



Ihr Gesundheitsbrief für den Monat August 2020

Von: "EUSANA" <info@eusana.de>
An: firstpraxis@web.de
Datum: 15.08.2020 06:02:15

[Webseitenansicht](#)

Gesundsein Aktuell

www.eusana.de



Liebe Frau Werner,

Sie erhalten heute Ihren aktuellen Gesundheitsbrief zu nachfolgenden Themen

Gesundheit und Prävention, Zahngesundheit, Sport, Beauty und ästhetische Medizin,
Vitalstoffe und Ernährung, Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Auf Wunsch können Sie die Themen über folgenden [Link](#) ändern

Gesundheit und Prävention

Mit Milchprodukten gegen das Metabolische Syndrom?

Jeder fünfte Deutsche ist von Bluthochdruck, von erhöhten Werten der Blutfette und des Blutzuckers sowie von Übergewicht im Bereich des Bauchs betroffen. Bei einer Kombination dieser vier Gesundheitsrisiken spricht man von einem „Metabolischen Syndrom“. Diese weitverbreitete Zivilisationskrankheit ist hauptverantwortlich für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und lässt das Herzinfarkt- sowie das Schlaganfall-Risiko um das Doppelte bis Dreifache ansteigen.

Das Ergebnis einer international angelegten Ernährungsstudie mit über 150.000 Teilnehmern aus 21 Ländern kam jetzt zu dem Schluss, dass der Konsum von Milchprodukten möglicherweise vor dem metabolischen Syndrom und seinen negativen Folgen schützen könnte.

Etwa 40% der Studienteilnehmer waren von einem metabolischen Syndrom betroffen. Alle füllten ein Ernährungsprotokoll aus, um mögliche Rückschlüsse des Ernährungsverhaltens auf die Entstehung des metabolischen Syndroms ziehen zu können. Bereits schnell zeigte sich, dass dessen Betroffenheit auch davon abhing, wie viel Milchprodukte auf dem Speiseplan standen.

Ein täglicher Verzehr von zwei Portionen Milchprodukte, wie beispielsweise ein Glas Milch und ein 244 g-Joghurt oder eine 15 g-Scheibe Käse und ein Teelöffel Butter, reduzierten das Risiko für das Syndrom

um 24 %. Interessanterweise scheint es dabei wichtig zu sein, auf vollfette Milchprodukte zurückzugreifen, so die Forscher.

Weitere Untersuchungsergebnisse legen den Schluss nahe, dass sich der Milchproduktkonsum auch direkt auf die Entstehung der Einzelkomponenten wie Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte, also Diabetes, auswirken könnte. Personen, die diesbezüglich ursprünglich gesunde Werte hatten, entwickelten im Studienverlauf von neun Jahren erhöhte Blutdruck- und Blutzuckerwerte.

Sofern die Teilnehmer in diesem Zeitraum jedoch die zwei Portionen Milchprodukte verzehrten, verringerte sich das Erkrankungsrisiko um 11 bzw. 12 % im Vergleich zu Studienteilnehmern ohne Milchprodukte-Verzehr. Um Schlüsse für mögliche Vorsorgemaßnahmen gegen die steigende Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch einen entsprechenden Milchverzehr ziehen zu können, stehen weitere großangelegte Studie an.

Bhavadharini, B. et al.

Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147 812 individuals from 21 countries.
BMJ 5/2020

Viele Informationen zur Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Die „Drei“ gegen Krebs

Wie das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) berichtet, wird jede fünfte Krebsneuerkrankung hierzulande durch das Rauchen von Tabak verursacht. Zwar ist die Anzahl der Raucher rückläufig, im internationalen Vergleich ist ihre Rate in Deutschland allerdings noch mit 26,4 % bei den Männern und 18,6 % bei den Frauen sehr hoch.

Auch sieht es bei uns hinsichtlich der Tabakkontrollmaßnahmen und eines längst überfälligen Werbeverbotes vergleichsweise schlecht aus, so dass immer noch viel zu viele Menschen in Deutschland tabakbedingt an Krebs erkranken. Laut Aussagen des DKFZs könnten drei wichtige Maßnahmen helfen, um viele Krebsfälle zu vermeiden.

