lärm stört beim konzentrierten Arbeiten, bei Gesprächen, beim Schlafen. Er setzt den Körper unter Stress. Außerdem kann er das Gehör schädigen. Der Tag gegen Lärm am 25. April macht auf dieses Problem aufmerksam.

Unter dem diesjährigen Motto „Emission Impossible“ geht es nicht etwa um einen spannenden Film, sondern um den Ausstoß von Lärm, der für die Betroffenen „impossible“, also unmöglich und unglaublich belastend ist. Vor allem die Geräuschumwelt der Kinder wird in den Fokus gerückt. Auch Kinder leiden unter dem Lärm der Straßen, Schienen und des Luftverkehrs. Mangelnde Ruhe führt zu Konzentrationsschwächen und schlechte Akustik in Klassenzimmern zu Schulproblemen. Das Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat festgestellt, dass der normale Schallpegel im Unterricht zwischen 60 und 80 dB (Dezibel) liegt. Zum Lernen und Konzentrieren ist das zu laut.

Der andere Schwerpunkt am 25. April ist das Thema Fluglärm. Im Jahr 2010 wurden 1,5 Millionen gewerbliche Flugzeugstarts in Deutschland gezählt. Wer in der Nähe eines Flughafens wohnt, leidet sehr unter den ständig steigenden Flugzahlen.

Weitere Informationen unter: www.tag-gegen-laerm.de/

Küssen als „Muskel-Training“

(dgk) Hätten Sie's gewusst: Zum Küssen werden alle 34 Gesichtsmuskeln und 112 weitere für die richtige Schmuse-Haltung gebraucht. Außerdem regt das Küssen den Speichelfluss an, was wiederum gut für die Remineralisierung der Zähne ist und vor Karies schützen kann. Allerdings kann das Knutschen, wie Mediziner wissen, auch gesundheitsschädliche Folgen haben, etwa wenn dabei Bakterien übertragen werden.

Aus solchen interessanten Beobachtungen hat sich seit einiger Zeit ein neuer exotischer Wissenschaftszweig entwickelt: die sogenannte Philematologie, die Lehre vom Küssen. Es ist ein interdisziplinärer Forschungszweig, zu dem Kultur-, Sprach-, Geschichts- und Sozialwissenschaft wie auch naturwissenschaftliche Fächer ihren Beitrag leisten.

So hat die Kussforschung zum Beispiel herausgefunden, dass ein Mensch im Laufe von 70 Lebensjahren durchschnittlich immerhin mehr als 76 Tage mit Küssen verbringt!

Quelle: Küss mich, nochmal!, Ärzte-Zeitung, 17.3.2012

SERVICE

Bildmaterial:

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten zur Verfügung.

Sie können per E-Mail angefordert werden unter: anke.rabenau@kilian.de.

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- unter der Telefonnummer (06421) 293-140 oder
- per E-Mail unter presseservice@kilian.de.