

**informationsdienst**

**60. Jahrgang  
Nr. 5/6 – Mai/Juni 2019**



<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	<b>Heimisches und Ökologisches hat die Nase vorn</b> Rückstände in Lebensmitteln – aktuelle Daten zu vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit	2.393
	Tipp: Dieses alte Hausmittel entfernt Rückstände besser als Wasser	486
4	<b>Warum Therapietreue so wichtig ist</b>	2.898
	<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>	
6	<b>Studie belegt eindrucksvoll Schutz durch HPV-Impfung</b>	1.545
	<b>JEDER KANN WAS TUN</b>	
7	<b>Feste Seife: Keimschleuder oder plastikfreier Saubermacher?</b>	1.642
	<b>TIER UND GESUNDHEIT</b>	
8	<b>Jetzt fliegen die Flusen: Fellwechsel bei Haustieren</b>	3.995
	<b>SERVICE</b>	

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:  
Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

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

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

1

## Heimisches und Ökologisches hat die Nase vorn

*Rückstände in Lebensmitteln – aktuelle Daten zu vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit*

(dgk) Anfang des Jahres hat das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) die aktuellen Untersuchungsergebnisse zu Rückständen in Lebensmitteln vorgestellt. Sie beziehen sich auf Proben, die im Jahr 2017 gewonnen und analysiert wurden.



Foto: Alex-Fotolia

Dabei zeigte sich, dass Lebensmittel in Deutschland insgesamt nur sehr gering mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Im Jahr 2017 wurden lediglich bei 1,1 Prozent der Proben von in Deutschland produzierten Lebensmittel Überschreitungen der Rückstandshöchstgehalte festgestellt.

Bei den einzelnen Produktgruppen gab es allerdings erhebliche Unterschiede. Einige häufig verzehrte Lebensmittel wie Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln oder Äpfel und beliebte saisonale Erzeugnisse wie Tomaten, Erdbeeren oder Kirschen weisen seit Jahren kaum oder gar keine Überschreitungen des sogenannten Rückstandshöchstgehalts auf (siehe Infokasten unten).

Andere Produkte dagegen erweisen sich immer wieder als belastet. Die meisten Überschreitungen gab es 2017, wie in den Jahren zuvor, bei schwarzem und grünem Tee mit knapp 15 Prozent, getrockneten Bohnen mit fast 10 Prozent, frischen Kräutern mit 9,0 Prozent und Paprika mit etwa 7 Prozent. Bekannt ist, dass im Anbau von Weinreben viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden. Das zeigte sich auch bei den Früchten. Das BVL hat in fast 15 Prozent der untersuchten Trauben zehn oder mehr verschiedene Pestizide gefunden – diesen Wert konnte kein anderes Obst toppen. Insgesamt waren 68 Prozent der getesteten Reben mehrfachbelastet.

Es lohnt sich also, solche Produkte in Bioqualität zu kaufen, vor allem für Menschen, die größere Mengen der betroffenen Lebensmittel konsumieren, wie beispielsweise Teeliebhaber. Paprika sollte vor dem Verzehr auch in den Vertiefungen rund um den Stiel herum sorgfältig mit Wasser und Bürste gesäubert werden.

### TIPP

#### **Dieses alte Hausmittel entfernt Rückstände besser als Wasser**

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sein Obst und Gemüse mit einem uralten Hausmittel reinigen: Natron, auch als Speisesoda oder Backnatron bezeichnet. Amerikanische Forscher haben gezeigt, dass eine Natron-Lösung Mittel Pestizidrückstände besser entfernen als Wasser allein. Dazu löst man etwa 10 g Natron in einem l Wasser auf und legt sein Obst oder Gemüse für 15 Minuten hinein. Danach unter fließendem Wasser abspülen.