Mit Hilfe von Modellrechnungen gelang den Forschern eine interessante, wegweisende Prognose: Würde die derzeitige, lückenhafte Tabakkontrollpolitik so weiterlaufen wie bisher, gäbe es für 2050 eine Raucherquote von 14,8 (für die Männer) und von 10,2 (für die Frauen). Sollte es jedoch gelingen, den Tabakkonsum durch die drei Maßnahmen wie „jährliche Steuererhöhungen um 10 % über einen Zeitraum von zehn Jahren“, „ein umfassendes Tabakwerbeverbot“ sowie „eine einheitliche neutrale Verpackung für alle Zigarettenmarken“ zu reduzieren, so läge die Raucherquote in 30 Jahren nur noch bei 9,7 beziehungsweise 6,7 %!

Aus diesen Zahlen ließ sich weiterhin errechnen, dass es im Jahr 2050 bei den Männern 14 % und bei den Frauen 12 % weniger Krebsfälle geben würde, die durch Tabakgenuss verursacht sind. Auf Personenzahlen in Deutschland bezogen bedeutet das, dass die genannten drei Maßnahmen über eine Million Menschen innerhalb der nächsten 30 Jahre vor einer Krebserkrankung schützen könnten.

Zudem weisen die Studienverantwortlichen darauf hin, dass eine entsprechende Tabakkonsum-Reduzierung selbstverständlich einen weiteren sehr positiven Effekt auf zahlreiche andere Erkrankungen haben würde, die ebenso durch das Rauchen verursacht werden.

Gredner, T. et al.

Impact of tobacco control policies on smoking-related cancer incidence in Germany 2020 to 2050 – a simulation study Cancer Epidemiology 2020.
Biomarkers & Prevention 5/2020

Viele Informationen zu den gesundheitlichen Folgen des Rauchens finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Zahngesundheit

Implantate

Als **Implantate** werden in der Zahnmedizin meist schrauben- oder zylinderförmige Systeme bezeichnet, welche dem Ersatz natürlicher Zahnwurzeln dienen und die in der Regel nach einer Einheilungsphase

mit feststehendem Zahnersatz in Form von Kronen oder Brücken versorgt werden oder den Halt von Prothesen verbessern.

Unter eine Reihe von alloplastischen Implantatmaterialien (Einsetzen von Fremdmaterial) erscheint **Titan** gegenwärtig als am besten geeignet, da es sich durch etliche werkstoffkundliche Vorteile von anderen Materialien absetzt:

- hohe mechanische Stabilität (Härte, Risszähigkeit, Biegefestigkeit)
- Röntgengichte
- Sterilisierbarkeit

Dicht gefolgt in seinen Materialeigenschaften wird Titan von **yttriumverstärkter Zirkonoxidkeramik**. Entscheidend ist aber, dass trotz minimaler Abgabe von Titanionen auf Titan und auch auf Zirkonoxid keine Gewebereaktionen stattfinden; beide sind also **bioinert** (d. h., dass es zu keiner chemischen bzw. biologischen Wechselwirkung zwischen dem Implantat und dem Gewebe kommt).

Der Knochen integriert das Implantat in direktem und engstem Oberflächenkontakt bis 10 nm ohne Ausbildung einer bindegewebigen Trennschicht: **Kontaktosteogenese** (Bildung eines individuellen Knochens durch Kontakt). Zwar gibt es durchaus auch schon bioaktive Implantatmaterialien, die in Form einer Verbundosteogenese sogar einen physikochemischen Verbund mit dem Knochen eingehen; allerdings reichen deren biomechanische Eigenschaften nicht an die des Titans und des Zirkonoxids heran.

Implantate werden in der Regel zweiteilig (Implantatkörper als **Primärteil**, Implantataufbau als **Sekundärteil**) verarbeitet. Als Material für Sekundärteile hat sich Zirkonoxid auf Grund seiner Zahnfarbe, die im Gegensatz zu Metall nicht durch eine keramische Kronenversorgung durchschimmert, und wegen weiterer Vorteile durchgesetzt.

