



Intervallfasten

(aus „FAZ“ vom 28.11.2018)

Intervallfasten hilft der Gesundheit, es hilft auch beim Abnehmen, aber es hilft wahrscheinlich nicht besser als andere Diäten auch. Das Leiten Forscher des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Uniklinik Heidelberg aus den Ergebnissen der „Helena“-Studie mit 150 dickleibigen Probanden ab. Beim Intervallfasten, bekannt auch als „16:8“- oder „5:2“-Diät, isst man eine Zeitlang am Tag normal, danach aber muss man eine längere Zeit warten und ein Hungergefühl erzeugen. Die Studie verglich verschiedene Diätformen und dauerte ein Jahr. Jede untersuchte Diät, auch die herkömmliche Reduktionsdiät, hat sich bewährt: Wer fünf Prozent Körpergewicht reduziert, wird gesünder und verliert rund 20 Prozent des ungünstigen Bauchfetts sowie ein Drittel des Leberfetts.

Beginn und Verlauf der Demenz

(aus „FAZ“ vom 28.11.2018)

Beginn und Verlauf der Demenz könnte Sport hinauszögern, wenn man das Gen für Alzheimer geerbt hat. Forscher der Uniklinik in Tübingen untersuchten 275 Patienten mit autosomal dominant vererbter Alzheimer-Erkrankung. Diejenigen, die sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche bewegten, schnitten besser in Gedächtnis-Untersuchungen ab und hatten niedrigere Alzheimer-Marker im Gehirnwasser. Es erstaunt, dass Sport auch bei der vererbten Form einen Effekt hat – beim „klassischen“ Alzheimer weiß man das schon länger. Ein Gentest kommt nur in Frage, wenn mindestens zwei Verwandte in mindestens zwei Verwandtschaftsebenen in jungem Lebensalter an Alzheimer erkrankt sind. Den Test sieht Robert Perneczky, Alterspsychiater an der Ludwig-Maximilians-Universität in München kritisch: „Das Ergebnis ist eine enorme psychische Belastung, denn man kann ziemlich genau sagen, wann erste Symptome auftreten.“ Sich körperlich bewegen kann man ohnehin unabhängig von einem Test. Zumal dies auch das Risiko für diverse andere Krankheiten senkt.

Kosmetika und frühere Pubertät

(aus „Generalanzeiger“ vom 05.12.2018)

Substanzen in Körperpflegemittel, die Frauen während der Schwangerschaft verwenden können den Pubertätsbeginn ihrer Kinder beeinflussen. Eine Langzeituntersuchung fand einen solchen Zusammenhang insbesondere zwischen den Stoffen Diethylphthalat sowie Triclosan und einem mehrere Monate früheren Einsetzen der Pubertät bei Mädchen. Das berichten Wissenschaftler um Kim Harley von der University of California in Berkeley in der Fachzeitschrift „Human Reproduction“. Die Ergebnisse beruhen auf einer Studie, die 1999 startete, Triclosan wird in Kosmetika und Körperpflegeprodukten gegen Mikroorganismen und als Konservierungsmittel eingesetzt, Diethylphthalat fixiert Duftstoffe.



Smartphones: Für Kinderaugen gefährlich

(aus „Deutsches Ärzteblatt“ November 2018)

In den vergangenen Jahren ist die Anzahl kurzsichtiger Menschen vor allem in den Industrieländern rasant angestiegen. So sind in Deutschland inzwischen 50% aller jungen Erwachsenen von einer Kurzsichtigkeit (Myopie) betroffen. „Die Zunahme ist vor allem auf sehr frühen und intensiven Gebrauch von PCs, Smartphones und Tablets bei gleichzeitig immer kürzeren Tagesaufenthalten im Freien zurückzuführen“, berichtete Prof. Dr. Nicole Eter beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ophthalmologie (DOG) in Bonn. „Je früher sie einsetzt, desto stärker ist ihr Ausmaß und die Konsequenzen“, so die Direktorin der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Münster. Myope Menschen haben auch ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigungen der Makula oder Grünem Star.

