



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 12/2010

Königstein, 17. November 2010

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

wer denkt heute bei gesundheitlichen Beschwerden an Umweltfaktoren? Früher wussten selbst Laien, was „Toxikologie“ bedeutet: dass es etwas mit Blei, Amalgam, Dioxin, DDT, Radioaktivität oder „verpesteter Luft“ zu tun hat. Sind die Gefährdungen und Belastungen geringer geworden? Bei welchen Symptomen sollte man Umweltfaktoren als Ursache in Erwägung ziehen? Der *Naturarzt* hat das Thema Umweltmedizin zum Schwerpunkt der Ausgabe 12/2010 gemacht. Die Redaktion sprach mit dem Umweltmediziner Prof. Dr. Claus Schulte-Uebbing. Lesen Sie die Kurzfassung des Interviews – sowie eine Auswahl an Tipps zur Reduktion von alltäglichen Umweltbelastungen – in diesem Newsletter.

Wir wünschen eine anregende Lektüre und eine schöne Vorweihnachtszeit!

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

➔ **Umweltmedizin 2010: die verdrängten Krankmacher**

***Naturarzt*-Interview mit Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing**

Vor rund 15 Jahren war Umweltmedizin in aller Munde. Heute ist vergleichsweise wenig davon die Rede.

Wir Umweltmediziner(innen) sehen täglich die Folgen zunehmender Umweltbelastungen bzw. Patient(inn)en mit Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten und Leiden, die umweltmedizinische (Teil-)Ursachen haben: unerfüllter Kinderwunsch, Hormon-, Immun- oder Stoffwechselstörungen, Allergien, psychosomatische Störungen, Tumoren (z. B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs).

Seinerzeit wurde besonders viel über Formaldehyd (in Möbeln), PCP und Lindan (Holzschutzmittel) sowie Pestizide (Pflanzenschutz) gesprochen. Spielen diese Stoffe heute noch eine Rolle?

Wir behandeln täglich Patienten, deren chronische Probleme und Krankheiten durch Substanzen wie Formaldehyd oder auch Pestizide (mit)verursacht sind. Sie finden sich immer noch in Holz (Bauteilen, Dächern, Fenstern, Türen, Schränken, Verkleidungen etc.). Probleme bereiten aber auch Kleber, Farben, Kunstharze, z. B. für Spanholzplatten, Weichmacher für PVC u. a. Sie sollten in allen Textilien, Leder, Faser- und Holzwerkstoffen, die nicht nachweislich unbehandelte Naturprodukte sind, gesundheitsschädliche Stoffe erwarten.

Welche Rolle spielt nach Ihrer Auffassung die Diskussion um Feinstaubbelastung?

Fast überall in Deutschland liegt der Feinstaub in der Luft über den Grenzwerten. Durch direkte und indirekte Effekte dieses Feinstaubes sterben in den Städten immer noch jedes Jahr 75.000 Menschen. Davon etwa 10.000 durch Dieselrußpartikel.

Welche Symptome deuten besonders auf Umwelterkrankungen hin?

Im Grunde sollten allen Symptome, die sich nicht anders erklären lassen, in dieser Richtung überprüft werden. Leider sind das oft ziemlich unspezifische Symptome, wie sie auch bei Infektionskrankheiten, Stoffwechselkrankheiten, hormonellen Störungen oder psychosomatischen Krankheiten auftreten: Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, Kopfwegh, Sensibilitätsstörungen, Schwindel und vieles mehr.

Von dem noch vor einiger Zeit oft zitierten MCS-Syndrom (multiple Chemikalien-Sensibilität) hört man heute nicht mehr viel. Liegt es vielleicht auch daran, dass Krankheiten in dem Maße auftreten, wie in der Öffentlichkeit davon geredet wird? D. h. kaum ist das Problem öffentlich, fühlen sich auch schon etliche betroffen ...

Es kann schon sein, dass sich manche ängstliche Menschen zu schnell betroffen fühlen. Auf der anderen Seite gibt es sicher zahlreiche Patienten, die kaum noch Chemikalien vertragen, aber nichts davon ahnen - und ihr Hausarzt denkt auch nicht daran, dass hier die Ursache der Symptomatik zu finden wäre. In unserer Praxis jedenfalls nimmt das MCS-Syndrom zu. Allerdings ist MCS ein Ausschluss-Diagnose-Syndrom, es reicht also nicht, dass sich jemand betroffen fühlt, sondern es müssen erst psychosomatische, hormonelle und immunologische Störungen ausgeschlossen werden. Die Symptome werden durch den Kontakt mit Chemikalien ausgelöst, sie verschwinden aber auch wieder, wenn der Kontakt endet. Insofern gibt es klare Kriterien, die über das bloße Sich-Betroffen-Fühlen hinausführen.

Sind bei Verdacht auf Umweltbelastungen immer aufwändige Untersuchungen nötig?

Nein. Der Umweltmediziner Prof. Dr. Volker Zahn brachte es auf den folgenden Punkt: „Man muss möglichst viel wissen (= d. h. eine gute Anamnese machen), um möglichst wenige teure Untersuchungen zu benötigen.“ Wer zum Beispiel nach der Anschaffung eines neuen Sofas oder nach Bezug eines neuen Wohnraums Atemwegsbeschwerden und Müdigkeit verspürt und bei Meiden des

Kontakts wieder symptomfrei wird, leidet wahrscheinlich unter einer Schadstoffbelastung.