Neben schraubenförmigen Implantaten werden auch die Zylinderform und sogenannte Extensionsimplantate angeboten. Extensionsimplantate sind blattförmige, flache Implantate, die entlang des Knochenverlaufes der Kiefer in einen dort hineinpräparierten Schlitz (1 mm Breite; 4-14 mm Länge) eingesenkt werden und dort festwachsen.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

Die Indikation zur Implantatversorgung stellt sich je nach anatomischen Voraussetzungen und Umfang des Zahnverlusts mit unterschiedlicher Dringlichkeit:

- **zahnloser Kiefer:** während Totalprothesen durch die Saughaftung mit der breitflächigen Oberkieferschleimhaut in aller Regel guten Halt haben, lässt sich ein vergleichbarer Halt auf dem Unterkiefer selbst unter optimalen anatomischen Bedingungen in keinem Fall erreichen. Der **zahnlose Unterkiefer** stellt daher die wichtigste Indikation zur Implantatversorgung dar.
- **Freiendsituation:** die Zahnreihe ist ein- oder beidseitig durch Zahnverlust verkürzt und kann ohne Implantatversorgung nur durch herausnehmbaren Zahnersatz versorgt werden.
- **Schattlücken:** Zahnlücken, die von Nachbarzähnen begrenzt sind; hier ist vom Restzahnbestand und der Größe der Lücke abhängig, inwieweit die Lücke ohne Implantat noch mit einer fest sitzenden Brücke geschlossen werden könnte oder ob die Versorgung mit herausnehmbarem Zahnersatz erfolgen müsste. Ein Implantat als strategischer zusätzlicher Brückenpfeiler in einer größeren Lücke vermeidet auch hier eine herausnehmbare Prothese.
- **Einzelzahnersatz:** hier wäre ohne Implantatversorgung in aller Regel eine feststehende Brücke, im Frontzahnbereich ggf. auch als Klebebrücke indiziert. Ein Implantat schützt die Nachbarzähne vor Überkronung.

Unabhängig vom Wunsch des Patienten nach einem feststehenden anstelle eines herausnehmbaren Zahnersatzes sollte eine weitere Tatsache berücksichtigt werden: Der **alveolare Knochen** (Knochenanteil der Kiefer, in dem die Zahnwurzeln verankert sind) hat zeitlebens die Tendenz, sich zurückzubilden, wenn er nicht durch Zähne funktionell belastet wird.

Hiermit bekommen Implantate eine zusätzliche Bedeutung: Denn Alveolarknochen, in den ein durch Kaufunktion belastetes Implantat integriert ist, reagiert nicht mit einem derartigen **Rückgang**. So dient ein Implantat, für das zunächst Knochensubstanz geopfert werden muss, im Idealfall dem **Schutz** des knöchernen Alveolarfortsatzes. Wangen und Lippen werden weiterhin gestützt. Dadurch kann beispielsweise eine Implantatversorgung im Frontzahnbereich ästhetischer wirken als eine Brücke.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Auch Kinder mit Herzfehlern sollten sich mehr bewegen

Kinder und Jugendliche in Deutschland sind bewegungsträge. Die Mindestempfehlung an körperlicher Bewegung lautet eine Stunde pro Tag. Leider schaffen es nur 13 % unseres Nachwuchses, sich entsprechend ausreichend sportlich zu bewegen. Eine aktuelle Studie weist jetzt darauf hin, dass diese Rate bei Kindern mit angeborenem Herzfehler noch ungünstiger ausfällt. Hier sind es nur 8-9 %, die täglich mindestens eine Stunde Sport treiben.

Die Daten von 1.198 Kindern und Jugendlichen mit mehr oder weniger stark ausgeprägtem angeborenem Herzfehler wurden mit den Daten von 3.385 herzgesunden jungen Studienteilnehmern verglichen. Fragebögen zur sportlichen Aktivität, zum gesundheitlichen Zustand und zu den Sportempfehlungen, welche ihnen möglicherweise von den behandelnden Ärzten mit auf den Weg gegeben wurden, wurden näher unter die Lupe genommen.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass die allgemeingültige Empfehlung des täglichen Sporttreibens von mindestens einer Stunde vor allem von den herzkranken Kindern nicht erreicht wurde, weil zum einen die Eltern es den Kindern aus Sorge um die Gesundheit nicht zumuten wollen. Zum anderen seien aber auch die übervorsichtigen Empfehlungen vieler betreuender Ärzte dafür mitverantwortlich, dass ihre jungen Patienten es aus Vorsicht vermeiden, ausreichend Sport zu treiben.

Dieser Rat sei laut Aussage der Studienverantwortlichen nicht richtig, weil auch für Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler ein täglicher körperlicher Ausgleich notwendig ist, um das Wohlbefinden zu fördern, Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte aufzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu festigen. Sport, allerdings immer in Rücksprache mit dem Arzt, könne sogar helfen, der Entstehung gefährlicher Folgeerkrankungen, die sich aus einem Herzfehler ausbilden können, entgegenzuwirken.