Übermäßiger elektronischer Medienkonsum stört bei Kleinkindern womöglich deren räumliches Vorstellungsvermögen. Zu viel Smartphone kann zudem Probleme beim Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht verursachen, etwa in Form von verschwommenem Sehen oder Schielen. „Aus augenärztlicher Sicht sind PC, Smartphone oder Tablet für Kinder bis zu einem Alter von 3 Jahren gänzlich ungeeignet“, betonte Prof. Dr. med. Bettina Wabbels, Leiterin der Abteilung für Orthoptik, Neuro- und pädiatrische Ophthalmologie an der Universitäts-Augenklinik Bonn. Für 4-bis 6-jährige empfiehlt sie eine tägliche Nutzung von bis zu 30 min. „Im Grundschulalter wäre eine Medienzeit von maximal einer Stunde täglich aus augenärztlicher Sicht vertretbar, ab einem Alter von etwa 10 Jahren von bis zu 2 Stunden pro Tag.“

Laufschuhe statt Digitales

Jünger wollen alle sein, doch nur gezieltes Training bringt die erwünschten Effekte
(aus „FAZ“ vom 05.12.2018)

Sport ist nicht gleich Sport. Geht man nach den Ergebnissen einer neuen Studie zur Wirkung von Bewegungsübungen, besitzt nur Ausdauertraining eine verjüngende Wirkung, nicht hingegen Kraftsport. Die Hinweisse liefert ein Team um den Kardiologen Christian Werner vom Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg im „European Heart Journal“ (doi:10.1093/eurheartj/ehy585).

Dass regelmäßige Bewegung Körper und Geist jung hält, ist hinreichend belegt. Welche molekularen Akteure die günstigen Effekte vermitteln, lässt sich indes erst unvollständig beantworten. Einen wichtigen Beitrag leistet vermutlich ein Enzym namens Telomerase, das die Endstücke der Chromosomen, die Telomere, verlängert. Zuständig für die Stabilisierung des Erbguts, werden die Telomere von einer Zellteilung zur nächsten nämlich zunehmend kürzer. Sind sie nicht weiter kürzbar, erlischt das Lebenslicht der betroffenen Zelle. Die Länge der Telomere spiegelt somit annähernd das biologische Alter einer Zelle. Werner und seine Kollegen wollten nun klären, wie sich verschiedene Sportarten auf die Aktivität der Telomerase und die Länge der Telomere auswirken.



Gewinnen konnten sie für ihre Studie insgesamt 124 Männer und Frauen mittleren Alters, die kardiologisch gesund waren, sich bis dahin aber wenig bewegt hatten. Je ein Viertel der Probanden trainierte daraufhin dreimal pro Woche jeweils 45 Minuten lang nur die Ausdauer (Laufen), nur die Kraft oder beides (Interalltraining). Das übrige Viertel, die Vergleichsgruppe, nahm an keinem der drei Sportprogramme teil. Ein halbes Jahr später waren die Teilnehmer aller drei Trainingsmodule wie erwartet deutlich fitter als zuvor. Die beiden Ausdauersportarten führten darüber hinaus auch zu einem merklichen Aktivitätsanstieg der Telomerase und, wahrscheinlich hierdurch bedingt, zu einer Verlängerung der Chromosomen-Endstücken in den weißen Blutzellen, und zwar um drei bis vier Prozent. Bei den Kraftsportlern und den Sportabstinenten fanden die Wissenschaftler hingegen keine Verjüngungszeichen. Wie sie schreiben, stützen ihre Beobachtungen die Empfehlungen der europäischen Gesellschaft für Kardiologie. Demnach ist Krafttraining eine sinnvolle Ergänzung zu Ausdauersport, sollte diesen aber nicht ersetzen.

Unabhängig davon ist Fitness immer förderlich. In einer weiteren Studie (doi:10.1093/eurheartj/ehy708) sind norwegische Kardiologen um Bjarne Nes von der Universität Trondheim der Frage nachgegangen, ob körperliche Fitness das Risiko für Herz-Kreislauf-Attacken beeinflusst. Die Teilnehmer ihres Projekts, mehr als 4500 gesunde Männer und Frauen im Alter von durchschnittlich 48 Jahren, hatten sich zu Beginn alle einem Fitnessstet unterzogen. Im Verlauf von neun Jahren erlitten dann 147 von ihnen einen Herzinfarkt oder eine andere Kreislaufattacke. Wie die Analysen zutage förderten, befanden sich unter den Erkrankten auffallend viele Personen, die bei den Leistungstests vergleichsweise schlecht abgeschnitten hatten. Je höher zugleich die anfängliche Fitness, desto seltener kam es im beobachteten Zeitraum zu einem, meist atherosklerotisch bedingten, Herzleiden. Bei den Leistungsfähigsten Probanden war das Erkrankungsrisiko fast 50 Prozent niedriger als bei den am wenigsten belastbaren Männern und Frauen. Besonders interessant: Bei den Teilnehmern der Studie handelte es sich um überdurchschnittlich fitte Erwachsene. Dies lasse den Schluss zu, so die Autoren, dass die körperliche Fitness selbst bei gesunden Personen Aussagen über das zukünftige Infarktrisiko erlaubt.