### Heimische Lebensmittel weniger belastet

Nicht neu ist die Erkenntnis, dass Lebensmittel aus Deutschland bzw. aus der Europäischen Union weniger Pflanzenschutzmittelrückstände enthalten als Lebensmittel, die aus Drittstaaten importiert werden. Die Überschreitungquote lag bei Lebensmitteln aus EU-Mitgliedstaaten bei 1,9 Prozent, bei Lebensmitteln aus Drittstaaten außerhalb der EU jedoch bei 6,3 Prozent. Bei jeder dritten Probe wurde mehr als ein Wirkstoff nachgewiesen. In Deutschland lag die Quote, wie anfangs erwähnt, bei lediglich 1,1 Prozent.

### Weniger Rückstände bei Bio-Lebensmitteln

Bio-Produkte sind in der Regel weniger mit Pflanzenschutzmittelrückständen verunreinigt als konventionelle Ware. Rund 77 Prozent der Proben aus dem Ökolandbau wiesen im Jahr 2017 keine nachweisbaren Rückstände auf. Das war nur bei 42 Prozent der konventionellen Lebensmittel der Fall.

## HINTERGRUND

### Hohe Sicherheit durch „Rückstandshöchstgehalt“

Der „Rückstandshöchstgehalt“ (RHG) ist die höchste zulässige Menge eines Pestizidrückstands in oder auf Lebens- oder Futtermitteln. Der Wert wird für jede Kombination aus Erzeugnis und Wirkstoff einzeln festgelegt. Diese Rückstandshöchstgehalte liegen häufig weit unter den toxikologischen Grenzwerten. Dementsprechend stellen Rückstandshöchstgehalte meistens keine toxikologisch begründeten, gesundheitlich relevanten Grenzwerte dar, sondern Werte zur Regelung der Verkehrsfähigkeit eines Erzeugnisses. D. h., dass Lebensmittel, deren Rückstandsgehalte über dem gesetzlich festgelegten Wert liegen, nicht im Handel angeboten werden dürfen. Dies ist aber in den meisten Fällen *nicht* mit einer Gefährdung der menschlichen Gesundheit gleichzusetzen.

#### Quellen:

1. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): *Konstant niedriges Niveau bei Pflanzenschutzmittelrückständen*; [Pressemitteilung vom 15.1.2019](#)
2. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): [Nationale Berichterstattung „Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln“ 2017](#)
3. Tianxi Yang et al.: *Effectiveness of Commercial and Homemade Washing Agents in Removing Pesticide Residues on and in Apples*; *J. Agric. Food Chem.*, 2017, 65 (44), pp 9744–9752  
DOI: 10.1021/acs.jafc.7b03118
4. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): [Analyseergebnisse der Lebensmittelüberwachung zu Rückständen von Pflanzenschutzmitteln in Lebensmitteln: Anzahl der Rückstände und deren Häufigkeiten in den untersuchten Lebensmittelproben](#)

## 2 Warum Therapietreue so wichtig ist

*Der Arzt hat ein Medikament verordnet, der Patient besorgt sich das Mittel in der Apotheke. Aber wird er es auch wie empfohlen nehmen? Klar ist: Je größer die Therapietreue, desto höher die Heilungschancen, so der Ratgeber aus Ihrer Apotheke.*

(RaIA / dgk) Es gibt viele Gründe, weshalb Patienten ärztlichen Empfehlungen nicht folgen: Dem einen graust es vor der langen Liste der Nebenwirkungen, ein anderer nimmt die Tabletten ein paar Tage, verspürt aber keinen Effekt. Der nächste bemerkt, dass die Beschwerden nach kurzer Zeit verschwinden – und setzt das Mittel deshalb frühzeitig ab. Andere wiederum vergessen die Einnahme immer wieder, sind mit mehreren Medikamenten überfordert oder lösen das Rezept erst gar nicht ein.

