

ACHTUNG SCHOPPEN!

Die meisten Kunststoff-Schoppen sind aus Polycarbonat und enthalten den Weichmacher Bisphenol A, der, wie über 100 internationale Studien belegen, eine hormonähnliche Wirkung zeigt. Freigesetzt wird Bisphenol A bei der Erwärmung der Babyflaschen in der Mikrowelle oder durch längeres Warmhalten. Auch ältere Schoppen mit kleinen Rissen oder Kratzern geben verstärkt Bisphenol A in die Babynahrung ab. Diese östrogen wirkenden Rückstände können das Hormonsystem von Säuglingen stören, zu Fehlbildungen, Unfruchtbarkeit bei Jungen und frühem Einsetzen der Pubertät bei Mädchen führen. In Kanada sind aus diesem Grund Kunststoffflaschen, die Bisphenol A enthalten, verboten. Eine Möglichkeit, der unheimlichen Chemikalie aus dem Weg zu gehen, ist die Verwendung von Glasflaschen oder Schoppen der Marke Bfree, die aus ungefährlichem Polyamid oder Polypropylen hergestellt werden.

Mehr Infos unter www.kidsworld.ch



wissen gesundheit

WWW...
INTERNET-PRAXIS
Die Schweizerische Gesellschaft für Integrierte Medizin hat die Internetpraxis www.igim.ch/public lanciert, auf dem man eine Vielzahl von Services und Informationen findet, die auf die Bedürfnisse medizinischer Laien zugeschnitten sind.

Der Brockhaus
Gesunder Wälzer
Gibt's gegen Zahnschmerzen? Akupunktur gegen Migräne? Yoga gegen Stress? Immer mehr Menschen nehmen neben schulmedizinischen Behandlungen auch alternative Heilsysteme in Anspruch. Wichtig ist allerdings, über die verschiedenen Heilverfahren Bescheid zu wissen. Der Brockhaus Alternative Medizin informiert auf 512 Seiten gründlich und umfassend über Behandlungsmethoden, Wirkstoffe, östliche Weltreligionen, Ernährung, Leib-Seele-Probleme und vieles mehr. Natürlich kommen in dem Werk auch so wichtige Themen wie Risiken und Grenzen der Methoden, gesunde Lebensführung und Bewegung zur Sprache.
Brockhaus Alternative Medizin, ISBN 978-3-7653-3291-3, Fr. 59.50

Kein Stich gegen Durchfall
Die meisten Durchfallerkrankungen werden durch Bakterien verursacht. Mit einer Impfung kann man sich dagegen schützen. Wer das tun will, muss die Impfung allerdings selbst betreiben, denn sie wird nicht in den schmerzlichen Impflägen aufgenommen. Gründe sind die dadurch entstehenden hohen Kosten und der vergleichsweise harmlose Verlauf der Krankheit.

SONNE MUSS SEIN
Mit dem Sonnenbaden ist es ein oder zwei Sachen: Einerseits wird empfohlen, sich gut gegen die Hautkrebs verursachenden UV-Strahlen zu schützen, andererseits produziert der Körper nur dann das wichtige Vitamin D, wenn die Sonnenenergie weggelassen werden. Wenn Vitamin D im Körper abgebaut wird, entsteht das sogenannte 25(OH) D, das offenbar einen Schutzeffekt gegen verschiedene Krebskrankungen hat. Wie geht man aber mit diesem Dilemma um? Säuglingen wird meist ein Vitamin-D-Präparat in Tropfenform gegeben, da Babys wegen ihrer besonders empfindlichen Haut definitiv nicht an die Sonne dürfen. Auch Erwachsene können das wichtige Vitamin einnehmen. Ob und wenn ja, wie viel man einnehmen muss, kann durch eine Blutuntersuchung geklärt werden. Menschen mit unempfindlichem Hauttypus können aber immer wieder mal für kurze Zeit auf Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor verzichten, um Vitamin D zu tanken. Denn kein eintrübnis Präparat ist so wirksam wie Sonne. Es wird aber auch schon genug Vitamin D erzeugt, wenn man regelmäßig im Freien ist (ca. 15 Min. pro Tag) und nur Teile der Haut, zum Beispiel die Arme und das Gesicht, ohne Sonnenschutz der Sonne aussetzt, die dabei übrigens nicht voll scheitern muss. Das gilt auch für Kinder über einem Jahr.