Urschitz, M. et al.

Physical Activity Among Children With Congenital Heart Defects in Germany: A Nationwide Survey
Frontiers in pediatrics 4/2020

Viele Informationen zum Thema „Sport“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Sport im höheren Alter – kein Kniegelenkverschleiß durch Joggen, Aerobic & Co.

Sport zu treiben, wird Menschen jeden Alters empfohlen. Wichtig dabei ist es, die individuell passende Sportart zu finden und diese je nach körperlicher Gesundheit regelmäßig und ausreichend, aber auch in angepasstem Maße durchzuführen. Immer wieder hört man, dass diese oder jene Sportart zu strapaziös für die Knochen und Gelenke sei. US-amerikanische Wissenschaftler wollten genauer wissen, was es mit diesem Gerücht auf sich hat.

Sie untersuchten in einer Langzeitstudie, ob Sportarten wie Joggen und Aerobic zur Schädigung der Kniegelenke führen. Sie stellten fest, dass diese sportlichen Aktivitäten keinen Verschleiß fördern, sondern durchaus von Nutzen sind auch für Freizeitsportler der älteren Generation. An der zehnjährigen Studie nahmen fast 1.200 Teilnehmer mit dem durchschnittlichen Alter von 58 Jahren teil.

Einige Teilnehmer hatten einen BMI (Body-Mass-Index; Körpermassen-Index) von 27 und waren damit etwas übergewichtig. Die meisten Teilnehmer wiesen zu Beginn der Studie ein erhöhtes Arthrose-Risiko auf, entsprechende Symptome an den Knien lagen aber nicht beziehungsweise in nur ganz geringem Maße vor. Die Studienteilnehmer wurden über ihre sportlichen Aktivitäten befragt, insbesondere interessierten die eher strapaziösen Sportarten wie Joggen, Radfahren, Aerobic oder Tennis.

Es zeigte sich, dass etwa 50 % von ihnen keinen Sport trieb. Sie bildeten damit die Referenzgruppe. Nach zehn Jahren nahmen die Wissenschaftler Untersuchungen vor, um einen möglichen Verschleiß der Kniegelenke oder eine eventuelle Arthrose-Entwicklung feststellen zu können.

Im Ergebnis zeigte sich, dass am Ende der Studie zwar 13 % der Probanden einen leichten Kniegelenkverschleiß zeigten, dieser aber nicht auf das Ausüben der genannten Sportarten zurückzuführen war. Diese Sportarten, egal in welcher Intensität, standen in keinem nachweisbaren Zusammenhang mit dem Abnutzen der Kniegelenke.

Auch bei bereits bestehenden Kniegelenkproblemen müsse demnach keinesfalls darauf verzichtet werden, auch dann nicht, wenn die Betroffenen ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen. Es überwiegen die positiven Wirkungen des Sports auf die Gesundheit. Auch wenn bereits eine Kniegelenkarthrose vorliegt, ist auch langfristig keine zusätzliche Abnutzung der Gelenke zu erwarten. Wichtig ist es, die sportlichen Aktivitäten individuell angepasst und nicht übertreibend auszuüben – ein- bis zweimal pro Woche sollte eine sportliche Betätigung aber mindestens erfolgen, so die Studienverantwortlichen.

Chang, A.H. et al.
Association of Long-term Strenuous Physical Activity and Extensive Sitting With Incident Radiographic Knee Osteoarthritis
Jama Network Open 5/2020

Viele Informationen zum Thema „Sport und seine Wirkungen auf unseren Körper“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Haarlos durch verändertes Erbmateriale?

Das sogenannte IFAP-Syndrom beschreibt eine Erkrankung, bei der die Betroffenen seit der Geburt kaum oder gar nicht behaart sind, auch an den Augenbrauen oder den Wimpern. Ihre Haut ist leicht verhornt, und auf Licht reagieren sie sehr überempfindlich durch schmerzende Augen.

Was bisher zu dieser seltenen Krankheit bekannt war, sind ursächliche Veränderungen auf einem X-Chromosom unserer Erbanlagen. Frauen sind daher seltener betroffen als Männer. Jetzt haben Wissenschaftler bei den Untersuchungen von Betroffenen aus unterschiedlichen Ländern ein ganz spezielles Gen identifizieren können, welches die Entstehung des Haarlosigkeit-Syndroms begünstigt.