Eher also Lafschuhe als ein neues Smartphone auf den weihnachtlichen Wunschzettel? Dass Spazierengehen in der Natur tatsächlich viel gesünder ist als Surfen im Netz, zeigen die Resultate einer aktuellen Erhebung in Australien (doi:10.1371/journal.pone.0207003). So waren mehr als 99 Prozent der daran beteiligten 615 Männer und Frauen überzeugt, dass körperliche Aktivität von großem bis sehr großem Nutzen ist. Worin diese Vorzüge genau bestehen, konnten die Probanden indes nur bruchstückhaft benennen.

Auch war lediglich 40 Prozent von ihnen bewusst, wie häufig man sich wöchentlich – und zwar mindestens 150 Minuten lang mäßig oder 75 Minuten lang intensiv - bewegen sollte, um gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen. Die vagen Vorstellungen könnten einer der Gründe sein, so die Studienautorin Sara Veronica Fredriksson von der Central Queensland University in Rockhampton, weshalb den guten Absichten oftmals keine Taten folgen.



Cholesterin senkende Statine

(aus „FAZ“ vom 02.01.2019)

Cholesterin senkende Statine werden zu oft zur Prävention empfohlen, wie eine Studie der Universität Zürich zeigt. Statine senken bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich und steigern damit die Lebenserwartung. Doch auch Menschen ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt der Arzt oft Statine, wenn bestimmte Risikofaktoren vorliegen – etwa wenn die Patienten rauchen und Blutdruck oder Cholesterinspiegel zu hoch sind. Die meisten Richtlinien empfehlen die Medikamente von einem bestimmten Risikowert an. Doch die Richtlinien vernachlässigen die Einschränkungen durch Nebenwirkungen. Dazu zählen Muskelschmerzen, Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Diabetes und selten schwere Muskel-, Leber- oder Nierenschäden. Das Züricher Modell zeigt jetzt: Vor allem bei Senioren über siebzig Jahren werde der Nutzen von Statinen überschätzt, heißt es in den „Annals of Internal Medicine“. Vermutlich brauchten nur halb so viele Menschen ein Statin, die noch nie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten.

Mit Brustkrebs

(aus „FAZ“ vom 02.01.2019)

Mit Brustkrebs länger leben, das soll auch für Frauen mit der sogenannten „triple-negativen“ Form von Brustkrebs möglich werden. Er gilt als aggressivster Typ; die Betroffenen sterben meist früher als bei den anderen Formen. Bisher kannten die Ärzte keinen Signalweg in den Krebszellen, den man blockieren könnte. So wurden die Frauen bisher nur mit Chemotherapie behandelt, bei vielen Patientinnen schritt der Krebs trotzdem dennoch weiter fort. Auf dem Europäischen Krebskongress ESMO in München wurde eine Studie vorgestellt, die auf eine bessere Therapie hoffen lässt. Frauen mit triple-negativem Brustkrebs und dem PD-L1-Rezeptor auf den Krebszellen lebten mit einer Kombination aus Immun- und Chemotherapie im Schnitt zehn Monate länger als mit Chemotherapie allein. Atezolizumab blockiert das Eiweiß PD-L1 auf den Tumorzellen, dadurch können die körpereigenen Immunzellen die Tumorzellen vernichten. Wie die behandelnden Ärzte im „New England Journal of Medicine“ schreiben, könnte das Mittel für diese Patientinnen bald zugelassen werden.

Hausärzte müssen Patienten informieren

(aus „Der Allgemeinarzt“ 20/2018)

Ärzte müssen dafür sorgen, dass ihre Patienten von bedrohlichen Befunden unter allen Umständen erfahren, auch wenn diese schon länger nicht mehr bei ihnen in der Praxis waren. So steht es in einem aktuellen Urteil des Bundesgerichtshofs (BGH) (Az: VI ZR 285/17). Darin heißt es: „Der Arzt, der als einziger eine solche Information bekommt, muss den Informationsfluss aufrechterhalten, wenn sich aus der Information selbst nicht eindeutig ergibt, dass der Patient oder der diesen weiterbehandelnden Arzt sie ebenfalls erhalten hat.“



Dies gelte insbesondere bei einer langjährigen Arzt-Patienten-Beziehung. Gerade ein in der Langzeitbetreuung und damit auch interdisziplinären Koordination tätiger Hausarzt müsse damit rechnen, dass seine Patienten ihn im Rahmen einer Krankenhausbehandlung als Ansprechpartner angeben.

