

Mieser Job belastet Psyche

Ein schlechter Job belastet das seelische Wohl vieler Menschen noch stärker als Arbeitslosigkeit. Dieses Resultat einer australischen Studie unterstreicht, wie wichtig gute Arbeitsbedingungen für die Psyche der Beschäftigten sind. Die Forscher der Nationaluniversität in Canberra untersuchten mehr als 7000 Erwachsene über einen Zeitraum von sieben Jahren. (sda)

Häufiger Hautkrebs bei reichen Frauen

Menschen aus wohlhabenden Verhältnissen sind offenbar anfälliger für Schwarzen Hautkrebs. In einer kalifornischen Studie wurden sogenannte Melanome bei Frauen aus wohlhabenden Vierteln wesentlich häufiger diagnostiziert als bei jenen, die in ärmeren Gegenden wohnten. Die Forscher führen dies in der Zeitschrift «Archives of Dermatology» vor allem darauf zurück, dass Frauen aus reicheren Schichten mehr Zeit an der Sonne oder in Solarien verbringen. (sda)

Menthol-Zigaretten ähnlich schädlich

Menthol-Zigaretten sind für die Lunge nicht schädlicher als herkömmlicher Tabak. Dies zeigt eine grosse Studie der Vanderbilt-Universität in Nashville. Bislang waren manche Forscher davon ausgegangen, dass Menthol-Tabak die Gefahr von Lungenkrebs besonders stark steigert – möglicherweise, weil die Raucher diesen Quaal tiefer inhalieren oder weil sie die Sucht seltener aufgeben. (sda)

Wenig Schlaf ist ungesund

Chronischer Schlafmangel hat gravierende Folgen für die Gesundheit. Wer regelmässig pro Nacht weniger als sechs Stunden schläft, hat ein um fast 50 Prozent erhöhtes Risiko für Herzkrankungen und Infarkt. Das Schlafdefizit steigert laut einer Studie der englischen Universität Warwick zudem die Schlaganfall-Gefahr um 15 Prozent. Studienleiter Francesco Cappuccio warnte, der Trend, nachts spät zu Bett zu gehen und morgens früh aufzustehen, gleiche einer tickenden Zeitbombe. (sda)



Ausreichend Schlaf ist wichtig.

Alkohol schadet dem Eheglück

Starker Alkoholkonsum schmälert sowohl die Heiratschancen als auch die Haltbarkeit einer Ehe. Das zeigt eine Langzeitstudie der amerikanischen Indiana-Universität an mehr als 5000 australischen Zwillingen, die zwischen 1940 und 1964 geboren wurden. Sowohl die Männer als auch die Frauen mit starkem Alkoholkonsum heirateten im Durchschnitt erst relativ spät. Zudem waren die Ehen von Alkoholikern weniger dauerhaft als die der anderen Studienteilnehmer. (sda)

Warum Pilzgourmets plötzlich Passivraucher sind

Es klingt wie ein Krimi: In getrockneten Steinpilzen und Morcheln fanden sich überhöhte Mengen Nikotin. Lebensmitteldetektive untersuchen seither, wie dieses Gift in die Pilze gelangen konnte.

Von Hans-Peter Neukom

Nikotin im Steinpilzrisotto? Und das jetzt, wo die Restaurants rauchfrei sind. Als vor zwei Jahren europäische Vertreter der Nahrungsmittelindustrie die EU-Kommission informierten, dass vor allem getrocknete Steinpilze aus China erhöhte Nikotingehalte aufweisen, staunten nicht nur Pilzfachleute. Allgemein bekannt ist, dass die Tabakpflanze in grösseren Mengen Nikotin als Hauptalkaloid enthält und sich mit diesem bitteren Inhaltsstoff gegen Blattläuse wehrt. Auch andere Nachtschattengewächse wie Tomaten, Kartoffeln und Auberginen enthalten Spuren von Nikotin. In Pilzen aber war Nikotin bislang unbekannt.