Da sowohl Mutter als auch Vater von betroffenen Patienten gesund waren, nahmen die Wissenschaftler an, dass es bei den Genen zu einer Mutation beziehungsweise Veränderung gekommen sein muss. Beim Vergleich des Genmaterials stellten sie fest, dass sich ein Gen verändert hatte, und zwar eines, welches die Aktivität vieler weiterer Erbanlagen reguliert. Bei einem entsprechenden Gendefekt können wichtige Erbinformationen nicht in den Zellkern gelangen und richtig umgesetzt werden. Folglich kommt es zu einer Fehlregulation, die sich offensichtlich auf die Ausbildung von Haarwurzeln und Haut auswirkt.

Diese Erkenntnisse zeigen, wie vielfältig und empfindlich das Zusammenspiel zahlreicher Prozesse ist, die für die Gesundheit von Haut und Haaren verantwortlich sind.

Wang, H. et al.
Mutations in SREBF1, Encoding Sterol Regulatory Element Binding Transcription Factor 1, Cause Autosomal Dominant IFAP Syndrome
American Journal of Human Genetics 6/2020

Viele Informationen zum allgemeinen Thema „Haut, Haare und Nägel“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

In den Urlaub trotz Corona? Bitte auf ausreichend Sonnenschutz achten!

Wir haben den Sommermonat August und sind froh, dass es bezüglich der coronabedingten Reisewarnungen in den letzten Monaten zu Lockerungen gekommen ist. Das Reisen in europäische Länder ist wieder erlaubt. Da bei vielen Menschen verständlicherweise Themen rund um die Pandemie im Vordergrund stehen, um sich vor einer möglichen Ansteckung zu schützen, sieht das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) die aktuelle Gefahr, dass der notwendige Schutz unserer Haut vor UV-Strahlung dabei in Vergessenheit gerät.

Auch wenn dieses Jahr eher keine Fernreise ansteht, sollten die sonnenhungrigen Urlauber bedenken, dass die UV-Belastung auch in Europa sehr hoch ist und man daher nur geschützt und in Maßen die Sonne genießen sollte. Vor Kurzem hat die Weltorganisation für Meteorologie (WMO) auch für Europa einen trockenen und heißen Sommer vorhergesagt, und das bedeutet auch eine bevorstehende erhöhte UV-Belastung.

Der UV-Index ist bekanntermaßen ein Indikator für die UV-Strahlenbelastung: Wird ein Tagesspitzenwert von UV-Index 3 erwartet, muss die Haut mit Sonnencreme geschützt werden, und ab einem Wert von 8 gilt die Empfehlung, die Sonne zu meiden. Das BfS weist in einer aktuellen Mitteilung darauf hin, dass in den Sommermonaten im Süden Europas durchaus Werte von über 9 und auch im Norden Werte bis 7 erreicht werden.

Vor diesem Hintergrund sind für das Reisegepäck Sonnencremes mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor sowie schützende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille unverzichtbar. Bei einer

Brille garantiert der Herstellerhinweis „UV400“ einen guten Schutz, sofern die Sonnenbrille gut auf der Nase anliegt und somit möglichst wenig Strahlung durchlässt.

Trotz dieser grundsätzlichen Schutzmaßnahmen gibt es keinen Freibrief für einen uneingeschränkten Sonnengenuss! Ab einer gewissen Dauer und zu bestimmten Tageszeiten, insbesondere in der Mittagssonne, sollten Schattenplätze aufgesucht oder dem Aufenthalt im Freien eine Pause eingeräumt werden.

Meßmer, N.

BfS: Sonnenschutz auch beim Urlaub in Corona-Zeiten nicht vergessen!

idw-Pressemitteilung 6/2020

Viele Informationen zum Thema „Sonnenbrand“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Gedächtnisfunktion: Lutein verbessert visuelle Merkfähigkeit

Bereits eine geringe Zufuhr des sekundären Pflanzenstoffs **Lutein** kann die Gedächtnisfunktion von gesunden Menschen verbessern. Seit längerer Zeit gibt es Hinweise, dass Gemüse und Früchte mit einem hohen Gehalt antioxidativer Inhaltsstoffe einen positiven Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten (Auffassungsgabe und Erinnerung) nehmen können.