Überschüsse der Krankenkassen steigen weiter

(aus „Deutsches Ärzteblatt“ Dezember 2018)

Die Krankenkassen haben nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) seit Jahresbeginn einen Überschuss von 186 Milliarden Euro erzielt. Damit können sie auf Rücklagen von rund 21 Milliarden Euro zurückgreifen. Im Durchschnitt entspricht dies etwa 1,1 Monatsausgaben und damit mehr als dem Vierfachen der gesetzlich vorgesehenen Mindestreserve. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung und Ärzteverbände kritisierten die hohen Rücklagen bei den Kassen. Sie forderten eine Abschaffung der Budgetierung und mehr Geld für die Patientenversorgung. 2017 verzeichneten die Kassen laut BMG Einnahmen in Höhe von rund 180,6 Milliarden Euro: dem standen Ausgaben von rund 187,7 Milliarden Euro gegenüber. Insgesamt ergab sich in den ersten drei Quartalen 2018 ein Ausgabenzuwachs von 3,8 Prozent bei steigenden Versichertenzahlen von 0,8 Prozent. Im Einzelnen erhöhten sich die Ausgaben für Krankenhausbehandlung um 2,9 Prozent, die Arzneimittelkosten wuchsen um 3,5 Prozent und die Ausgaben für vertragsärztliche Vergütung um 2,7 Prozent. Die Verwaltungskosten der Kassen erhöhten sich laut Ministerium um 5,2 Prozent.

Ärzte fürchten Probleme beim Praxisverkauf

(aus „Der Allgemeinarzt“ 21/2018)

Die Mehrheit der niedergelassenen Ärzte in Deutschland befürchtet Probleme bei der Suche nach einem Nachfolger für die eigene Praxis. Das hat eine Umfrage des Ärztenachrichtendienstes (änd) ergeben. Mit einer schwierigen Nachfolgesuche für die eigene Praxis rechnen demnach 56% der über 1.200 befragten niedergelassenen Haus- und Fachärzte in Deutschland. Ein Fünftel schätzt die Chancen einen Nachfolger zu finden, gar als hoffnungslos ein. Nur knapp ein Viertel sieht darin kein Problem. Fast die Hälfte (44%) der befragten Ärzte, die zum Ende ihrer Arbeitszeit einen Verkauf der eigenen Praxis planen, hat dabei einen möglichen Verkaufserlös als festen Bestandteil ihrer Altersvorsorge eingeplant. Angesichts der befürchteten Probleme bei der Nachfolgersuche würden mehr als drei Viertel der Befragten inzwischen auch einen Verkauf ihrer Praxis an eine Kette Medizinischer Versorgungszentren (MVZ) in Betracht ziehen: 24% würden dies uneingeschränkt tun, 53% unter der Bedingung, dass der Preis attraktiv ist. Nur 23% der Befragten schließen einen Verkauf an eine MVZ-Kette kategorisch aus.



Schwerhörigkeit

(aus „FAZ“ vom 09.01.2019)

Schwerhörigkeit kann depressiv machen. Das berichten Forscher aus New York im „Jama Otolaryngology-Head & Neck Surgery“. Sie hatten 5328 Menschen über 50 Jahre einem Hörtest unterzogen und nach depressiven Symptomen gefragt. Schon bei milder Schwerhörigkeit war das Risiko für eine Depression fast doppelt so hoch und bei einer schweren mehr als viermal. „Hört man schlecht, mag man keine Leute mehr treffen und wird immer einsamer – das kann depressiv machen“ sagt Robert Perneckzy, Psychiater an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er rät bei Zeichen einer Depression zu einem Hörtest. „Es gibt Hinweise, dass sich mit Hörgeräten die Depression bessern kann“.

Ein Muskelhormon gegen Alzheimer?

