Wie gefährlich ist Aluminium?

Von Danica Gröhlich

In der Allzweckfolie, Nahrung oder in Deodorants: Überall steckt Aluminium drin. Doch wie sehr schadet uns das Leichtme-

Für die meisten gehört es zur Morgenroutine, gegen Schweiss und Mief einen Deo zu benutzen. So nehmen wir aber jeden Tag winzige Teilchen Aluminium auf. Dieses steht im Verdacht, Krankheiten wie Brustkrebs oder Alzheimer zu fördern. Zu welchem Ergebnis kommen aktuelle Studien? Wer muss besonders aufpassen, die Aufnahmemenge nicht zu überschreiten? Und wie lässt sich das Risiko verringern? Die wichtigsten Antworten hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Wo kommt Aluminium überall

Aluminium ist das häufigste metallische Element der Erdkruste. Das heisst, es ist in unseren Böden zu finden, deshalb auch in unserem Trinkwasser und in Lebensmitteln wie Eier, Frühstücksflocken, Getränken, Äpfeln, Mais, Gurken oder auch im Tee. Zudem werden Aluminiumverbindungen in Lebensmittelzusatzstoffen, in Lebensmittelverpackungen und Kochgeschirr, in Kosmetika und in Arzneimitteln eingesetzt. Im Kos-

metik-Bereich kommt Aluminium grösstenteils in schweisshemmenden Mitteln vor, da es die Schweissporen verengt. Ferner kann es als Farbpigment in Lippenstiften oder als Aluminiumfluorid in Zahnpasta enthalten sein.

Wo kann sich Aluminium im Körner ablagern?

Gesunde Menschen scheiden Aluminium über die Nieren aus. Denn die Nieren sind für die Reinigung des Blutes zuständig. Bei Personen mit Nierenerkrankungen funktioniert diese Filterung nicht mehr oder nur ungenügend. In der Folge kann es zu einer Ablagerung von Aluminium vor allem in den Knochen und in der Lunge kommen.

Wie gefährlich ist Aluminium aus der Nahrung?

In hohen Dosierungen kann Aluminium das Nervensystem schädigen, sich auf die Reproduktion, also die Fruchtbarkeit und Entwicklung des Fötus, auswirken sowie die Knochenentwicklung beeinträchtigen. Über die Nahrung werden in der Regel jedoch deutlich niedrigere Dosen aufgenommen. Um auch Langzeiteffekte zu vermeiden, sollte die Aufnahme von Aluminium aus allen Quellen die vorläufige tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge von 2 Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht (PTWI) nicht überschreiten. Dieser wissenschaftliche Wert kann von den Konsumentinnen und Konsumenten aber nicht kontrolliert werden. Es laufen Bestrebungen, alle möglichen Einflüsse betreffend Aluminium zu senken, damit der PTWI durch den normalen Konsum nicht überschritten wird.

Wie ist die Regelung bei Deos, die wir täglich benutzen?

Für aluminiumhaltige Produkte gibt es eine gesetzliche Begrenzung. Der Gehalt an Aluminium darf einen bestimmten Wert nicht überschreiten. Die Deos, die sich auf dem Schweizer Markt befinden, müssen diesen Wert einhalten und sind somit von Gesetzes wegen sicher.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Aluminium-Gehalt im Körper und dem Risiko, an Brustkrebs oder Alzheimer zu erkranken?

Bis heute gab es keine hinreichenden Nachweise für einen direkten Zusammenhang zwischen Aluminium in Deos und Brustkrebs oder anderen Krankheiten wie Alzheimer. Dennoch wurde am 2. Mai 2017 das Postulat «Achtung, Gefahr! Aluminiumsalze in Deodorants» im Nationalrat angenommen, welches die Prüfung eines Verbotes aluminiumhaltiger Deos verlangt. Zumindest sollen auf solchen Produkten Warnhinweise über mögliche Gefahren Pflicht

werden. Deshalb wird der Bundesrat bis spätestens Anfang 2019 einen Bericht über die Verwendung von Aluminium in Deodorants unter Berücksichtigung der jüngst publizierten Studien erstellen.

Was wird empfohlen, um das Risiko eines erhöhten Aluminiumgehaltes im Körper zu verringern?

Das BLV wie auch die Krebsliga Schweiz empfehlen, Deos mit Aluminium nicht auf gereizter oder verletzter Haut, zum Beispiel direkt nach der Rasur, zu verwenden, weil die Salze dann einfacher in den Körper gelangen können. Wer die Aluminiumaufnahme verringern möchte, sollte aluminium-

freie Deodorants verwenden. Für Aluminium in Lebensmitteln gibt es zwar kein belegtes Krebsrisiko, auch nicht für Brustkrebs. Dennoch sei es wegen möglicher Gesundheitsrisiken empfehlenswert, ebenfalls die Aufnahme von Aluminium über die Nahrung zu mi-

Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «gesundheitheute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!