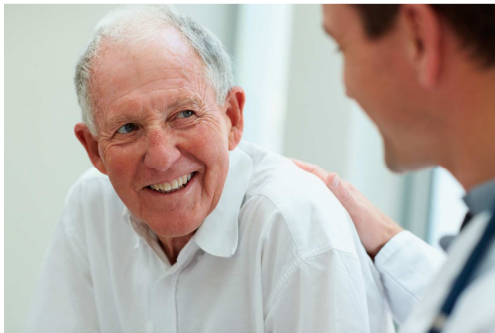


Foto: Fotolia

Diese mangelnde Therapietreue ist besonders bei chronisch kranken Menschen ein Problem, die oft lebenslang auf Tabletten angewiesen sind. Nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga nimmt etwa ein Drittel bis die Hälfte der chronisch kranken Patienten Medikamente nicht so ein, wie der Arzt diese verordnet.

Doch Tabletten und Therapiekonzepte können nicht wirken, wenn sie nicht regelmäßig eingenommen beziehungsweise konsequent umgesetzt werden. Zum Beispiel ist es bei Rheuma gut untersucht, dass Patienten mittel- und langfristig mit mehr Schmerzen und Schäden an den Gelenken rechnen müssen, wenn sie die verordneten Medikamente nicht einnehmen. Ein anderes Beispiel sind Bluthochdruckmittel, die erwiegenermaßen vor langfristigen Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden schützen.

### Das offene Gespräch suchen

Ein weiteres Problem: Die wenigsten Patientinnen und Patienten berichten ihrem Arzt, dass sie das Medikament eigenmächtig abgesetzt oder die Dosis verändert haben. So fällt der Arzt Entscheidungen, die auf falschen Annahmen beruhen. Er ordnet vielleicht weitere (vermeidbare) Untersuchungen und weitere (überflüssige) Medikamente an, weil zum Beispiel der Blutdruck nicht gesunken ist.

Natürlich hat jeder Patient das Recht zu beschließen, dass er mit den Nebenwirkungen eines Medikaments nicht klarkommt oder nicht klarkommen will. Doch sollten Patienten unbedingt ihren Arzt darüber informieren und ihre Bedenken und Ängste äußern. Oft lassen sich Alternativen finden: Ein anderes Medikament, eine andere Dosierung oder eine andere Wirkstoffkombination kann häufig Abhilfe schaffen. Studien zeigen: Wenn Patienten ihre Wünsche und Erfahrungen in die Therapieentscheidung mit einbringen können, erhöht sich die Bereitschaft zur Kooperation. Und damit verbessern sich die Therapieerfolge.

Um gemeinsam mit dem Arzt eine Entscheidung treffen zu können, sollten Patienten sich gut informieren. Dazu gehören die Auskünfte beim ärztlichen Aufklärungsgespräch genauso sowie aktives Nachfragen durch den Patienten. Zudem sollten Kontrollbesuche beim Arzt vereinbart werden, um zu überprüfen, wie sich die Krankheit entwickelt.

#### **Tipps für eine sichere Therapie**

- Nicht eigenmächtig handeln. Medikamente nicht auf eigene Faust absetzen, immer Rücksprache mit dem Arzt halten.
- Vertrauensvoll kommunizieren. Mit dem Arzt offen über Ängste und Probleme sprechen. Dabei Vorwürfe vermeiden, besser Ich-Botschaften senden, zum Beispiel: „Ich habe das Gefühl, da läuft was schief.“
- Eine gute Arztpraxis finden. Zeigt der Arzt kein Verständnis und geht nicht auf die Wünsche des Patienten ein, ist es ratsam, die Arztpraxis zu wechseln.
- Die Übersicht behalten. Nehmen Patienten mehrere Medikamente ein, behalten Arzt und Patient den Überblick mit einer Liste aller eingenommenen Medikamente. Auch frei verkäufliche Mittel sollten aufgeführt sein.
- Tablettenbox verwenden. Damit keine Tablette vergessen oder doppelt eingenommen wird: Die Fächer einer Medikamentenbox können mit den Tabletten befüllt werden, die morgens, mittags, abends oder zur Nacht genommen werden müssen.
- Die Kompetenz der Apotheke nutzen. Apothekerin und Apotheker sind die Fachleute für Arzneimittel: Bei Fragen zum Beipackzettel, zur richtigen Einnahme oder bei Nebenwirkungen steht man Ihnen in der Apotheke mit kompetentem Rat zur Seite.

