

Chemotherapie bei Schwangeren möglich

Studie. Schwangere Frauen, die sich wegen eines Krebsleidens einer Chemotherapie unterziehen müssen, schaden damit nicht ihrem Baby.

PARIS (SN, AFP). Frauen, die sich während ihrer Schwangerschaft einer Chemotherapie unterziehen müssen, brauchen sich einer Studie zufolge keine Sorgen um die Gesundheit ihres Babys zu machen: Das Kind werde durch eine Chemotherapie nicht geschädigt, fanden Wissenschaftler in einer im renommierten Wissenschaftsmagazin „The Lancet Oncology“ veröffentlichten Studie heraus.

Europäische Krebspezialisten untersuchten 68 Schwangerschaften, aus denen 70 Kinder hervorgingen. Im Durchschnitt waren die Frauen in der 18. Woche schwanger, als bei ihnen Krebs diagnostiziert wurde. Die Babys kamen im Durchschnitt in der 36. Schwangerschaftswoche zur Welt.

Die Wissenschaftler untersuchten die Kinder bei der Geburt, im Alter von 18 Monaten und im Alter von entweder fünf, acht, neun,

elf, 14 oder 18 Jahren. Geprüft wurden der allgemeine Gesundheitszustand, etwaige Schäden des zentralen Nervensystems, des Herzens oder des Gehörs. Auch die Wahrnehmungs- und andere Geistesfähigkeiten wurden getestet.

Die Spezialisten fanden keinen Hinweis darauf, dass die Kinder durch die Krebsbehandlung geschädigt worden sind, wie es in der Studie heißt. Frühgeborene hatten geringere kognitive Fähigkeiten, doch dies ist auch ohne Chemotherapie oft der Fall.

„Kindern, die vor der Geburt einer Chemotherapie ausgesetzt waren, geht es genauso gut wie anderen Kindern“, unterstrichen die Wissenschaftler in ihrer Studie. Sie rieten Ärzten deshalb, bei schwangeren Frauen mit einer Chemotherapie nicht zurückhaltend zu sein. Auch sollten Ärzte

deshalb die Geburt nicht früher einleiten, in der Hoffnung, das Baby so zu schützen.

Eine Chemotherapie könne ab der 14. Schwangerschaftswoche verabreicht werden, stellten die Krebsexperten weiter fest.

Die Entbindung sollte so geplant werden, dass sie mindestens drei Wochen nach der letzten Chemotherapie stattfindet, damit sich das Knochenmark erholen kann und um das Risiko einer Blutvergiftung oder schweren Blutung bei Mutter und Kind zu vermeiden. Eine Chemotherapie sollte demnach auch nicht nach der 35. Schwangerschaftswoche stattfinden, weil dies plötzliche Wehen auslösen könnte.

In der Untersuchung wurde kurz darauf verwiesen, dass trotz der Ergebnisse weitere Untersuchungen zu Langzeitschäden notwendig seien.

Krabbenschalen als Rohstoff

Chitin von Krustentieren als neue Rohstoffquelle

LINZ (SN, APA). Alljährlich landen Unmengen an Krabben, Krebsen und Garnelen auf den Tellern. Die Schalen dieser Tiere werden weggeworfen. Das könnte sich bald ändern. Das internationale Forschungsprojekt „ChiBio“ setzt sich unter Beteiligung des Energieinstituts der Johannes-Kepler-Universität (JKU) Linz mit Möglichkeiten auseinander, wie aus den Schalen Rohstoffe für die Industrie gemacht werden können.

Allein in den EU-Ländern fallen jährlich etwa 750.000 Tonnen Schalen von Krustentieren an. In Asien macht man aus Garnelenschalen den Kunststoff Chitosan. Da die Panzer europäischer Tiere aber mehr Kalk enthalten, fällt diese Option aus wirtschaftlichen Überlegungen aus. Deshalb experimentiert man derzeit mit Mikroorganismen und Enzymen, die das Chitin zerlegen. Daraus könnten sich neue Rohstoffe ergeben.