So können Sie die **Aluminiumaufnahme** durch die Nahrung verkleinern:

-überwiegend frische, unverarbeitete und unverpackte Lebensmittel bevorzugen

-Lebensmittel wenn möglich in Glas- oder Keramikgefässen aufbewahren

-Lebensmittel mit aluminiumhaltigen Lebensmittelzusatzstoffen (z.B. Farbstoffe) meiden

Unbelasteter Grillplausch

Die Grillsaison wurde dieses Jahr schon früh eröffnet. Doch Vorsicht: Aluminium kann aus der Folie und aus unbeschichteten Aluminiumschalen in säureund salzhaltige Lebensmittel übergehen. Deshalb ist Alu-Folie nicht für das Erhitzen, Warmhalten oder Aufbewahren von solchen Speisen geeignet. Empfohlen wird, beschichtete Aluminiumschalen zu verwenden, die es bei den meisten Grossverteilern zu kaufen gibt.

Dr. med. Piotr J. Michel-Dziunycz, Medizinischer Leiter Dermatologie Klinik Zürich AG

So kommen Sie nicht ins Schwitzen

Deos ohne Aluminium?

Deos ohne Aluminium wirken, jedoch deutlich schwächer und anders. Aluminium in sogenannten Antitranspirants «verschliesst» die Schweissdrüsen, dadurch reduziert sich die Feuchtigkeit im Achselbereich. Deos ohne Alu neutralisieren nur den Geruch. Sie können schon etwas Erleichterung bringen, aber nicht, wenn man richtig schwitzt.

Was raten Sie, wenn man Bedenken wegen einer möglichen Gesundheitsgefährdung durch Alu-haltige Deos hat?

Alu-haltigen Deos empfehle ich als Dermatologe nicht. Da ein Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Krebs oder Alzheimer noch nicht nachhaltig überprüft worden ist.

Dr. Michel-Dziunycz, wirken Was kann man gegen übermässiges Schwitzen tun?

Stark gewürztes Essen, Alkohol, heisser Kaffee und Tee sowie Nikotin sollte man meiden. Auch atmungsaktive und luftige Kleidung ist wichtig, möglichst keine synthetischen Textilien. Zudem können ein ideales Körpergewicht, die Minderung von Stress, Entspannungsübungen oder auch entsprechender Ausdauersport helfen.

Und wenn das nicht wirkt?

Eine weitere Therapiemöglichkeit wäre die Iontophorese, bei der die Patienten daheim mit einem Gerät die Schweissdrüsen so stark stimu-Eine langfristige Anwendung von lieren, dass sie etwa für die nächsten 24 Stunde erschöpft sind und keinen Schweiss mehr produzieren. Wir spritzen auch Botulinumtoxin. Das Botox wirkt nur an der gezielten Behandlungsstelle und «schaltet» die Verbindung zwi-

schen Nerven und Schweissdrüsen für etwa sechs bis neun Monate aus. Auch möglich ist das Absaugen der Schweissdrüsen unter Lokalanästhesie oder eine Mikrowellenbehandlung, bei der die Schweissdrüsen erhitzt und permanent abgebaut werden.

Was hilft gegen den Geruch?

Gründe für stärkeren Geruch können sehr unterschiedlich sein. Stark gewürztes Essen, zum Beispiel ein Curry, führt nicht nur zu stärkerer Ausdünstung, es ist auch im Schweiss wahrnehmbar. Wenn die Haut oft nass ist, kann sie zudem eine verstärkte Hornhautbildung anregen, was wiederum ein Nährboden für Bakterien ist, welche sich danach ansiedeln. Die Bakterien produzieren oft Substanzen wie Ammoniak oder Fettsäuren, die einen unangenehmen Aluminiumhaltige Deos stehen im Ver-Geruch verursachen können.

Wie verhält es sich mit der Hygi-

Ein Mangel an Hygiene kann die Symptome verstärken. Auch hier ist die Anpassung der Ernährung oder die Behandlung der zugrundeliegenden Ursache für das Schwitzen das Wichtigste. Eine antibakterielle Seife kann ebenfalls Abhilfe schaffen und die Geruchsbildung eindämmen.



dacht, Brustkrebs auszulösen.

gesundheitheute wohldosiert informiert



Risiken von Zahnimplantaten im Ausland

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Zahnbehandlungen sind kostspielig. In der Schweiz kosten Zahnimplantate zwischen drei und fünftausend Franken. Nicht jeder kann sich das leisten und so gibt es viele, die für Zahnbehandlungen ins Ausland reisen. Nicht selten resultieren daraus aber langwierige und kostenintensive Nachbehandlungen. Bei gesundheitheute erfahren Sie, worauf man achten muss und was die Risiken sind, wenn man sich im Ausland behandeln lässt.

Schweizer Fernsehen Samstag, 12. Mai 2018 - 18.10 Uhr

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch



Zweitausstrahlung auf SRF1 Sonntag, 13. Mai 2018, 9.30 Uhr Wiederholung auf SRFinfo Sonntag, 13. Mai 2018, 20.30 Uhr