Welche Untersuchungen sind am sinnvollsten?

Ganz wichtig ist nach der gezielten umweltmedizinischen Anamnese eine Wohnraum-Begehung durch einen Experten. Das kann ein Baubiologe, Wohn- oder Arbeitsmediziner sein. Der hilft dann bei der Entscheidung, was alles gemessen oder nicht gemessen werden muss. Häufig weiß man bereits vor einer Messung, dass eine Belastung besteht, z. B. wenn Pressspanmöbel, PVC-Böden, Zigarettenrauch, Kohle-/Holzofen oder Feuchtigkeit vor Ort vorhanden sind. Die gute Anamnese plus kompetente Begehung sparen oft sehr viel Geld für unnötige Messungen.

➔ Die Umweltbelastung im Alltag reduzieren!

Die Luft- und Gewässerverschmutzung ist zwar in den letzten 20 Jahren um rund zwei Drittel zurückgegangen, bei den früheren Hauptverursachern Industrie und Straßenverkehr sogar um 80 Prozent. Dennoch verlieren die Menschen in Deutschland (laut Weltgesundheitsorganisation) 14 Prozent ihrer Lebenszeit durch vermeidbare Umweltgefahren. Einen Großteil unserer Umweltbelastung im Alltag können wir selbst reduzieren.

Hauptverursacher der Luftverschmutzung sind heute Privathaushalte, insbesondere durch herkömmliche **Holz- und Kohleöfen**. In vielen Fällen wird zu feuchtes oder behandeltes Holz verfeuert. Durch Millionen von Schornsteinen und Ofenklappen gelangen so bereits überwunden geglaubte Schadstoffe in die Atemluft, darunter Feinstaub, Stickoxide, Kohlenmonoxid, PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) und Dioxin sowie andere hochgiftige chlororganische Verbindungen, wenn behandeltes Holz oder gar Haus- und Sperrmüll verbrannt wird. Abgesehen von Dioxin fallen auch beim Rauchen oder Holzkohlegrill alle aufgeführten Schadstoffe an.

Neben zeitgemäßer Wärmedämmung könnten durch fachgerechte Winddichtung und richtiges Lüftverhalten der Großteil der Wärmeverluste und damit der Verbrennung vermieden werden, da die Heizwärme v. a. mit der Zugluft durch Fensterrahmen, Türschlitze, Wand- und Deckenritzen, Kabeltunnel oder ständig gekippte Fenster entweicht. Unabhängig davon sollte man von „schmutzigen“ Brennstoffen wie Holz oder Kohle Abstand nehmen.

Auch der **Straßenverkehr** zählt zu den großen hausgemachten Umwelt- und Gesundheitsproblemen. 55 % der Privathaushalte sind mit einem, 22 % mit mehreren PKW bestückt – insgesamt eine Flotte von über 40 Millionen Privatfahrzeugen, rund die Hälfte davon mit Dieselmotor. Letzterer produziert, wenn er nicht mit modernster Filtertechnik ausgerüstet ist, rund 50 Mal so viel Feinstaub wie ein Benziner, insgesamt ca. 30.000 t und damit ein Fünftel, in Städten sogar mehr als die Hälfte der Feinstaubbelastung.

Etwa jedes zehnte Kind leidet heute unter Asthma und mehrere Hunderttausend Nichtraucher unter chronischen Lungenerkrankungen – typische

Feinstaubfolgen in Städten. Zwar werden Rußfilter steuerlich begünstigt, sind aber bei weitem nicht in allen Fahrzeugen eingebaut oder funktionsfähig.

Etwa 600.000 t **Formaldehyd** werden jährlich in Deutschland produziert, die Hälfte landet als „Leim“ in Holzfaser-, Sperrholz- und Spanplatten und damit in Wohn-, Schlaf-, Kinder- und Arbeitszimmern. Laminat, Fertigparkett, Betten, Sofas, Möbel und ganze Häuser: Nahezu jedes nicht massive Holz wird durch Formaldehyd zusammengehalten, das durch nicht versiegelte Flächen in die Raumluft gelangt, häufig als stechendes Gas wahrnehmbar.

Formaldehyd schwächt Abwehrkraft und Leistungsfähigkeit, reizt und schädigt Atemwege und Augen. Denn es löst sich in Wasser und somit auch in den Schleimhäuten. Auch aus jeder Verbrennung, den meisten Textilien, Farben, Lacken, vielen Kosmetika und sogar Medikamenten (Konservierungsstoff) gelangt Formaldehyd in den Körper. Da Ersatzstoffe meist noch problematischer sind, gilt hier: Natürlich währt am längsten.

Heizen, Verkehr und Formaldehyd – drei Beispiele für vermeidbare alltägliche Umweltbelastungen. Lesen Sie den ausführlichen Artikel „Die zwölf wichtigsten Schadstoffquellen im Alltag“ in Naturarzt 12/2010. Darin finden Sie außerdem Konzepte zur Ausleitung und Entgiftung sowie zahlreiche baubiologische Tipps, um andere alltägliche Störfaktoren auszuschalten (von Elektrosmog bis Schimmel im Haushalt). Außerdem: Ein Naturarzt-Check (Selbsttest) zur Ermittlung Ihres biologischen Alters und vieles mehr.

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen sind über die Internetseite **www.naturarzt-online.de** erhältlich.