

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Mai 2010

Thema: PET-Flasche

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 88. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Schlimmer als Leitungswasser - PET-Flaschen östrogenbelastet

Wie trinken Sie Ihr Mineralwasser, Säfte oder andere Getränke? Sind Sie „modern“ und greifen zur PET-Flasche oder eher „altmodisch“ und bevorzugen die Glasflasche. Ich muss gestehen, dass ich hier eher konservativ eingestellt und der PET-Flasche gegenüber sehr kritisch war.

Bei uns in der Habichtswald-Klinik haben wir kohlensäurereiches Mineralwasser in einer weißen Glasflasche und kohlensäurearmes Mineralwasser in einer grünen Glasflasche. Für Patienten, denen auch dieses Wasser noch zu kohlensäurereich ist, bieten wir kohlensäurefreies Wasser, welches uns der Produzent aber nur in PET-Flaschen liefert.

PET steht für Polyethylenterephthalat und wird für Flaschen zwischen 0,3 und 5 l verwendet. Es gibt Ein- und Mehrwegflaschen. Über die Rücklaufquote gibt es keine exakten Daten, ein Großteil wird jedoch in Müllverbrennungsanlagen vernichtet. Die Ökobilanz der PET-Flasche wird ungünstiger als die der Glasmehrwegflasche angesehen. Der Anteil der PET-Flaschen steigt stetig an. Viele Getränke sind in Glasflaschen nicht mehr erhältlich.

Vorteile der PET-Flasche: Leicht und darum bequem zu transportieren, bruchfest.

Nachteile der PET-Flasche: Nicht gasdicht, d. h. Kohlensäure kann entweichen und Sauerstoff eindringen, das Mineralwasser ist weniger lange haltbar als in der Glasflasche; mögliche gesundheitliche Bedenken siehe Text.

Was ist alles drin?

Meine Abneigung gegen die PET-Flasche war eher aus dem Bauchgefühl heraus. In letzter Zeit habe ich jedoch immer öfter davon gehört, dass möglicherweise Bestandteile des Kunststoffes in das Wasser gelangen und evtl. nachteilige gesundheitliche Folgen zeitigen könnten. Durch meine Recherchen bin ich zu folgenden Erkenntnissen gekommen:

Entgegen früherer Annahmen gelangt kein Bisphenol A in die Flüssigkeit.

Das gesundheitsschädigende Acetaldehyd (Ethanal) wird aber nachweislich in die Flüssigkeit abgegeben. Das BfR (Bundesamt für Risikobewertung) hält die Dosen allerdings für unbedenklich.

Getränke aus PET-Flaschen enthalten Antimon. Über gesundheitliche Auswirkungen dieses Elementes wissen wir noch nicht viel. Der Gesetzgeber hat in der Trinkwasserverordnung einen Grenzwert von 5 µg/l festgelegt. Fruchtsäfte aus PET-Flaschen enthalten aber durchschnittlich 45 µg/l, also die fast zehnfache Menge. Diese Getränke dürften nach der Trinkwasserverordnung nicht verzehrt werden! In PET-Flaschen sind sie aber erlaubt.



Pet-Flaschen – immer mehr auf dem Vormarsch

Aus dem Kunststoff werden hormonell aktive Substanzen freigesetzt. Das Institut für Ökologie, Evolution und Diversität der Frankfurter Universität hat Leitungswasser und zwanzig verschiedene Mineralwässer aus PET-Flaschen miteinander verglichen. Dabei fanden sich in zwölf Wässern Stoffe mit hormoneller Wirkung. Wir wissen, dass bereits normales Leitungswasser eine gewisse hormonelle Aktivität entfaltet (z. B. durch Rückstände der „Pille“ sowie andere Schadstoffe mit östrogenartiger Wirkung). Das Wasser aus PET-Flaschen wies demgegenüber aber nochmals im Durchschnitt doppelt so hohe hormonelle Aktivität auf. Die Aktivität lag bei durchschnittlich 18 ng Östrogen-Äquivalente pro Liter. Die zunehmende hormonelle Belastung unserer Umwelt bzw. unser Lebensmittel wird mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht (von Brustkrebs der Frau bis zu Infertilität beim Mann), die heute im Zunehmen begriffen sind. Ich finde, dass ich mir Hormone im Wasser nicht antun muss, sondern bleibe bei der guten alten Glasflasche mit einem Mineralwasser, welches aus genügend großer Tiefe stammt, um noch nicht von den zivilisatorischen Segnungen der letzten Jahrzehnte beglückt worden zu sein.

