



dr. med. rät medgate*

Nicht alle Naturstoffe sind sicher

Duftstoffe können Allergien auslösen

ANDREAS GROTE

Am Beispiel des süsslich riechenden Duftstoffes Geraniol haben Forscher gezeigt, dass Naturstoffe zu Allergenen aktiviert werden.

Überempfindliche Reaktionen der Haut auf Parfüms gehören, gleich hinter Nickel, zu den am weitestverbreiteten Kontaktallergien bei Erwachsenen. Jetzt haben Forscher der schwedischen Gothenburg-Universität in einer Untersuchung herausgefunden, dass auch Parfüms aus natürlichen Stoffen allergische Reaktionen wie Kontaktekzeme hervorrufen können.

Viele Verbraucher assoziieren Parfüms und andere Duftstoffe, die aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen hergestellt werden, als harmlos und sicher gegenüber den chemisch und synthetisch hergestellten Duftstoffen. Die Forscher um die Chemikerin Lina Hagvall konnten das nicht bestätigen. Denn auch die natürlichen Stoffe bilden durch die chemische Reaktion mit dem Sauerstoff aus der Umgebungsluft und Enzymen auf der Haut Allergene, welche die Haut reizen können, sobald das Parfüm aufgetragen wird.

DUFTENDE ÄTHERISCHE ÖLE.

Viele Hersteller natürlicher Parfüms gehen davon aus, dass die ätherischen Öle ausreichende Mengen von Antioxidantien enthalten, die sie vor der chemischen Reaktion mit Sauerstoff schützen. Gemäss dieser Annahme sind die Naturstoffe dadurch sicherer und länger haltbar als künstliche Parfüms. Das das nicht stimmen kann, hat Hagvall und sein Team anhand von Geraniol nachgewiesen. Der leicht süsse und nach Rosen duftende Aromastoff ist in vielen Pflanzen wie Lavendel, Jasmin, Geranien, Rosen oder Orangenblüten natürlicherweise enthalten. Der Duftstoff kommt heute in 90 Prozent aller Parfüms sowie auch in Reinigungs- und Waschmitteln und Kosmetika vor, meist preiswert synthetisch hergestellt. Geraniol gilt selbst als nur schwach allergen. Durch Reaktion mit Sauerstoff und Hautenzymen jedoch wird die Substanz «aktiviert» und wandelt sich zu dem Allergen Geraniol.

Hagvall sagt, dass dies das erste Mal sei, dass dieser Aktivierungspfad für diese Substanz demonstriert werden konnte. Aufgrund der Ergebnisse fordert er, dass besser abgeklärt werden müsste, wie Duftstoffe mit Sauerstoff und Hautenzymen reagieren. Gut möglich, dass derart mehr Parfüms als bislang angenommen als potenzielle Allergene deklariert werden müssten.

Nicht nur eine Sache der Frau

Auch Männer sollten ihren Beckenboden trainieren



Belebendes Training. Es gibt viele Arten, die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken. Foto: Photostock

LIoba SCHNEEMANN

Ein gesunder Beckenboden wirkt sich positiv auf Rücken, Haltung und das Sexualleben aus. Wer sich mit seiner «körperlichen Mitte» befasst, wird überrascht sein, was noch alles dahintersteckt.

Beckenbodentraining ist für die meisten Männer eine reine Frauensache. In der Schwangerschaft, meist nach der Geburt oder wenn die ersten Anzeichen einer Inkontinenz sich ankündigen, werden viele Frauen aktiv, manch eine beschäftigt sich sogar vorsorglich mit ihrem Beckenboden.

Aber Männer? Die wissen meist gar nicht, dass sie so was haben. Und wenn dann noch jemand von der «körperlichen Mitte» spricht, fühlen sich Männer in der Regel sowieso nicht angesprochen. Die Auseinandersetzung mit dem Körper beschränkt sich beim Mann darauf – Ausnahmen bestätigen nur diese Regel – , Sport zu treiben, dann oft bis zur Erschöpfung, oder Sex zu haben. Erst bei Beschwerden, wenn Not am Mann ist, werden sich viele ihres Körpers bewusst.