(aus „FAZ“ vom 09.01.2019)

Das erst vor sechs Jahren entdeckte Muskelhormon Irisin könnte sich als geeignete Waffe im Kampf gegen die häufigste Demenz – Alzheimer – erweisen. In der Zeitschrift „Nature Medicine“ präsentiert eine internationale Forschergruppe ihre Versuchsergebnisse mit dem körpereigenen Botenstoff in Mäusen. Irisin und sein Vorläufer in den Zellen, das die Bezeichnung FNDC5 trägt, werden durch körperliche Belastung in den Muskeln erzeugt. Bislang hat man vor allem Hinweise dafür gesammelt, dass es den Stoffwechsel in Fettzellen und die Herzmuskelaktivität anregt. Auch Nervenzellen erwiesen sich als empfänglich für das Signalmolekül. Tatsächlich scheint das Irisin, wie die Gruppe um Fernanda de Felice von der Universität Rio de Janeiro gezeigt hat, die Ausbildung von Synapsen zu fördern, sobald es über den Blutkreislauf das Gehirn erreicht hat.

Nicht nur das: Das Muskelhormon scheint auch die Synapsen vor den Amyloid-Proteinplaques zu schützen, die charakteristisch sind für die Alzheimer Krankheit. Irisin aktiviert entsprechende Gene, die an den Nerven ausläufern die Bindung für Amyloid erschweren. Gleichzeitig stimuliert das Hormon einen Signalweg, der für die Gedächtnisbildung wichtig ist.

Cleveres Verhalten

(aus „FAZ“ vom 16.01.2019)

Cleveres Verhalten zahlt sich bei der Partnerwahl aus. Was bei Menschen noch bewiesen werden muss, gilt jedenfalls für Wellensittiche. Wie ein niederländisch-chinesisches Team in „Science“ berichtet, achten die Weibchen sehr wohl darauf, wie geschickt sich der potentielle Partner beim Lösen wichtiger Probleme anstellt. Selbst wenn die Weibchen bereits anderweit gebunden waren, entschieden sie sich für einen anderen Wellensittich-Mann – und zwar dann, wenn sie beobachteten, wie der neue Kandidat durch Training lernte, Futter durch geschicktes Hantieren aus einem Versteck zu holen – eine Fertigkeit, die ihrem bisherigen Partner abging.



Auto lieber stehen lassen? Checkliste für ältere Patienten

(aus „Der Hausarzt“ vom 20.01.2019)

Kann ich mich noch sicher hinters Steuer setzen – oder sollte ich aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen oder Nebenwirkungen von Arzneien lieber mit meinem Arzt darüber sprechen, das Autofahren möglicherweise aufzugeben? Mit einem Selbsttest der Alzheimer Forschung Initiative (AFI) können Senioren dies schnell prüfen. Der Test ist Teil der kostenlosen Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“. Sie kann unter der Tel.: 0211- 86 20 66 0 oder www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren bestellt werden.

Richter konkretisieren Anspruch auf Patientenverfügung

(aus „Der Hausarzt“ vom 20.01.2019)

Eine Wachkoma-Patientin, über deren Patientenverfügung jahrelang vor Gericht gestritten wurde, darf nach einer Entscheidung des Bundesgerichtshofs (BGH) sterben (Az. IXX ZB 604/15). Die Karlsruher Richter wiesen im Dezember eine Beschwerde des Ehemanns gegen eine entsprechende Entscheidung des Landgerichts Landshut ab. Der Sohn ist im Unterschied zum Ehemann der Ansicht, dass seine Mutter gewollt hätte, dass künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr eingestellt werden.

Der Fall hat grundsätzlich Bedeutung, weil es darum ging, wie konkret Menschen für den Ernstfall festhalten müssen, wann sie weiterleben wollen und wann nicht, damit ihre Wünsche berücksichtigt werden. Die allgemeine Äußerung, „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ zu wollen, reicht zum Beispiel in der Regel nicht.

Dem BGH zufolge braucht es keine Genehmigung des Betreuungsgerichts nach Paragraph 1904 Abs. 2 BGB, wenn Betroffene einen entsprechenden eigenen Willen bereits in einer wirksamen Patientenverfügung (Paragraph 1901a Abs. 1 BGB) niedergelegt haben und diese auf die konkret eingetretene Lebens- und Behandlungssituation zutrifft. Die Patientenverfügung sei bindend, wenn sich feststellen lasse, in welcher Behandlungssituation welche ärztlichen Maßnahmen erfolgen oder unterbleiben sollen. Die Anforderungen dürften aber auch nicht „überspannt“ werden, so die Richter.

