

## &gt;&gt; ÜBERGEWICHT

Fruchtsaft kann auch ungesund sein

**BOSTON.** Der Fruchtsaft-Konsum beträgt bei erwachsenen Amerikanern inzwischen 10 Prozent und bei Jugendlichen 12 Prozent des täglichen Energiebedarfs – das ist sehr viel, sagen Ernährungswissenschaftler. Fruktose in konzentrierter Form fördert Übergewicht und Stoffwechselstörungen.

## &gt;&gt; NETZHAUTERKRANKUNG

Hoffnung durch Transplantation

**LOUISVILLE (USA).** Die Verpflanzung fetaler Netzhautabschnitte hat bei sieben von zehn Patienten mit degenerativen Netzhauterkrankungen zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit geführt. Das Ausmass des Effekts war allerdings relativ bescheiden. Die Studie wurde im «American Journal of Ophthalmology» publiziert.

## &gt;&gt; BLUTVERDÜNNUNG

Neues Medikament viel versprechend

**WUPPERTAL (D).** Der Wirkstoff mit dem Namen Rivaroxaban ist gemäss drei grossen, im «New England Journal of Medicine» und im «Lancet» publizierten Studien wesentlich wirksamer zur Verhinderung von Thrombosen als die bisher verwendeten Medikamente. Zudem wird die Behandlung deutlich vereinfacht.

## &gt;&gt; HIV/AIDS

Europäische Tagung für Jugendliche

**ZÜRICH.** Rund 65 Betroffene aus ganz Europa tauschen an der 6. Europäischen Tagung für Jugendliche, die von HIV/AIDS betroffen sind, ihre Erfahrungen aus. Fachleute helfen ihnen, einen positiven Umgang mit verantwortungsvoller Sexualität zu erlernen.

# «Hautschutzzfaktor von mindestens 25»

Dr. Daniela Kleeman zur Gefahr des «Sünnelens»

Interview: Daniel Desalmand, Mediscope

**Frau Kleeman, wissen die Leute heute genug über die Gefahren der Sonne?**

Das Wissen über den Schutz der Haut vor UV-Strahlung hat sich zwar verbessert, ist aber noch immer ungenügend. Ich empfehle Sonnencrèmes mit einem Schutzfaktor von mindestens 25 – oder noch besser

**«Fürs Vitamin D reichen geringste UV-Dosen»**

Dr. med. D. Kleeman

50. Darauf höre ich häufig die Antwort: «Da werde ich ja gar nicht mehr braun.» Das bedeutet doch: Braunsein kommt in vielen Köpfen noch vor Gesundheitsein. Vor allem bei Männern ist Hautschutz und Krebsvorsorge kaum ein Thema. **Was halten Sie von den Bedenken, dass Sonnencrèmes hormonaktive Stoffe enthalten?**



**Gesundheit vor Bräune:** Geschmiert im besten Sinne. Foto: Key

Meines Erachtens ist dies zu vernachlässigen. Ein Gesundheitsrisiko ist meines Wissens nicht schlüssig erwiesen. Die Vermeidung eines Sonnenbrandes hat für mich klar Priorität.

**Was ist mit der sogenannten «gesunden Bräune» aus Solarien?**

Aus dermatologischer Sicht sind Solariumbesuche nicht

vertretbar. Übermässige UVA-Strahlung führt zu einer frühzeitigen Hautalterung und erhöht das Hautkrebsrisiko. UVA-Strahlen in Solarien sind – im Vergleich zum Sonnenlicht – zehnmal so stark. Zudem schützt die im Solarium angepriesene Bräunung nicht vor UVB-Strahlen, die ebenfalls Sonnenbrand verursachen können und krebserzeugend sind.

**Besteht bei konsequentem Sonnenschutz die Gefahr einer Unterversorgung mit Vitamin D?**

Nein. Für die Bildung von Vitamin D reichen geringste UV-Dosen. Wer sich ab und zu im Freien aufhält – sei dies auch bei Bewölkung oder unter Sonnenschutz – bekommt genug davon ab.

## Expertin für Fragen rund um die Haut

Dr. med. Daniela Kleeman ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie und praktiziert in einer Gemeinschaftspraxis an der Seefeldstrasse in Zürich. Weitere Informationen auf [www.die-haut.ch](http://www.die-haut.ch)

## Mammografie im Alter sinnvoll

**BETHESDA (USA).** Über 80-jährige Frauen, welche sich alle ein bis zwei Jahre einer Mammografie unterziehen, haben im Vergleich zu sol-

chen ohne regelmässige Kontrollen eine doppelt so hohe Chance, dass Brustkrebs in einem noch heilbaren Stadium entdeckt wird. Folglich

haben sie eine höhere Überlebenschance.

Das geht aus einer Studie des National Institute on Aging in den USA hervor.

## EKG erkennt Herzrisiko von Sportlern

**FLORENZ.** Elektrokardiogramme (EKGs) eignen sich sehr gut, um Leistungssportler zu erkennen, die einem hohen Risiko eines plötzlichen Herztods ausgesetzt sind. In einer Studie des Institute of Sports Medicine in Florenz wurde bei Sportlern sowohl im Ruhezustand als auch während der Anstrengung ein EKG durchgeführt. Damit konnten deutlich mehr Sportler mit «versteckten» Herzproblemen entdeckt werden als durch Routineuntersuchungen. Einige Sportler mussten wegen des hohen Risikos sogar von Wettkämpfen ausgeschlossen werden.

In Italien werden Leistungssportler routinemässig mittels EKG untersucht.



**Nichts für Schwangere:** Nüsse als Asthmaauslöser.

## Nussverbot für Schwangere?

**UTRECHT (NL).** Kinder von schwangeren Frauen, die täglich Nüsse konsumieren, haben ein fast 50 Prozent höheres Asthmarisiko als Kinder von Müttern, die selten Nüsse essen. Niederländische Wissenschaftler haben über 4000 Schwangere zu ihren Essgewohnheiten während der Schwangerschaft befragt. Keine Erhöhung des Risikos für Asthma zeigte sich beim Konsum von viel Gemüse, Fisch, Eier oder Milchprodukten.

Die Studie wurde in einem renommierten US-Fachblatt für Lungenspezialisten veröffentlicht.

In Zusammenarbeit mit Mediscope und dem Gesundheitsportal [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)



Informieren – Vorbeugen – Unterstützen