Studien führten jedoch immer wieder zu uneinheitlichen Ergebnissen. In einer Übersichtsarbeit wurde daher das Carotinoid Lutein genauer unter die Lupe genommen. Ein Team aus japanischen Wissenschaftlern suchte in zahlreichen wissenschaftlichen Literaturlisten nach Studien mit gesunden Menschen jeden Alters, bei denen der Einfluss einer Lutein-Einnahme auf die kognitiven Fähigkeiten untersucht wurde.

Insgesamt fünf Studien hatten einen solchen Zusammenhang zwischen Lutein und den kognitiven Fähigkeiten untersucht. Es zeigte sich, dass Lutein durch alle Studien hinweg eine positive Wirkung auf die visuelle Merkfähigkeit von gesunden, jungen und mittelalten Menschen ausübte. Bereits 10 mg pro Tag konnten bei einer Einnahme über 12 Monate positive Effekte erzielen.

Lutein kann die visuelle Gedächtnisfunktion von jungen und mittelalten Menschen verbessern.

Nouchi R, Suiko T, Kimura E, Takenaka H, Murakoshi M, Uchiyama A, Aono M, Kawashima R. Effects of Lutein and Astaxanthin Intake on the Improvement of Cognitive Functions among Healthy Adults: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2/2020

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Kognitives Altern: Prominenter Pflanzenstoff kann geistiges Altern verlangsamen

Entscheidend für das Voranschreiten des geistigen Abbaus im Alter ist die Abnahme der Durchblutung kleinster Blutgefäße im Gehirn. Ein prominenter Pflanzenstoff gilt, den Erkenntnissen einer klinischen Studie nach, als aussichtsreicher Kandidat, um dem Abbau entgegenzusteuern. Australische Wissenschaftler hatten bereits in einer 14-tägigen Studie die Wirkung des **sekundären Pflanzenstoffs** Resveratrol auf verschiedene Marker mit Erfolg getestet.

In einer länger angelegten Studie testeten sie nun die 12-monatige Gabe von zweimal täglich 75 mg Resveratrol im Vergleich zu einem Placebo. An der Studie nahmen 129 postmenopausale Frauen teil. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe verbesserte sich in der Resveratrol-Gruppe die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich über den Studienzeitraum.

Ebenso konnte die Abnahme der zerebrovaskulären Reaktionsfähigkeit (betrifft die Blutversorgung im Gehirn) abgeschwächt werden. Die Verzögerung der zerebrovaskulären Reaktionsgeschwindigkeit stand ebenfalls in Zusammenhang mit der Abnahme des Nüchtern-Blutzuckerspiegels.

Der sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol zeigte in der aktuellen Studie eine positive Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die Blutversorgung im Gehirn von postmenopausalen Frauen.

Thaug Zaw JJ, Howe PRC, Wong RHX.
Sustained Cerebrovascular and Cognitive Benefits of Resveratrol in Postmenopausal Women.
Nutrients. 3/2020

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon
[Weitere Informationen](#)

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Erhöhtes Darmkrebsrisiko offensichtlich doch nicht unbedingt genetisch bedingt

Bisher nahm man an, dass das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, zu einem großen Teil erblich bedingt ist. Wie Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungsinstitutes jetzt berichten, sind die vererbten Gene in den meisten Fällen nicht für eine Darmkrebserkrankung verantwortlich und haben also einen geringen Stellenwert.

Was den Forschern hingegen aufgefallen ist, sind die ungünstigen Lebensgewohnheiten der Eltern, die häufig vom Nachwuchs übernommen werden und damit auch bei ihnen das Krebsrisiko ansteigen lassen. Ein schlechter Lebensstil, in dem viel geraucht, sich wenig körperlich bewegt und sich unausgewogen ernährt wird, ist ein schlechtes Vorbild innerhalb der Familie.

Das führt zu einem familiär bedingten erhöhten Darmkrebsrisiko und darf keinesfalls mit einem genetisch bedingten Risiko verwechselt werden. Mit anderen Worten: Jeder Mensch hat es selbst in der Hand hat, sein Krebserkrankungsrisiko zu minimieren, indem er auf seinen gesunden Lebensstil achtet und nicht die möglicherweise schlechten Gewohnheiten seiner Eltern übernimmt.

Im Rahmen einer Studie wurden das Erbmateriale sowie die Lebensgewohnheiten von etwa 4.500 Darmkrebspatienten mit denen von rund 3.500 gesunden Personen verglichen. Es wurde unter anderem untersucht, ob bei den erkrankten Personen bestimmte Gene vorrangig waren, zu denen ein Einfluss auf die Entstehung von Darmkrebs bekannt ist.