Minister legt Eckpunkte für Studienreform vor

(aus „Der Hausarzt“ vom 20.01.2019)

Die Wissenschaftsminister der Bundesländer haben sich auf einen Vorschlag geeinigt, um die Vergabe von Medizinstudienplätzen zu verändern. Im Dezember legte die Kultusministerkonferenz (KMK) in Berlin einen Entwurf für einen entsprechenden Staatsvertrag vor. Die Neuregelungen sollen frühestens für die Bewerbungen für das Sommersemester 2020 greifen. Das Onlinebewerbungsportal für die zentrale Studienplatzvergabe soll am 1. Dezember 2019 öffnen.



Nach dem neuen Verfahren könnte bis zu jeder fünfte Studienplatz an einen künftigen Landarzt oder einen beruflich qualifizierten ohne Abitur vergeben werden. Diese „Vorabquote“ würde dann von der Gesamtzahl der Studienplätze abgezogen. Weiterhin wollen die Minister den Abiturbesten künftig mehr Gewicht verleihen: So sollen 30 statt bislang 20 Prozent einen Studienplatz bekommen. Dabei sollen länderspezifische Unterschiede bei den Abiturnoten ausgeglichen werden.

Keine Angst vor der eigenen Courage: Laienreanimation ist erfolgreich!

(aus „Degam-Benefits“ I/2019)

Nicht selten erleben Hausärzte bei Notfallsituationen, dass sich umstehende Menschen davor fürchten, einer kollabierten Person Beistand zu leisten – von der einfachen Prüfung von Puls und Atmung bis hin zur Reanimation bzw. Defibrillation. An vielen öffentlichen Plätzen ist ein automatischer Defibrillator (AED) deponiert – z.B. gibt es in jeder der 100 Münchner U-Bahn-Stationen ein solches Gerät, und das bereits seit vier Jahren.

Viele Passanten haben allerdings Angst vor der eigenen Courage: Sie meinen, es sei besser, auf den herbeigerufenen (Not-) Arzt zu warten, statt das „Risiko“ einzugehen, etwas falsch zu machen. Für betroffene Patienten kann das schwerwiegende Konsequenzen haben, wie eine Studie aus Dänemark zeigt. Dort wird seit 2001 jede Reanimation bei Herzstillstand außerhalb des Krankenhauses dokumentiert – ob primär durch Laien oder durch Rettungspersonal initiiert.

2855 über 18 Jahre alte Personen, die ein solches Ereignis für mindestens 30 Tage überlebt hatten, wurden von 2001 bis 2012 auf ihr Risiko hin untersucht, innerhalb von zwölf Monaten nach dem Ereignis einen anoxischen Hirnschaden zu erleiden, in ein Pflegeheim eingewiesen zu werden oder zu versterben.

Dieses Risiko war bei erfolgter Laienreanimation signifikant niedriger als ohne solche Aktivitäten (bei Defibrillation war die Perspektive noch besser):

- Während der zwölf Jahre erlitten 10,5% der 2855 Patienten einen anoxischen Hirnschaden oder wurden in ein Pflegeheim eingewiesen: 9,7% verstarben innerhalb von zwölf Monaten nach dem Herzstillstand
- Das niedrigste absolute Risiko (2%) hatten Patienten, die von Laien defibrilliert wurden.
- An letzter Stelle rangierten die Personen, bei denen Laien nicht aktiv wurden (18,6%).

Wichtig scheint der Hinweis, dass in jedem Fall zunächst mit der Herzmassage begonnen werden muss und nicht etwa mit der Suche nach einem AED (den sollte im idealen Fall auch eine andere Person herbeischaffen).



Zwei deutsche Städte

(aus „FAZ“ vom 02.02.2019)

Zwei deutsche Städte gehören zu den „52 Place to Go in 2019“: München auf Rang fünf und Dessau auf Platz 26. So zumindest urteilt die „New York Times“, die alljährlich ein vielbeachtetes Ranking über die aktuell sehenswertesten Ort der Welt aufstellt. An erster Stelle der in diesem Jahr besonders empfehlenswerten Reiseziele liegt Puerto Rico, gefolgt von Hampi in Indien, Santa Barbara in Kalifornien und Panama.

Mit Tattoos

(aus „FAZ“ vom 06.02.2019)

Mit Tattoos am Körper kann man sich offenbar unbedenklich einer MRT-Untersuchung im Kernspintomographen unterziehen. Die in Tätowierfarben oft enthaltenen metallischen Pigmente führen in der Magnetröhre kaum zu einer Erwärmung der Tattoos und zu einem Kribbeln. Das berichtet im „New England Journal of Medicine“ Nikolaus Weißkopf vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, der seit 2011 mindestens 330 Probenaden untersucht hat.