BEWEGLICH UND ZENTRIERT. Gezieltes Training des Beckenbodens fördert die Wahrnehmung und Durchblutung der Körpermitte. «Vorwiegend geht es aber um die Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Körper, dem Erforschen von dessen Funktion und Zusammenhang mit der Psyche», sagt Beat Hänsli, der in Bern seit über 25 Jahren Tai Chi, Dao-Yin und Qi Gong unterrichtet und seit einigen Jahren Beckenbodenkurse für Männer anbietet. Denkfehler über die Anatomie und Funktion des Bodens unter der Körpermitte führten dazu, dass bei vielen Männern das Becken blockiert sei. «Die subtile Kraft der Verbindungen aus der Mitte wird nicht als Muskelkraft im üblichen Sinne wahrgenommen. Ziel ist die Entwicklung von Beweglichkeit, Zentriertheit und Stärke ohne Kraftmeierei.»

Die Männer lernten eine andere Empfindsamkeit kennen. Er beobachte bei seinen Klienten oft, dass sich mit der Beschäftigung des eigenen Körpers viele Probleme gleichzeitig wie von selbst auflösen würden.

Die Beckenbodenübungen sind aber keinesfalls dominanter Teil. Es geht nicht darum, mechanische Übungen zu erlernen oder ein Rezept gegen ein bestimmtes Phänomen zu geben. Wichtig ist auch das Erkennen von Denkmustern, etwa: Mann ist Mann, wenn Mann kann, so ein falsches Bild.

SCHLÜSSEL FÜR STABILITÄT. Das Training des Beckenbodens hilft prophylaktisch und bei vorhandener Inkontinenz (unwillkürliches Harnlassen), wird heute als Nachbehandlung bei einer Prostata-Operation erfolgreich eingesetzt und hilft gut bei Erektionsstörungen oder vorzeitigem Samenerguss. Eine Studie der Uniklinik Köln zeigte, dass ein solches Training bei Erektionsstörungen besser wirkt als eine Potenzpille, und ohne Nebenwirkungen.

80 Prozent aller Männer haben, so die Studie, dank der Beckenbodenübungen nach sechs Monaten ihre Potenz wiedererlangt, bei der Vergleichsgruppe, die ein Potenzmittel bekamen, gelang dies in 74 Prozent der Fälle. Beachtenswert ist auch die Placebo-Gruppe: Dort lag die Erfolgsquote bei fast beachtlichen 20 Prozent.

Das Ganze braucht aber seine Zeit: «Wer denkt, ich will in einem Monat wieder eine Erektion haben, dem kann ich auch nur raten: Schluck die Pille!», sagt Beat Hänsli. Sich für längere Zeit mit sich selbst zu befassen, ist schwieriger als eine Pille einzuwerfen. Tabletten passen besser zur männlichen Logik, gemäss derer man doch alles leicht wiederherstellen könne. «Wer aber seine Potenzprobleme nicht sofort repariert haben will und etwas aufgeschlossener ist, kann durchaus für Beckenbodenübungen motiviert werden. Das ist das A und O», so der Zürcher Sexualtherapeut Peter A. Schröter.

«Zudem haben die wenigsten Männer Zugang zu ihren sexuellen Reaktionen oder beachten zu wenig, wie zart strukturiert diese sind.» Der Beckenboden – das knöcherne Becken und sein dynamischer Boden – ist nicht starr, von ihm geht fast jede Bewegung des Körpers aus. Von der Atmung über Sitzen, Gehen, ohne unten geht oben gar nichts,

bringt es Beat Hänsli auf den Punkt. Der Verbund von Muskeln und Bindegewebe bildet zudem den unteren Abschluss des Körpers. Er hält die inneren Organe zusammen, die Blase, den Darm und bei der Frau zusätzlich die Gebärmutter. Eine der wichtigsten Funktionen des Beckenbodens ist bei Frauen und Männern die Kontinenz zu wahren, also das Zurückhalten von Urin und Stuhl, beim Mann zusätzlich das Freigeben des Ejakulats.