Bei der Auswertung der Untersuchungen zeigte sich, dass diese Gene am Ende tatsächlich nur zu maximal 14 % für den Darmkrebs verantwortlich sind und nicht wie bisher angenommen zu maximal 23 %. Demnach hatten durchaus auch gesunde Personen diese genetische Vorbelastung, waren aber nicht am Darmkrebs erkrankt. Auch andere Studien deuten darauf hin, dass sehr viel ausschlaggebender als die genetische Vorbelastung ein ungesunder Lebensstil ist.

Diesem wird damit mehr Bedeutung zugesprochen und sollte unbedingt in gesunde Bahnen gelenkt werden, um einer Darmkrebserkrankung vorzubeugen. Ungesunden Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und mangelhafter körperlicher Bewegung werden als Risikofaktoren eine deutlich größere Bedeutung zugesprochen als zuvor angenommen, so die Wissenschaftler.

Weigl K et al.
Establishing a valid approach for estimating familial risk of cancer explained by common genetic variants.
Int J Cancer 1/2019; 146(1): 68-75.

Viele Informationen zum Thema „Darmkrebs-Erkrankungen“ finden Sie im Gesundheitslexikon.
[Weitere Informationen](#)

Weshalb die räumliche Orientierung im Alter abnimmt

Damit wir uns zielsicher durch einen Raum lotsen können, verarbeiten wir unzählige Sinneseindrücke, die den Weg über die Augen, über die Muskulatur bis hin zum Gehirn gehen. Eine besondere Bedeutung nimmt dabei eine bestimmte Hirnregion ein, in der über bestimmte Nervenzellen ein Abbild der jeweiligen Umgebung erzeugt und zur Weiterverarbeitung an das Gehirn gesendet wird.

Wissenschaftler sprechen dabei vom menschlichen Navigationssystem, das unterschiedlich gut funktioniert und für das Orientierungsvermögen verantwortlich ist. Es ist auch bekannt, dass es im Alter nachlässt. Im Rahmen einer Studie fanden Forscher heraus, dass der häufig nachlassende Orientierungssinn insbesondere darauf zurückzuführen ist, dass die Verarbeitung und Weiterleitung der Eindrücke und Sinneswahrnehmungen durch unterschiedliche Störfaktoren beeinflusst wird, ähnlich wie das störende Rauschen eines Radios, welches die akustische Wahrnehmung beeinträchtigt.

Die Forscher stellten fest, dass vor allem die Wahrnehmungen bezüglich der Fortbewegungsgeschwindigkeit beim Gehen ungenauer werden und im Gehirn zu einer fehlerhaften

Abschätzung der Position im Raum führen. Diese auftretenden Schwankungen führen zu Einbußen bezüglich der Orientierung der Betroffenen.

Die Forscher weisen abschließend darauf hin, dass diese Fehlerquelle im Alter nachweislich zunehme. Weitere Untersuchungen stehen an, um die Ursache dieses gestörten Informationsflusses zu finden und diesem dann therapeutisch entgegenwirken zu können.

Matthias Stangl et al.
Sources of path integration error in young and aging humans
Nature Communications 5/2020

Viele Informationen zum Thema „Symptome und Beschwerden des Alterns“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Umfangreiche Informationen zu den Themen "[Gesundheit und Prävention](#)", "[Zahngesundheit und Zahnästhetik](#)", "[Beauty und ästhetische Medizin](#)" und "[Vitalstoffe und Ernährung](#)" erhalten Sie im Gesundheitsportal [DocMedicus](#) unter www.docmedicus.de.

Falls Sie mehr über "[Erfolgreiche Individualmedizin](#)" erfahren möchten, besuchen Sie unseren [Workshop in Ihrer Region](#), oder teilen uns mit, wenn Sie eine persönliche Vorstellung in Ihrer Praxis wünschen.

Mit herzlichem Gruß

Dr. med. Werner G. Gehring

Den Gesundheitsbrief weiterempfehlen



EUSANA GmbH & Co. KG

Hannoversche Str. 24 | 31848 Bad Münder | [Impressum](#)
Telefon [05042-940 250](tel:05042-940250) | [05042-940 608](tel:05042-940608) | info@eusana.de | www.eusana.de

Falls Sie Ihren Gesundheitsbrief abbestellen möchten, klicken Sie bitte [hier](#)