WISSEN KOMPAKT

Nutzer kann mit neuem Roboter fühlen

YOKOHAMA (SN, AFP). Japanische Forscher haben eine Art „Avatar“-Roboter entwickelt, bei dem der Nutzer über den ferngesteuerten Roboter fühlen, hören und sehen kann. Beim TELESAR V kann der Nutzer mit Spezialhandschuhen die Roboter-„Hände“ steuern – und im Gegenzug fühlen, was der Roboter anfasst. Die „Augen“ des Roboters sind Kameras, die das Gesehene dreidimensional auf Bildschirme vor dem Nutzer übertragen. Die „Ohren“ sind Mikrofone, die die Geräusche aus der Umgebung des Roboters aufnehmen.

Sturm legte römische Siedlung frei

SOFIA (SN, dpa). Ein Sturm mit mächtigen Wellen hat an der bulgarischen Schwarzmeerküste eine römische Siedlung freigelegt. Die Wellen hätten den Sand am Strand des Badeortes Sarafowo bei Burgas abgetragen und so Reste antiker Bauten und Säulen ans Licht gebracht, berichtete die Zeitung „Trud“ in Sofia. Die antike Siedlung hatte demnach auch eine eigene Kanalisation. An dem Standort wurden Tontöpfe, ein Sarg und Tierknochen entdeckt.

Robben müssen immer tiefer tauchen

BREMERHAVEN (SN, dpa). Die Erderwärmung treibt die Südlichen See-Elefanten, die größten Robben der Welt, in tiefere Gewässer. Damit gehen die Tiere an ihre Grenzen, um Nahrung zu finden. Das haben Forscher vom Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven in einer Untersuchung mit südafrikanischen Experten herausgefunden. Die Südlichen See-Elefanten von Marion Island, einer Insel im südwestlichen Teil des Indischen Ozeans, können mehr als 2000 Meter tief tauchen.



Verlockend: Alkohol wärmt zwar auf, aber nicht sehr lang.

Bild: SN/BAYER

Ingwertee und Suppen rüsten für die kalte Piste

WIEN (SN). Die Kälte lädt dazu ein, beim Aufwärmen in der Skihütte ein Glaserl Schnaps oder einen hochprozentigen Jagertee zu trinken. Subjektiv gesehen wärmt der Alkohol tatsächlich schon nach ein paar Minuten. Er wirkt gefäßerweiternd und durchblutend. Doch der Effekt ist nur von kurzer Dauer. Mediziner weisen darauf hin, dass der Körper dadurch auch mehr Wärme abgibt. Eine Faustregel besagt: Pro halbe Flasche Wein, das sind in etwa also 50 Gramm Alkohol, sinkt die Körpertemperatur um ein halbes Grad. Wenn schon unbedingt Alkohol, dann Glühwein. Der Rotwein gilt – im Gegensatz zu Bier oder Sekt – als wärmendes Getränk, die darin enthaltenen Gewürze wie Zimt und Kardamom tun ihr Zusätzliches. Ungeeignet zum Aufwärmen ist Orangensaft. Er

gilt nach Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin als „kalt“ und gehört nicht in die Skihütte. Alle Zitrusfrüchte sind kühlend. Die „wärmste“ unter ihnen ist die Mandarine. Hungerige wärmen sich am besten mit Suppen mit einem Stück Brot auf. Vor allem die Hühnersuppe ist eine echte Begabung unter den Wärmern.

Gegen ewig kalte Füße wirkt – nicht nur auf der Skihütte – selbst gemachter Ingwertee: ein, zwei Scheiben frischen Ingwer in heißes Wasser, ein Spritzer Zitronensaft und Zucker nach Geschmack, etwas ziehen lassen. Wirkt schon nach wenigen Minuten. Ingwersud (2 cm Ingwer fein geschnitten in einem 1 l Wasser 10 min köcheln) im Badewasser hilft gegen Gliederschmerzen nach einem langen Sporttag auf der Piste. **BM**

Yoga – tief durchatmen statt leisten müssen

In den USA ist dieser Tage das viel diskutierte Buch über gesundheitliche Schäden durch Yoga erschienen. Die SN bringen dazu die Stellungnahme einer Yogalehrerin und Lehrbeauftragten an den Sportwissenschaften.