Der Beckenboden gilt zudem als Schlüssel für eine bessere Stabilität der Wirbelsäule. So können auch Rücken- oder Hüftschmerzen, Knieprobleme und Verdauungsbeschwerden ihren Ursprung in einer schwachen Beckenbodenmuskulatur haben. Claudia Amherd vom Beckenbodenzentrum in Basel: «Männer mit einer Fehlfunktion der Beckenbodenmuskulatur sollten den Beckenboden trainieren. Die Gründe für eine Schwächung sind schlechte Haltung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Asthma, chronischer Husten, schwere körperliche Arbeit, mangelndes Körperbewusstsein.»

Männer jeder Altersgruppe besuchen das Beckenbodenzentrum. Manche Beschwerden treten nämlich schon bei jungen Männern um die dreissig Jahren auf, wie die chronische Prostatitis. «Chronische Prostatitis ist meist abakteriell und Folge eines verengten Beckenbodens», so Amherd. «Der Mann hat Schmerzen, manchmal beim Sitzen, nach dem Sport usw. Ein Beckenbodentraining gleicht Spannungen im Beckenboden und Becken aus und lindert langfristig Schmerzen.» Auch bei jüngeren Männern seien Erektionsstörungen häufig, ein Fünftel aller Männer ab 30 Jahren würden darunter leiden. Meist kommt Mann einzeln zu ihr, Männergruppen bilden sich seltener. Wenn aber eine zustande käme, seien die Männer dann doch erfreulich offen.

Informationen: Claudia Amherd und ihre Kollegen betreiben die Homepage: www.beckenbodenzentrum.ch
Bucht: Beckenbodentraining – Die versteckte Kraft im Mann, Anleitung zu Übungen, M. Selegier, 2005, ISBN-10: 3-033-00352-4, Preis Fr. 36.50

Vergrösserte Lymphknoten

Allgemein bekannt ist, dass unser Blut kontinuierlich im Körper zirkuliert. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass dabei normalerweise wenig Flüssigkeit aus dem Blutstrom ins umliegende Gewebe übertritt. Diese Flüssigkeit muss abtransportiert werden, da es sonst zu einem Stau im Gewebe kommt. Dies wird vom Lymphsystem bewerkstelligt. Kleinste Kanäle nehmen die Flüssigkeit auf, sammeln sie in grösseren werdenden Gefässen und schliesslich wird die Flüssigkeit im oberen Brustkorbbereich wieder in den Blutstrom geleitet. Das Lymphsystem ist mit vielen sogenannten Lymphknoten versehen, die im Verlauf des Lymphgefässsystems angelegt sind. Sie sind Teil unseres Immunsystems und filtern die durchgeleitete Flüssigkeit. Gelangen Krankheitserreger, zum Beispiel durch Hautwunden, in unser Gewebe, werden sie vom Lymphstrom mitgetragen und würden ohne die Lymphknoten direkt in den Blutstrom gelangen. Erkennt der Lymphknoten solche Erreger, wird er versuchen, diese zu eliminieren. Zu diesem Zweck schwillt

Schwellungen der Lymphknoten lassen sich teilweise selbst ertasten.

