



MYTHOS: GESUNDHEIT UMWELT ZWISCHEN FAKT UND FIKTION

Tagtäglich bewegen wir uns durch unsichtbare, geruchs- und geschmacklose Minenfelder. Wir atmen Gift ein, tragen es auf die Haut auf oder nehmen es über Verpackungsmaterialien zu uns. lebensWEGE hat in Kooperation mit dem Department für evidenzbasierte Medizin und klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems drei zentrale Themen unter die Lupe genommen.

Gesundheitsmythen gibt es viele. Vor allem die Medien leisten einen gehörigen Anteil zur Meinungsbildung und -verwirrung. Das Department der Donau-Universität Krems untersucht medizin-relevante Themen nach evidenzbasierten Kriterien auf deren Stichhaltigkeit und differenziert damit Fakt von Fiktion.

Fall 1: Hormone für die Haut

Wenn wir nach dem Duschen die Bodylotion auftragen, wollen wir unserer Haut eigentlich Gutes tun. Was viele dabei nicht wissen: die Konservierungsstoffe unserer Kosmetika enthalten häufig sogenannte endokrine Disruptoren, also Substanzen, die unser Hormonsystem beeinflussen können. Die häufigsten sind Parabene – Stoffe, die gegen Bakterien sowie Pilze und somit auch gegen ein frühzeitiges Ablaufdatum wirken. Diese endokrinen Disruptoren kommen allerdings auch als Weichmacher in Plastik vor. Derzeit werden etwa 800 Chemikalien verdächtigt, das Hormonsystem zu beeinflussen. Die EU und auch die WHO erstellen regelmäßige Risikoeinschät-

zungen für endokrine Disruptoren. Die Schwierigkeit dabei: Es ist nicht möglich, die Gesamtbelastung in Studien gut zu erfassen, also alle Wege, über die solche Stoffe in den Körper kommen können – wie beispielsweise Nahrung, Kleidung oder Medikamente. Für die einzelnen Quellen ist die Studienlage jeweils nicht eindeutig, aber im Verbund werden endokrine Disruptoren durchaus in Zusammenhang mit Brustkrebs, Unfruchtbarkeit, Übergewicht, Parkinson oder Autoimmunerkrankungen gebracht. Auch am Bestandsrückgang von Greifvogelarten, Schnecken und Robben sind endokrine Disruptoren vermutlich beteiligt. „Wer sein Risiko vorsichtshalber minimieren möchte, sollte beim Kauf von Kosmetika auf die Inhaltsstoffe achten. Naturkosmetikprodukte haben in einigen Tests gut abgeschnitten. Aber grundsätzlich sind Parabene schwer zu ersetzen. Da das Gesundheitsrisiko von der Dosis abhängig ist, ist das Risiko am geringsten, wenn auf überflüssige Produkte schlicht verzichtet wird“, so Mag. Jörg Wipplinger, MA vom Department für evidenzbasierte Medizin und klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems.

Fall 2: Bewegung für die Seele

Jeder zehnte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit und innere Unruhe inklusive. Sport kann dabei zwar keine Therapie ersetzen, doch aktuelle Studien belegen den positiven Effekt körperlicher Betätigungen. „Bisherige Studien zeigen, dass Sport Depressionen lindern kann. Wunder darf man aber keine erwarten. Wie regelmäßige Bewegung genau hilft, ist nur unzureichend erforscht. Möglicherweise führt das Erreichen von sportlichen Zielen und Erfolgserlebnissen zu einer Stärkung des Selbstwerts, und Gruppensport könnte den sozialen Rückhalt stärken“, erklärt MMag. Bernd Kerschner, Projektleiter von medizintransparent.at an der Donau-Universität Krems. Die Studien lassen zudem den Schluss zu, dass sich gemischte Bewegungsformen unter Umständen besser gegen Depressionen eignen als nur Ausdauertraining. Die wissenschaftliche Beweislage besagt somit, dass Sport depressive Beschwerden lindern kann, allerdings kein Substitut für gängige Behandlungen wie Psychotherapie oder die Verabreichung bzw. Einnahme von Antidepressiva ist.

Fall 3: Luft für die Lunge

Verbrennungsprozesse aus Industrie, Verkehr und den Haushalten sorgen dafür, dass wir jeden Tag mehr einatmen, als uns lieb ist. Weltweit starben 2010 etwa 3,1 Millionen Menschen infolge der Feinstaubbelastung/Luftverschmutzung, die damit zu den am meisten gesundheitsgefährdenden Faktoren unter den Umweltbelastungen zählt. Die zusammenfassenden Analysen mehrerer Studien belegen, dass

die Langzeitbelastung durch Feinstaub am Wohnort das Auftreten von Herzinfarkt und instabiler Angina pectoris wahrscheinlich macht. Um die Sterblichkeitsrate durch Herzinfarkte zu verringern, kann nur der Weg der Reduktion von Emissionen weiter beschritten werden. „Feinstaub wird in die Staubfraktionen PM10 und PM2.5 unterteilt. Das heißt, die Teilchen sind kleiner als zehn bzw. 2,5 Mikrometer. Als Vergleich: das menschliche Haar ist circa 70 Mikrometer ‚dick‘. Wie genau die Feinstaubteilchen den Körper schädigen, ist nicht bis ins letzte Detail geklärt. Entzündungen und andere Mechanismen spielen eine wechselwirkende Rolle. Fakt ist jedoch, dass die winzigen Partikel nicht nur in China oder Indien ein Problem darstellen, sondern gleichermaßen auch in Europa“, so MMag. Bernd Kerschner.



MMag. Bernd Kerschner



Mag. Jörg Wipplinger, MA

Fazit

Auch wenn wir uns den Einflüssen der Umwelt nicht gänzlich entziehen können, so trifft jeder für sich jeden Tag aufs Neue eine Wahl. Diese beginnt beim Einkauf und geht bis zur ganzheitlichen Lebensführung. Doch um individuell für sich die richtige Wahl treffen und Risiken relevant bewerten zu können, bedarf es fundierten Informationen aus zuverlässigen Quellen. Zu hinterfragen, wer die Quelle ist, relativiert oft deren Informationsgehalt. ■

THEMA	ERGEBNIS	ERKLÄRUNG
Erhöhen Vitamin E-Präparate die Wahrscheinlichkeit, frühzeitig zu sterben?	Möglicherweise/Ja	Die Studien sind zwar sehr uneinheitlich, doch besteht die Möglichkeit eines erhöhten Sterberisikos. Eine Meta-Analyse warnt vor hoch dosierten Vitaminpräparaten.
Senkt eine mediterrane Ernährungsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	Wahrscheinlich/Ja	Mehrere Studien zeigen den positiven Effekt mediterraner Ernährungsweise.
Reduziert die Darmspiegelung die Sterblichkeit durch Darmkrebs?	Ja	Die Wirksamkeit der Sigmoidoskopie ist gut belegt. Ob die Koloskopie noch besser wirkt, ist nicht nachgewiesen. Dass Darmkrebs gänzlich verhindert werden kann, ist nicht möglich.
Ist im Mikrowellenherd zubereitetes Gemüse weniger gesund als Gemüse anderer Zubereitungsarten?	Möglicherweise/Nein	Gemüse verändert sich bei der Zubereitung unterschiedlich. Bei jeder Art des Erhitzens können Inhaltsstoffe verloren gehen oder leichter erschlossen werden. In Summe lässt sich nicht sagen, dass die Zubereitung in der Mikrowelle immer eine schlechte Wahl ist.

Weitere Gesundheitsmythen und deren Auflösung unter: www.medizin-transparent.at