HILDE PEER

In der Yogawelt ist durch die Diskussion über gesundheitsschädliche Wirkungen Verunsicherung eingetreten. Auslöser war Anfang Jänner ein Artikel in der „New York Times“ unter dem Titel „How you can wreck your body“ (Wie du deinen Körper ruinieren kannst). Jetzt ist dazu das Buch von William J. Broad erschienen: „The Science of Yoga. The Risk and the Rewards“ (Die Kunst des Yoga. Risiken und Nutzen). Diese Diskussion ist eine Chance, einiges klarzustellen:

1. Yoga ist viel mehr als körperliche Positionen oder Abfolgen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, in dem die Verbindung von Bewegung (asana), Atemübungen (pranayama) und Meditation (dhyana) die Basis bildet. Durch die Übung dieser Grundpfeiler erzielen wir bessere Konzentration, Selbstwahrnehmung, Stabilität, Wachheit, Flexibilität.

Die gute Nachricht ist: Um diese Wirkweisen zu erfahren, müssen wir keine spektakulären Körperhaltungen praktizieren. Aus langjähriger Unterrichtser-

fahrung kann ich bestätigen, dass akrobatische und extreme Dehnpositionen dem Körper schaden. Natürlich können sich zum Beispiel Jugendliche, sehr sportive Menschen oder Tänzerinnen und Tänzer gerade für solche asanas begeistern.

Die meisten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer bringen diese Voraussetzungen jedoch nicht mit. Sie kommen mit Rückenschmerzen, mit einem verspannten Nacken oder wollen beweglicher werden und deshalb Yogaunterricht nehmen.

2. Falsche Dogmen: Diesen Menschen nun zu vermitteln, dass Yoga die Beherrschung des Lotussitzes bedeutet oder dass es heißt, den Kopfstand zu meistern, ist riskant und gefährdet die Gesundheit. Schmerz ist kein „Meister“, wie es in manchen Yogarichtungen behauptet wird, sondern ein Warnsignal, dass man jetzt beginnt, seinem Körper zu schaden.

Weitere risikoreiche Beispiele sind Üben in überheizten Räumen – dort wird dem Körper mehr an Dehnungen zugemutet als ihm guttut und das Herz-Kreislauf-System wird unnatürlich belastet – sowie der „Pflug“ – dieser kann schnell zu einer schmerzhaften Schädigung der

Halswirbelsäule führen, verbunden mit einer dauerhaften Beeinträchtigung.

3. viniyoga ist die Kunst, Yoga anzupassen. Diese Art von Yogaunterricht nimmt den Menschen in seiner Individualität wahr und berücksichtigt, was er an Voraussetzungen, aber auch Einschränkungen mitbringt. Daran werden bei viniyoga, wie ich es unterrichte, die Yogapositionen angepasst. Alle Übungen werden nach den heutigen Kenntnissen darüber variiert, was einem Körper schadet und was ihm nützt. Übungsabläufe bauen sinnvoll aufeinander auf. Um Fehlbelastungen zu vermeiden, gibt es eine entsprechende Vorbereitung und Übungen, die Spannungen ausgleichen. Kurz: Die Gesundheit steht im Vordergrund. Diese Art, Yoga zu unterrichten, beruht auf einer langen Tradition, auf Erfahrung, Überprüfung und Weiterbildung.

Die jetzt entfachte kritische Diskussion halte ich für einen wichtigen Schritt, damit Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer die Qualität der verschiedenen Angebote und die Kompetenz der Yogalehrenden bewusster beurteilen können.

Mag. Hilde Peer ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Sportwissenschaftlerin sowie Lehrbeauftragte am Fachbereich Sport an der Universität Salzburg. www.yoga-peer.at