Nach der überraschenden Meldung kontrollierten auch die Schweizer Lebensmittelämter den Nikotingehalt in getrockneten Speisepilzen aus dem Detail- und Grosshandel. Die Resultate überraschten: In allen untersuchten 55 Wild- und Zuchtpilzproben waren mehr oder weniger hohe Konzentrationen an Nikotin festzustellen. Dabei fanden sich in Steinpilzen aus China 8,9 Milligramm pro Kilo – der Grenzwert liegt bei 2,3 Milligramm. Morcheln aus Pakistan waren mit 4,6 Milligramm Nikotin belastet – der Grenzwert lässt maximal 1,2 Milligramm zu. Merkwürdigerweise zeigten Proben getrockneter Zuchtpilze – beispielsweise Austernseitlinge, Shiitake, Champignons usw. – aus China mit 0,01 bis 0,17 Milligramm pro Kilogramm deutlich tiefere Nikotinkonzentrationen. Ebenfalls deutlich geringer mit Nikotin belastet waren die Steinpilze aus Bosnien und die Herbsttrompeten aus Osteuropa. Diese Resultate bestätigen die Meldungen der Lebensmitteluntersuchungsämter in Deutschland, wonach vor allem getrocknete chinesische Steinpilze hohe Nikotinrückstände aufweisen.

Ein Rätsel muss gelöst werden

Derzeit laufen in Europa und Asien intensive «lebensmittel-detektivische» Abklärungen, woher das Nikotin stammt und wie es in die Pilze gelangt. Wie in jedem Krimi gibt es Hinweise und Verdachtsmomente. Getrocknete Steinpilze stammen heute



Rätsel für die Wissenschaft: In Scheiben geschnittene und getrocknete Steinpilze, vor allem aus fernöstlichen Ländern, können einen erhöhten Nikotingehalt aufweisen. Bild Hans-Peter Neukom

zu 80 bis 90 Prozent aus China und dort hauptsächlich aus der südchinesischen Provinz Yunnan, das auch ein wichtiges Anbaugelände für Tabak ist. Eine Verunreinigungsquelle für die Pilze könnte also bei den Trocknungsanlagen liegen, wenn in diesen gleichzeitig mit den Pilzen oder kurz zuvor Tabak getrocknet wurde. Denkbar ist ferner eine Verunreinigung der frischen Pilze über Erntekörbe der dortigen Pilzsammler, die diese Sammel-

körbe offenbar oft mit Tabakblättern auskleiden.

Rauchende Arbeiter?

Abzuklären ist im Weiteren, ob in China Lagerräume der getrockneten Steinpilze – oder sogar diese selbst – mit einem als Rauch oder Nebel verwendeten nikotinhaltigen «Smoking-Pestizid» gegen Ungeziefer behandelt werden. Nicht auszuschliessen ist ferner, dass die Pilze über den Zigaret-

tenquahl oder die Finger rauchender Arbeiter verunreinigt werden.

Der Umstand, dass selbst bei Kulturpilzen Nikotinrückstände nachweisbar sind, verbunden mit den Schwankungen des Nikotingehalts der gleichen Pilzart aus unterschiedlichen Herkunftsländern deuten schliesslich eher auf mehrere Nikotinquellen als auf nur eine einzige hin. Die Lebensmitteldetektive bleiben gefordert.

Pilzfreunde müssen nicht beunruhigt sein

Nikotin gilt als starkes Nervengift: Die orale tödliche Dosis für einen erwachsenen Menschen beträgt rund 50 bis 60 Milligramm. Nikotin wird im Körper aber schnell abgebaut, weshalb selbst Kettenraucher keine tödliche Dosis erreichen. Hingegen kann es in höheren Dosen oder bei ungeübten Rauchern zu Vergiftungserscheinungen kommen wie Kopfschmerzen und Übelkeit.

Zur Beruhigung verunsicherter Pilzfreunde sei erklärt, dass ein Kilo

frische Pilze etwa 100 Gramm getrockneten Pilzen entsprechen. Die vorhandene Menge Nikotin in 100 Gramm chinesischen Trockenpilzen entspricht grössenordnungsmässig etwa der Menge an Nikotin, die ein Raucher beim Genuss von einer bis drei Zigaretten zu sich nimmt. Eine akute Vergiftungsgefahr ging und geht von dem in den Pilzproben gefundenen Nikotin also auch für regelmässige Trockenpilzgeniesser nicht aus.