COPD durch Passivrauchen in der Kindheit

(aus „Der Allgemeinarzt“ 01/2019)

Menschen, die im Kindesalter passiv mitrauchten, haben ein um 42% erhöhtes Risiko, an COPD zu sterben – selbst wenn sie als Erwachsene nicht rauchen. Dies ist das Ergebnis einer Studie, für die die Daten von mehr als 70.000 Nie-Rauchern ausgewertet worden waren, die in ihrer Kindheit regelmäßig Zigarettenrauch ausgesetzt waren. (Diver WR et al.(2018) Am J. Prevent Med. DOI: 10/1016/j.amepre.2018.05.005)

Vitaminpillen nutzlos gegen Schlaganfall und Herzinfarkt

(aus „Der Allgemeinarzt“ 02/2019)

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine und Mineralien senken nicht das Risiko, an einem Hirninfarkt oder einer Herzkrankheit zu sterben. So lautet das Ergebnis einer aktuellen Übersichtsstudie mit mehr als 2 Millionen Teilnehmern. Fasst man die Sterblichkeit für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen, so war das relative Risiko (RR) bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln exakt 1,00. Das bedeutet: Es machte keinen Unterschied, ob die Teilnehmer eine Extradosis Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente einnahmen oder nicht. Zum gleichen Ergebnis kamen die Forscher bei der separaten Betrachtung Herzsterblichkeit (RR 1,02), Tod durch Schlaganfall (RR 0,95) und die Häufigkeit von Schlaganfällen (RR 0,98).



Neandertaler waren Fleischliebhaber

(aus „FAZ“ vom 20.02.2019)

Neandertaler haben sich Forschern des Leipziger Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie zufolge zum größten Teil von Fleisch ernährt. Das ergaben Isotopenanalysen von Bindegewebsfasern aus den Zahnwurzeln zweier Neandertaler. Wie die Gruppe um Klervia Jaouen in den „Proceedings“ der amerikanischen nationalen Wissenschaftsakademie schreibt, widerspricht das alten Ideen, wonach Neandertaler sich von Süßwasserfisch und Pflanzen ernährt haben sollen. Zumindest die in zwei Höhlen in Frankreich gefundenen Fossilien zeigen, dass die Verwandten fast ausschließlich Fleisch von Landsäugetieren wie Rentieren und Pferden aßen.

Eine mögliche Glyphosat-Alternative

(aus „FAZ“ vom 06.02.2019)

Eine mögliche Glyphosat-Alternative, ein ungewöhnlicher Zucker, der den gleichen Stoffwechselweg hemmt wie das Unkrautvernichtungsmittel, ist von Forschern der Universität Tübingen isoliert worden. Offenbar erwies er sich in den ersten toxikologischen Analysen auch als ungefährlich für Menschen und Tiere. Der Chemiker Klaus Brilisauer hofft damit einen möglichen Ersatz für das umstrittene Herbizid gefunden zu haben. Der ungewöhnliche Zucker heißt 7-deoxy-Sedoheptulose und hemmt bei Pflanzen und Mikroorganismen einen ersten Schritt in der Synthese der Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Tryptophan. Menschen und Tiere müssen diese Aminosäuren mit der Nahrung aufnehmen, weil sie diesen Stoffwechselweg nicht nutzen können. Glyphosat setzt an einer anderen Stelle im Syntheseweg an. Brilisauer und seine Kollegen haben den Zucker bei Cyanobakterien entdeckt, wie sie in „Nature Communications“ schreiben. Er sei kostengünstig herzustellen und mutmaßlich gut abbaubar. Weitere Untersuchungen sind allerdings notwendig.

Nach einem Schlaganfall

(aus „FAZ“ vom 06.02.2019)

Nach einem Schlaganfall lohnt es sich, gut zu essen und zur Physiotherapie zu gehen. In einer Studie von Forschern von der Charité in Berlin war jeder Fünfte von 67 Schlaganfall-Patienten innerhalb eines Jahres stark abgemagert. Die Betroffenen hatten Probleme, im Alltag klarzukommen. Der Schlaganfall führt möglicherweise zu einer Entzündung im Körper, was den Energieverbrauch erhöht, zugleich aber den Appetit drosselt. Heike Bischoff-Ferrari von der Uniklinik in Zürich rät Patienten: „Essen in Gesellschaft, damit der Appetit wiederkommt“, sowie Sport zum Muskelaufbau.