Weitere interessante Themen finden Sie im Ratgeber aus Ihrer Apotheke, der ab dem 15. Mai in der Apotheke bereit liegt.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

3

### Studie belegt eindrucksvoll Schutz durch HPV-Impfung

*Die Schotten sind weniger zögerlich, als die Deutschen: Schon seit dem Jahr 2008 werden in Schottland 12- bis 13-jährige Mädchen im Rahmen eines Schulprogrammes routinemäßig gegen HPV geimpft. Mit großem Erfolg, wie eine Studie nun zeigt.*



(dgg) Wissenschaftler wollten wissen, ob sich positive Effekte durch die routinemäßige HPV-Impfung zeigen, und falls ja, wie groß sie sind. Die Ergebnisse sind beeindruckend. Sie belegen, dass die Impfung zu einer dramatischen Abnahme von krankhaften Zellveränderungen am Gebärmutterhals führte.

Für die Studie wurden Daten von mehr als 130.000 Frauen ausgewertet, die sich im Alter von 20 Jahren einer Abstrichuntersuchung, dem sogenannten PAP-Test unterzogen. Der Routine-Test dient dazu, Zellveränderungen am Gebärmutterhals aufzuspüren, um Krebsvorstufen erkennen und behandeln zu können, noch bevor Gebärmutterhalskrebs entsteht.

Bei jenen Frauen, die sich mit 12 oder 13 Jahren gegen HPV impfen ließen, zeigten sich deutlich seltener auffällige Zellveränderungen am Gebärmutterhals (Stufe PAP III oder schlechter). Das Risiko dafür war annähernd 90 Prozent geringer als bei nicht geimpften Frauen.

Die im British Medical Journal erschienene Untersuchung zeigt auch, dass Mädchen, die im jungen Alter geimpft wurden, besser geschützt sind als Mädchen, die sich erst mit 17 impfen ließen.

Auch in Deutschland empfiehlt die Ständige Impfkommission die Impfung, mittlerweile nicht nur für Mädchen zwischen neun und 14 Jahren, sondern auch für Jungen in diesem Alter.

#### TIPP

#### **ZERVITA – Altersgerechte Informationen zu HPV für Jugendliche**

Wer altersgerechte Informationen für Jugendliche zu HPV-Infektionen sucht, wird auf den neu erstellten Seiten von ZERVITA fündig. Dabei gibt es eigene Bereiche speziell für Mädchen, andere für Jungen. In diesen geht es nicht nur um HPV und die Impfung, sondern auch um andere Fragen rund um das Thema Sexualität und Gesundheit.

Hinter dem Projekt ZERVITA stehen etwa 20 Vertreter engagierter wissenschaftlicher Fachgesellschaften, Berufsverbände und Krebsorganisationen, die sich gemeinsam dem Ziel verpflichten, qualitativ hochwertige und vor allem einheitliche Informationen zu diesen Themen zu entwickeln.

## Quellen:

1. Tim Palmer et al.: Prevalence of cervical disease at age 20 after immunisation with bivalent HPV vaccine at age 12-13 in Scotland: retrospective population study; *BMJ* 04/2019;365:l1161 doi 10.1136/bmj.l1161
2. Deutsches Krebsforschungszentrum / Krebsinformationsdienst.: Gebärmutterhalskrebs [www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/gebraemutterhalskrebs/frueherkennung.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/gebraemutterhalskrebs/frueherkennung.php)

**JEDER KANN WAS TUN**

4

## Feste Seife: Keimschleuder oder plastikfreier Saubermacher?

(dgk) Plastikmüll vermeiden liegt voll im Trend. Viele fragen sich, wo sie im Haushalt Kunststoff einsparen können, damit die Umwelt weniger belastet wird. Da Plastikverpackungen häufig überflüssig sind und Einwegartikel aus Kunststoff oft durch Produkte aus anderen Materialien ersetzt werden können, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Eine davon ist, den Seifenspender vom Waschtisch zu verbannen.

