

Enorm fatale Kombination

NEW YORK. Menschen mit einer Mageninfektion mit dem weit verbreiteten Bakterium *Helicobacter pylori* sollten keinesfalls rauchen. Gemäss einer im «American Journal of Epidemiology» publizierten Studie an mehr als 1000 Personen ist das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken, bei dieser Kombination von Risikofaktoren um den Faktor 11 erhöht. Raucher ohne Mageninfektion hatten ein fünfmal erhöhtes Risiko.

Wichtige Vorsorge

SAN ANTONIO (USA). Die klinische Untersuchung der weiblichen Brust durch den Arzt ist zur Früherkennung von Brustkrebs auch im Zeitalter der Mammografie sehr wichtig. Eine am San Antonio Breast Cancer Symposium vorgestellte Studie zeigt, dass alleine durch das aufmerksame Abtasten der Brust 60 Prozent aller Tumore erkannt werden können; 5 Prozent waren in der Mammografie nicht sichtbar.

Akupunktur gegen Regelbeschwerden

Wenn Schmerzmittel nicht mehr helfen



Ruhig Blut: Bald hat das Stechen ein Ende.

Foto: Key

MAILAND. Wenn Beschwerden vor und während der Regelblutung trotz der Einnahme von Schmerzmitteln weiter bestehen, kann Akupunktur helfen. Mediziner der Universitätspoliklinik in Mailand untersuchten 15 Patientinnen mit therapieresistenten Schmerzen während

der Menstruation. Dabei reduzierte sich die Schmerzintensität durch Akupunktur um 53 bis 72 Prozent, die Dauer des Leidens um 54 bis 69 Prozent, und der Schmerzmittelkonsum war nur noch halb so gross. Sieben Frauen waren auch nach sechs Monaten noch beschwerdefrei.

Tränen machen lustig

TILBURG (NL). Weinen verbessert bei den meisten Menschen den Gemütszustand und bewirkt positive Erinnerung ans Erlebte. Das Verständnis von unterstützenden

Mitmenschen verstärkt diesen positiven Effekt. Zu diesem Erkenntnis kommen niederländische Psychologen der Universität Tilburg nach 3000 Situationsanalysen.



Immer schön cremen: Sonnenbaden auf hohem Niveau.

Foto: Key

«Winterkälte trocknet die Haut aus»

Viel trinken, kurz baden, dann einölen – wenns eisig ist, braucht die Haut viel Pflege, rät Expertin Daniela Kleeman

Interview: Doris Zumbühl Föllmi, Mediscope

Frau Kleeman, draussen ist es ziemlich kalt. Erfordert dies eine besondere Hautpflege?

Ja. Bereits ab 8 Grad Celsius vermindern die Talgdrüsen ihre Produktion. Durch Wärme- und Feuchtigkeitsverlust wird die Haut ohne

«Wenn baden, dann nicht zu heiss und nicht zu lange.»

Pflege und Schutz trocken und spröde. Geheizte Räume erhöhen den Feuchtigkeitsverlust der Haut zusätzlich. Ältere Menschen und solche mit Neurodermitis leiden besonders im Winter unter Austrocknungsektzemen.

Welche Körperteile sind besonders gefährdet?



Die Hautspezialistin

Dr. med. Daniela Kleeman ist Spezialärztin FMH für Dermatologie und Venerologie.
www.die-haut.ch

In erster Linie talgdrüsenarme Regionen wie Unterschenkel, Arme und Lippen. Die Folge sind Ekzeme der Haut und der Lippen mit Sprödeheit und Mundwinkelrissen. Kurze, nicht allzu heisse Duschen und Bäder sowie rückfettende Bodylotionen oder Öle beugen diesen schmerzhaften Haut-

veränderungen vor. Für die Lippen sind Pflegefettstifte oder Vaseline geeignet.

Und die Hände?

Auch die Hände verfügen über nur wenige Talgdrüsen – sie sind zudem mechanischer Belastung stark ausgesetzt. Im Winter sollten fettende Handcremes mehrmals täglich etwas dicker aufgetragen werden. Handschuhe schützen die Hände vor Austrocknung durch Wind und Kälte. Mein Tipp: Hände abends mit Olivenöl sowie einer harnstoffhaltigen Creme einreiben und Baumwollhandschuhe anziehen.

Ein warmes Bad tut doch auch gut, oder?

Wenn baden, dann nicht zu heiss, nicht zu lange und wenn möglich mit einem rückfettenden Badeöl. Kein Schaumbad! Danach die Haut gut eincremen. Täglich 2 bis 3 Liter ungesüßter Kräutertee sind der beste Feuchtigkeitsspender von innen.

In Zusammenarbeit mit Mediscope und dem Gesundheitsportal www.sprechzimmer.ch