Alkoholsüchtigen

(aus „FAZ“ vom 27.02.2019)

Alkoholsüchtigen kann womöglich mit einem internetbasierten Verfahren geholfen werden, das automatisiert auf den Teilnehmer eingeht. Ein solches maßgeschneidertes Programm ist „Vorvida“, das mit den Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie arbeitet. In einer kontrollierten randomisierten Studie mit 608 schwer alkoholkranken Erwachsenen, über die Jödis Zill und ihre Kollegen vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im „Deutschen Ärzteblatt“ berichten, hatten die Teilnehmer nach einem halben Jahr deutlich weniger getrunken – jedenfalls berichtete sie das ihren Ärzten. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die keine Internetintervention erhielten, tranken die Vorvida-Patienten im Schnitt elf Gramm weniger Alkohol täglich, ein Rausch kam seltener – zehn Tage weniger pro Monat – vor. In Deutschland gelten mehr als drei Millionen Menschen als alkoholkrank.

Smartphones

(aus „FAZ“ vom 20.02.2019)

Smartphones gehören nicht in Kinderhände. Das behaupten die Autoren einer Studie („All our families“) mit 2441 Kindern aus Calgary. Die Kinder werden seit der Schwangerschaft ihrer Mütter begleitet. Im Alter von zwei, drei und fünf Jahren gaben die Mütter an, wie viel Zeit ihre Kinder ins Handy schauten, und füllten einen Fragebogen aus. Darin beantworteten sie, wie gut ihr Kind kommunizierte, wie es sich grob- und feinmotorisch verhielt, soziale Kontakte einging und Probleme löste. Im Schnitt schauten Zweijährige 2,4 Stunden pro Tag ins Handy, Dreijährige 3,6 und Fünfjährige 1,6 Stunden. Je mehr Zeit ein Kind am Handy verbrachte, desto geringer waren offenbar die Entwicklungsfortschritte.

Hilft Wasser gegen Harnwegsinfekte?

(aus „Der Allgemeinarzt“ 05/2019)

Um Harnwegsinfekten vorzubeugen oder sie zu lindern, wird häufig empfohlen, viel Wasser zu trinken. Doch hilft das wirklich? Forscher aus Florida haben das in einer Studie mit 140 prämenopausalen Frauen überprüft, die innerhalb eines Jahres mindestens dreimal an einer Zystitis erkrankt waren. Die Hälfte davon musste innerhalb der Studiendauer von 12 Monaten ihre tägliche Trinkmenge um 1,5 Liter Wasser erhöhen, die andere behielt ihre gewohnte Trinkmenge bei. Das Ergebnis: In der Wassergruppe traten 50% weniger Zystitiden auf als in der Kontrollgruppe (111 vs. 216). Ein erhöhter Wasserkonsum kann also für Frauen, die zu wiederkehrenden Harnwegsinfekten neigen, tatsächlich eine effektive Strategie sein, um weiteren Zystitiden vorzubeugen.



Rauchstopp lohnt sich – trotz mehr Kilos

(aus „Der Allgemeinarzt“ 05/2019)

Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt zu, heißt es. Richtig ist: Nikotin dämpft den Appetit und steigert den Grundumsatz – zwei Effekte, die dabei helfen, das Körpergewicht zu reduzieren. Umgekehrt gehört ein gesteigerter Appetit zu den typischen Symptomen des Tabakentzugs. Im Durchschnitt legen Ex-Raucher daher 4 bis 5 Kilo zu, wenn sie konsequent auf die Zigarette verzichten. Ob dieser Effekt den Gewinn an Lebenszeit, der durch den Rauchstopp erzielt wird, teilweise wieder zunichtemacht, war aber bisher nicht klar. Doch eine aktuelle Studie mit 160.000 Teilnehmern zerstreut diese Bedenken nun – zumindest teilweise. Unabhängig von der Gewichtszunahme lag das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, bei allen Ex-Rauchern deutlich niedriger als bei denjenigen Teilnehmern, die weiterhin zur Zigarette griffen. Auch das allgemeine Sterberisiko wurde durch den Rauchverzicht deutlich gesenkt. Der Wermutstropfen: Eine Gewichtszunahme während des Nikotinentzugs blieb durchaus nicht ohne gesundheitliche Folgen. Das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, stieg in den ersten 5 bis 7 Jahren nach dem Rauchstopp zunächst an, fiel danach jedoch wieder ab. Das Diabetes-Risiko stieg dabei umso stärker, je mehr Gewicht die Teilnehmer zulegten.