Der Flüssigreiniger in Plastikflaschen hat seit den 1980er-Jahren die Badezimmer erobert. Die Alternative ist schlicht und einfach: wieder feste Seife benutzen. Wer das nicht aus eigener Erfahrung kennt, mag vielleicht denken, das sei unhygienisch. Zu Unrecht, sagen Wissenschaftler.

Zwar fanden sich in Studien ein paar Keime auf dem Saubermacher – aber diese wurden in Versuchen *nicht* auf die Benutzer übertragen. Auch in puncto Reinigungskraft liegen Seifenstück und Flüssigseife gleichauf. Ein kleiner Nachteil des festen Reinigers liegt in der Optik: Seifenstücke können nach einiger Zeit unansehnlich werden, wenn sie nicht trocken gelagert werden, was sich jedoch mittels Abtropfschale leicht verhindern lässt.

Ein klarer Vorteil des guten alten Seifenstücks liegt im geringeren Verbrauch. Denn der Pumpmechanismus des Spenders lädt zum mehrmaligen Betätigen und damit zum Verschwenden ein – und das bei höherem Preis! Die feste Seife hingegen lässt man nur ein paarmal durch die Hände flutschen, bis es schäumt.

Es kann also festgehalten werden: Wer feste Seife statt Flüssigseife verwendet, spart Geld und produziert weniger Plastikmüll – ohne Gefahr für die Gesundheit.

## Quelle:

*Utopia: Saubermacher oder Keimschleuder – wie hygienisch ist feste Seife? unter [www.utopia.de](http://www.utopia.de)*

**TIER UND GESUNDHEIT****Jetzt fliegen die Flusen: Fellwechsel bei Haustieren**

lpictures fotolia

(dgk) Zweimal jährlich wechseln Tiere ihr Fell, im Frühjahr und im Herbst. Gesteuert wird der saisonale Fellwechsel durch steigende bzw. sinkende Temperaturen und die Tageslichtlänge. Im Frühjahr fliegen mehr Haare als im Herbst, da das wärmende Winterkleid dichter ist.

**Hunde und Katzen**

Dabei gibt es bei Hunden erhebliche Unterschiede, die nicht nur rassebedingt sind: Ältere Tiere haaren häufig mehr als junge, kastrierte mehr als nichtkastrierte und Hündinnen verlieren besonders vor der Läufigkeit viele Haare. Auch Katzen haaren zum Fellwechsel je nach Rasse und Individuum unterschiedlich. Stubentiger verlieren unter Umständen das ganze Jahr über Haare, aber auch sie können im Frühjahr verstärkt „fusseln“.

trierter und Hündinnen verlieren besonders vor der Läufigkeit viele Haare. Auch Katzen haaren zum Fellwechsel je nach Rasse und Individuum unterschiedlich. Stubentiger verlieren unter Umständen das ganze Jahr über Haare, aber auch sie können im Frühjahr verstärkt „fusseln“.

**Pflege des Fellkleids: bürsten, bürsten, bürsten**

Katzen, und hier vor allem diejenigen, die in der Wohnung gehalten werden, können durch das Putzen mit der Zunge große Haarmengen verschlucken. Verdichten sich diese Haarbälle im Verdauungstrakt, können sie ernste Beschwerden verursachen. Vor allem Rassen mit einem unnatürlich langen oder dichten Haarkleid (z. B. Perserkatzen) benötigen daher während des Fellwechsels eine Unterstützung bei der Pflege durch Bürsten.

Auch Hunde sollten während des Fellwechsels täglich gebürstet werden. Das beugt nicht nur dem „Haaralarm“ im Wohnzimmer vor, sondern fördert auch die Durchblutung der Haut und sorgt dafür, dass das neue Fell knoten- und filzfrei nachwächst.

Natürlich muss das „Instrument zur Fellpflege“ auf das Haarkleid des Tieres abgestimmt werden: Für langhaarige Hunde und Katzen eignet sich ein Metallkamm mit abgerundeten Zinken. Bei kurzhaarigen Hunden wird das Fell am besten mit einer Bürste mit Kunststoffborsten oder mit einem Gummistriegel gepflegt, bei kurzhaarigen Katzen mit einer Naturhaarbürste und einer kleinen weichen Drahtbürste.