Der Knoten innet kurzer Zeit an. Treten solche Schwellungen bei Lymphknoten auf, die direkt unter der Haut liegen, kann sie der Patient ertasten. Sie sind oft auch schmerzhaft. Typische Orte sind die Achselhöhlen, am Hals, hinter den Ohren und in der Leistengegend. Nach Elimination der Infektion schwellen die Knoten wieder ab und kehren zum Ausgangszustand zurück. Leider gibt es auch bösartige Tumore der Lymphknoten, sogenannte Lymphome, die Schwellungen verursachen. Dies ist jedoch sehr selten, ausserdem tritt die Schwellung langsam auf, ist vielmals schmerzlos und geht nicht nach einigen Tagen von selbst zurück. In diesem Fall ist ein Arzt für weitere Abklärungen zu konsultieren.

Schweizer Zentrum für Telemedizin Medgate, ärztliche Beratung rund um die Uhr. Kostenloser Newsletter unter www.medgate.ch/newsletter. Infos unter Tel. 061 377 88 44 oder info@medgate.ch.

Mehr Hodenkrebs wegen Cannabis

US-STUDIE. Junge Männer, die regelmässig Cannabis rauchen, haben ein erhöhtes Risiko, an einer aggressiven Form von Hodenkrebs zu erkranken. Wöchentliches Cannabiskonsum ab der Adoleszenz verdoppelte das Risiko für den schnell wachsenden, als Nonseminoma bezeichneten Krebs. Er ist für etwa 40 Prozent der Hodenkrebsfälle verantwortlich und tritt bei jüngeren Männern im Alter zwischen 20 und 35 Jahren auf. Forscher des Fred-Hutchinson-Krebszentrums in Seattle verglichen den Marihuana-gebrauch von rund 370 Hodenkrebspatienten und etwa 980 Männern gleichen Alters ohne die Erkrankung. Die Analyse der Daten zeigt, dass Marihuana mit einer erhöhten Gefährdung einhergeht. Der Grund ist unklar. Bekannt ist hingegen, dass Hoden Andockstellen für den Cannabis-Stoff THC aufweisen. DPA



Übergewichtige Mütter, leichte Babys

STOFFWECHSEL-STÖRUNG. Übergewichtige Mütter bringen überdurchschnittlich häufig zu kleine und zu leichte Babys zur Welt. Sind es in der normalen Bevölkerung zehn Prozent der Frauen, die zu leichte Neugeborene gebären, so sind es bei Übergewichtigen 18,8 Prozent. Das geht aus einer Auswertung der Daten von 385 Geburten am King's College Hospital in London hervor, die im «American Journal of Obstetrics and Gynaecology» erschienen ist. Zudem gebären adipöse Frauen mit 13,4 Prozent häufiger als der Durchschnitt zu schwere Kinder – im Mittel sind es auch in diesem Fall 10 Prozent. Die Ursachen sind nicht bekannt, vermutet wird, dass Insulin-Resistenz eine Bedeutung spiele. DPA

Günstiger Test auf Hepatitis C

NEUE ERKENNUNGSTELLE. Biomediziner haben ein kostengünstiges Verfahren zur Erkennung des Hepatitis-C-Virus entwickelt, der eine chronische und gefährliche Leberentzündung hervorrufen kann. Laut einer Mitteilung der Uni Bonn und des Hamburger Tropeninstituts sei der neue Bluttest bei gleicher Empfindlichkeit günstiger als bisherige Methoden. Das könne vor allem ärmeren Ländern zugutekommen, denen die finanziellen Mittel fehlten. Eine der Ansteckungsquellen sind infizierte Blutkonserven. Gependetes Blut muss deshalb auf eine spezielle Ergutsequenz untersucht werden, die bei den Erregertypen auftritt. Diese Tests bringen Kosten mit sich. Das im Magazin «PLoS Medicine» vorgestellte Verfahren überprüft das Erbgut an einer anderen Stelle des DNA-Strangs als bisherige Tests, damit fallt tiefere Lizenzgebühren an. Erste Wirksamkeitstests mit Patienten in Brasilien seien erfolgreich verlaufen. DPA

> **spezial.gesundheit.** erscheint wieder am **Mittwoch, dem 18. Februar 2009**