Laut dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung ist eine Portion von 25 Gramm getrockneten Steinpilzen pro Woche gesundheitlich unbedenklich. Für eine Portion Steinpilzrisotto werden in der Regel nur etwa zehn Gramm getrocknete Pilze benötigt. Selbst bei der am höchsten belasteten Steinpilzprobe nimmt man somit pro Portion nicht einmal 0,1 Milligramm Nikotin auf – also viel weniger als ein Passivraucher im Tag. (hpn)

«Ritz-Videos» verleiten zur Nachahmung

Videos mit jungen Menschen, die sich selber Verletzungen zufügen, finden bei Youtube erschreckend viel Anklang. Sie werden millionenfach angeklickt. Fatal ist: Sie können als Anregung für andere dienen.

Von Lindsey Tanner

In einigen der Youtube-Videos sei ganz deutlich zu sehen, wie sich Menschen mit einer Rasierklinge oder einem anderen Gegenstand selbst verletzen, in anderen werde Selbstverstümmelung verherrlicht, warnen Wissenschaftler in einer in der Fachzeitschrift «Pediatrics» veröffentlichten Untersuchung. Nur in wenigen Filmen werde sie negativ dargestellt. Ausgewertet wurden rund 100 Videos, die insgesamt mehr als zwei Millionen

Mal angeschaut und zu denen viele Kommentare abgegeben wurden.

Problem wird verschärft

Der kanadische Psychologe Stephen Lewis, ein Coautor der Studie, betont, er habe bei Youtube mehr als 5000 Filme dieser Art entdeckt. Eltern und Gesundheitsexperten sollten sich gegenwärtigen, dass es solche Videos gebe und dass sie das Problem der Selbstverstümmelung verschärfen könnten, so Lewis, der an der University of Guelph in Orlando tätig ist. Er und die anderen Autoren der Studie empfehlen, dass Youtube auf Links mit Hilfs- und Therapieangeboten verweist, wenn jemand bei der Suchfunktion Wörter wie «ritzen» oder «selbst verletzen» eingibt.

Eine Unternehmenssprecherin erklärt, man wolle diesen Vorschlag prüfen. Sie verweist auf Youtube-Stan-

dards, wonach Inhalte, die zu gefährlichen Aktionen ermutigen würden, nicht zulässig seien. Nutzer seien aufgefordert, auf solche Filme aufmerksam zu machen. Ein Youtube-Team überprüfe dies dann und entferne die Videos gegebenenfalls. Es seien bereits Selbstverstümmelungsfilmchen von der Plattform genommen worden.

Breite Diskussion ist möglich

Ein Video zeigt den Psychologen Tracy Knight von der Western Illinois University, der sich in einer Art Interview zu Selbstverletzungen äussert. Der Film wurde mehr als 14 000-mal angeklickt. Er beginnt mit einer Szene, in der sich eine junge Frau am Bein Verletzungen zufügt. Knight erklärt, ein Student habe das Video aufgezeichnet. Er habe nicht gewusst, dass es auf Youtube zu sehen sei. Der Psychologe sagt, solche Filme könnten

Nachahmungen provozieren. Zugleich sei ihre Veröffentlichung bei Youtube auch eine Möglichkeit, das Problem des «Ritzens» ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und breit zu diskutieren.

Youtube im Zentrum

Nach Lewis' Angaben fügen sich vor allem Jugendliche Selbstverletzungen zu. Der Therapeut Barent Walsh erklärt, bei den Betroffenen handle es sich um Menschen, die zu Ängsten und Depressionen neigten. Dass Bilder und Filme von Selbstverstümmelungen andere zum Nachahmen anregen könnten, sei schon länger bekannt. Die neue Studie rücke jetzt Youtube ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Youtube könnte schon allein wegen der Art und Weise, wie es funktioniert, sehr grossen Einfluss ausüben.