Positiver Nebeneffekt: Hat sich das Tier erstmal an den Bürsteneinsatz gewöhnt, so stärkt die Fellpflege das Vertrauen und damit die Beziehung zwischen Mensch und Tier.

**Kaninchen: Achtung, Köttelketten!**

Gesunde Kaninchen mit einem normalen Kurzhaarfell kommen in der Regel gut allein mit dem Fellwechsel zurecht. Doch kann es auch bei Langohren zu Problemen kommen. Denn ebenso wie Katzen putzen sich Kaninchen die herausfallenden Haare aus dem Pelz – vornehmlich mit der Zunge. Auf diese Art und Weise gelangen viele Haare in den Magen- Darmtrakt, wo sie sich zusammenballen und zu Verstopfungen führen können.



Ein erstes Anzeichen für Fellwechsel und ein Warnhinweis für beginnende Verstopfung sind sogenannte „Köttelketten“. Die Kaninchen setzen nicht mehr einzelne runde Köttel ab, sondern die einzelnen Kotballen sind perlschnurartig durch längere Haare verbunden. Werden solche Ketten beobachtet, sollten Halter unterstützende Maßnahmen ergreifen, um den Fellwechsel zu erleichtern und einer Verstopfung vorzubeugen.

Denn in schweren Fällen entsteht durch die Haarballen eine lebensgefährliche Magenüberladung oder auch eine sogenannte „Trommelsucht“. Dabei ist die Darmpassage so sehr gestört, dass sich halbverdautes Futter in Magen und Darm staut, das zu gären beginnt. Zeigen sich beim Kaninchen ein geblähter Bauch, Schmerzreaktionen beim Berühren, Fresslust oder Apathie, muss sofort ein Tierarzt aufgesucht werden.

### **Das beugt einer Verstopfung vor**

Handzahme Kaninchen, die Streicheleinheiten gewöhnt sind, sollten in der Zeit des Fellwechsels oft gebürstet werden, um die ausgefallenen Haare zu entfernen. Mögen die Kaninchen das Bürsten nicht, können die Haare mit der feuchten Hand „ausgestreichelt“ werden.

Das richtige Futter beugt ebenfalls einer Verdauungsstörung vor: Gras, Heu, frisches Grünfutter und Gemüse enthalten viele Rohfasern, die für einen schnelleren Transport der Nahrung durch den Darm sorgen. Trockenfutter oder Pellets sollten hingegen gemieden werden. Zu guter Letzt: Wie auch bei Menschen hält Bewegung den Darm in Schwung. Gönnen Sie Ihren Tieren also einen großen Auslauf und viel Bewegung!

#### **Quellen:**

1. *dogs-Magazin.de: Wissenswertes rund um den Fellwechsel des Hundes / Interview mit der Tierärztin Dr. Brigitte Glöwing* [http://www.dogs-magazin.de/hund\\_familie/fellwechsel-hund-in-der-wohnung-99671.html](http://www.dogs-magazin.de/hund_familie/fellwechsel-hund-in-der-wohnung-99671.html)
2. *Die Bundestierärztekammer informiert über den Fellwechsel bei Hund und Katze:* [www.bundestieraerztekammer.de/index\\_btk\\_presse\\_details.php?X=20130411095716](http://www.bundestieraerztekammer.de/index_btk_presse_details.php?X=20130411095716)
3. *Kaninchen Info: Fellwechsel beim Kaninchen* <http://www.diebrain.de/k-haare.html>

## **SERVICE**

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie  
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter  
[www.dgk.de/Aktuelles](http://www.dgk.de/Aktuelles)**

**Haben Sie Fragen?**

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- ⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140
- ⇒ Per E-Mail unter [heike.stahlhut@dgk.de](mailto:heike.stahlhut@dgk.de)