

## Stimmts?

### Brot essen macht dick

**Falsch.** Es gibt kein «böses Lebensmittel», das allein für das Übergewicht verantwortlich ist. Was zählt, ist die Gesamtzahl der Kalorien. Wer mit allem, was er isst oder trinkt, mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu.

### Zwiebel lindert den Husten

**Richtig.** Die Zwiebel ist ein bewährtes Hausmittel gegen Husten. Sie bekämpft Bakterien. Man schneidet die Zwiebel in Würfel, bedeckt sie mit Honig und lässt sie ein paar Stunden in einem geschlossenen Glas stehen. Dann nimmt man mehrmals täglich einen Esslöffel davon ein.

### 100 Bürstenstriche sorgen für schönes Haar

**Falsch.** Dieser Tipp stammt aus einer Zeit, als Shampoos noch nicht so häufig benutzt wurden. Die Bürste verteilt den Talg, den die Kopfhautdrüsen ständig produzieren, bis in die Haarspitzen. So entsteht ein schöner Glanz. Wer jedoch sein Haar häufig wäscht, spült den Talg weg.

### Winterschwimmen stärkt die Abwehrkräfte

**Richtig.** Wer im Winter ins eisige Wasser steigt, erntet nicht nur bewundernde Blicke, sondern stärkt auch sein Immunsystem. Die Schleimhäute der Atemwege werden gut durchblutet. So können Viren weniger leicht eindringen.

# Riskanter Stoff in Zahnpasta



**Zahnpasta:**  
Umstrittener  
Zusatzstoff Triclosan

**Der Zusatzstoff Triclosan in Kosmetikprodukten kann Leberkrebs fördern. Das zeigt ein Tierversuch aus den USA.**

**E**nde November letzten Jahres überreichte der Verein «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz» dem Bundesrat eine Petition. Darin wird ein Verbot des umstrittenen Keimkillers Triclosan gefordert. Er steht im Verdacht, den Hormonhaushalt zu stören, Sper-

mien zu schädigen und resistente Bakterien zu fördern.

Jetzt zeigt ein Tierversuch der Universität San Diego in Kalifornien: Der Stoff kann auch Leberkrebs fördern. Triclosan veränderte das Lebergewebe der Mäuse, und sie bekamen häufiger und grössere Tumoren. Die Forscher sind überzeugt, dass dies auch beim Menschen passieren kann.

Hersteller mischen Triclosan in Zahnpastas, Deos, Aftershave und Akne-Produkte. Laut Martin Forter von «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz» gelangt der Stoff

sowohl über den Mund als auch über die Haut in den Körper: «Es gibt Hinweise, dass er sich im Fettgewebe ansammelt.»

Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen soll Triclosan in Zukunft nur bei Bedarfsgegenständen wie Verpackungen oder Kleidern verboten werden. Bei Kosmetika soll die die kürzlich minimal verschärfte Gesetzgebung der Europäischen Union übernommen werden. (sm)

## Alkoholkonsum

### Wer viel arbeitet, trinkt mehr



**HELSINKI (FIN)** – Nach einem langen und stressigen Arbeitstag setzen Vielarbeiter zum Abschalten oft auf die Wirkung von Wein, Bier oder Schnaps. Dies zeigt eine Studie des Finnish Institute of Occupational Health. Die Forscher untersuchten die Lebensgewohnheiten von rund 333 000 Europäern. Es stellte sich heraus, dass Personen, die mindestens 49 Stunden pro Woche arbeiteten, rund 13 Prozent mehr Alkohol tranken als Menschen mit kürzeren Arbeitswochen.

British Medical Journal

## Schwangerschaft

### Weniger Risiken bei künstlicher Befruchtung

**KOPENHAGEN (DK)** – Künstliche Befruchtung ist sicherer als noch vor 20 Jahren. Komplikationen wie Frühgeburt oder Untergewicht sind nur noch leicht häufiger als bei natürlich gezeugten Kindern. Dies wiesen Forscher der Universität Kopenhagen nach. Sie hatten rund 92 000 Kinder untersucht, die von 1988 bis 2007 in Skandinavien im Reagenzglas gezeugt wurden. Der Nachteil, dass künstliche Befruchtung sehr teuer ist, bleibt aber bestehen. Human Reproduction