Was mich immer wieder wundert: Wenn bei seit Jahrtausenden bewährten pflanzlichen Heilmitteln auch nur der geringste Verdacht auf irgendwelche Nebenwirkungen auftaucht, wird diesem Mittel sofort die Zulassung entzogen. Wenn aber neue Technologien eingeführt

werden, die Langzeitfolgen entfalten könnten, von denen wir noch keine Vorstellungen über gesundheitliche Auswirkungen haben, werden diese ohne weitere Prüfung auf den Markt gebracht (zu nennen wären hier neben der PET-Flasche noch die Nanotechnologie oder die Energiesparbirne).

Wenn Sie also einen Cocktail aus Acetaldehyd, Antimon und Hormonen trinken möchten, dann greifen Sie zur PET-Flasche. Wenn Sie das Wasser und nur das reine Wasser genießen möchten, dann halten Sie an der schweren, aber ökologisch unbedenklichen Glasflasche fest! Meinen Patienten in der Habichtswald-Klinik, die kohlenstoffsaure Wasser bevorzugen, rate ich, die Kohlensäure aus der grünen Flasche herauszuschütteln oder auf den Hahn zurückzugreifen (das Leitungswasser in Bad Wilhelmshöhe hat eine sehr gute Qualität).



Die gute alte Glasflasche – schwer, aber unschädlich

In diesem Sinne: Prosit (das heißt übrigens „es möge nützen!“) und mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

P. S.: Mammografie-Screening und kein Ende...

Meine kritische Haltung zum überbewerteten Mammografie-Screening mit seinem begrenzten Nutzen habe ich im Newsletter vom Mai 2009 „Krebsvorsorge Teil 1“ ja schon kundgetan. Eine neue Studie (Kohortenstudie des Nordic Cochrane Centre in Kopenhagen, veröffentlicht in: BMJ 2010; 340; c1241, doi: 10.1136/bmj.c1241, zit. n. Deutsches Ärzteblatt, 107, 15, 16.04.2010, B607: Der Streit geht in die nächste Runde) versetzt dem Screening einen neuen Tiefschlag:

In Dänemark wird seit 17 Jahren allen Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die in Kopenhagen oder auf der Insel Fünen leben, ein Mammografie-Screening angeboten. Alle anderen Däninnen dieses Alters bildeten automatisch die Kontrollgruppe ohne Screening. Und siehe da: In der Gruppe mit Mammografie sank die Brustkrebstodesrate immerhin um ein ganzes Prozent. Das ist ja schon mal besser als nichts, sollte man meinen. Es gibt nur einen kleinen Schönheitsfehler: In der Gruppe ohne (!) Screening sank die Brustkrebstodesrate um 2%. Die Autoren folgern: „Wir glauben, es ist an der Zeit zu fragen, ob Screening den erhofften Effekt auf Brustkrebsmortalität bringt.“ Dem ist noch hinzuzufügen, ob es nicht an der Zeit ist zu fragen, ob das viele Geld für eine unsinnige Screeningmaßnahme nicht sinnvoller woanders eingesetzt werden kann.

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden**, **Herzinsuffizienz**, **Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Juni 2010:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

17.06.2010 „Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burnout“

24.06.2010 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“

Vorträge der Inneren Abteilung im Juni 2010:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.06.2010 *„Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen*

Referentin: Frau Marlene Ditz

11.06.2010 *„Stress und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

18.06.2010 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

25.06.2010 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*

Referentin: Frau Anna Wilpert