



E-Mail

---

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Februar 2021

**Von:** "EUSANA" <info@eusana.de>

**An:** firstpraxis@web.de

**Datum:** 16.02.2021 06:02:10

---

[Webseitenansicht](#)



**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

#### Die weltweite Ernährungssituation bei Schulkindern

Während in vielen Ländern dieser Erde die Schulkinder zu klein sind, bringen sie in anderen Ländern zu viele Pfunde auf die Körperwaage. Zurückzuführen ist dies auf eine mangelhafte Qualität und Quantität der Ernährung und die jeweils vorherrschenden Lebensbedingungen, die zwischen den ärmeren und den reicheren Nationen stark variieren. In einer groß angelegten Studie, an der über 65 Millionen Heranwachsende im Alter von 5 bis 19 Jahren aus etwa 200 Ländern teilnahmen, wurden Daten bezüglich der Körpergröße und des Gewichts ausgewertet, die ab 1985 bis 2019 gesammelt wurden.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass sich die Körpergröße bei gleichaltrigen Teenagern der einzelnen untersuchten Länder um bis zu 20 Zentimeter unterscheiden kann. Als Beispiel können Mädchen aus Bangladesch im Alter von 19 Jahren genannt werden, deren Körpergröße lediglich die Maße von 11-jährigen Mädchen aus den Niederlanden erreichten.

Das Wachstum der Kinder ist demnach im extremsten Fall bei den Mädchen um acht Jahre und bei den Jungen um sechs Jahre verzögert. Bezüglich der Körpergröße lagen die Länder des nördlichen und mittleren Europas vorne. Die Länder im Süden und Südosten Asiens sowie in Ostafrika und Lateinamerika belegten vornehmlich die hintersten Plätze der Größentabelle, denn dort waren die 19-Jährigen am kleinsten.

Auch hinsichtlich des Körpergewichts gab es aufschlussreiche Erkenntnisse, denn die jungen Erwachsenen der pazifischen Inseln, des Nahen Ostens, der USA und Neuseelands zeigten den höchsten Körpermassenindex (BMI), während bei solchen aus den südasiatischen Staaten die geringsten BMI-Werte gemessen wurden. Der Durchschnitt der Kinder in den „reichsten“ Ländergruppen

brachte im Extremfall circa 25 Kilogramm mehr Körpergewicht auf die Waage als der der „ärmeren“ Länder.

Interessanterweise entwickelten sich die großen Unterschiede bezüglich Körpergröße und Körpergewicht in einigen Ländern erst ab dem Schulalter von sechs Jahren. Zuvor zeigten die Kinder eine gesunde Entwicklung. Die Studienverantwortlichen schlussfolgern daraus, dass vor allem Schulkinder hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung mehr Unterstützung benötigen.

Demnach müssten in den Schuleinrichtungen mehr nahrhafte Lebensmittel, beispielsweise mit Hilfe von staatlich geförderten Essensgutscheinen und speziellen Ernährungsprogrammen, verfügbar sein. Auf der anderen Seite seien ernährungspädagogische Programme für die Eltern und Heranwachsenden der einkommensstärkeren Länder wichtig, um das andere Problem, nämlich das der vielen übergewichtigen Kinder, in den Griff zu bekommen.

Height and body-mass index trajectories of school-aged children and adolescents from 1985 to 2019 in 200 countries and territories: a pooled analysis of 2181 population-based studies with 65 million participants  
Lancet 11/2020; 396: 1511–24.

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

[Weitere Informationen](#)

### **Corona-Pandemie – unbehandelter Bluthochdruck verschlimmert den Krankheitsverlauf**

Wie die Deutsche Hochdruckliga berichtet, wirkt sich ein Bluthochdruck, der nicht entsprechend therapiert wird, besonders nachteilig auf den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung aus. Betroffene haben demnach ein erhöhtes Risiko, dass das Virus bei ihnen zu einem schweren Krankheitsverlauf führt.

Diese Aussage ist vor dem Hintergrund besorgniserregend, dass hierzulande etwa 33 % der Erwachsenen und sogar fast 50 % der Erwachsenen ab 60 Jahren von zu hohen Blutdruckwerten betroffen sind. Eine aktuelle Studie lässt nun den Schluss zu, dass diese Betroffenen allein aufgrund ihres Bluthochdrucks zur Risikogruppe gehören, sofern sie nichts mit Hilfe entsprechender Medikamente dagegen tun.

Durch Abstriche bei Betroffenen und Nichtbetroffenen einer COVID-19-Erkrankung konnte dargelegt werden, dass bei Patienten einer arteriellen Hypertonie die immunologischen Entzündungsreaktionen ausgeprägter waren als bei den Nicht-Bluthochdruckpatienten. Dieses hat bei den Hypertonikern zur Folge, dass der Körper länger und intensiver gegen das Virus zu kämpfen hat, und dementsprechend das Risiko einer schweren Atemwegsinfektion stark erhöht ist.

Die Wissenschaftler kamen zu einem weiteren wichtigen Ergebnis, denn offensichtlich führte eine Therapie des Bluthochdrucks beispielsweise mit Hilfe der gängigen ACE-Hemmer nachweislich dazu, dass das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs eingedämmt werden konnte und nur wenig größer war als das der Menschen mit gesunden Blutdruckwerten.

Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse ist es den Forschern besonders wichtig darauf hinzuweisen, dass aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie ein möglicher Bluthochdruck nicht nur erkannt, sondern auch adäquat behandelt werden muss.

Trump, S. et al.

Hypertension delays viral clearance and exacerbates airway hyperinflammation in patients with COVID-19.

Nature 12/2020

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

[Weitere Informationen](#)

## Zahngesundheit

### **Mundakupunktur in der Zahnmedizin**

Die **Mundakupunktur nach Gleditsch** ist ein therapeutisches und diagnostisches Verfahren, das von dem deutschen Arzt und Akupunkteur J. M. Gleditsch etabliert wurde. Die traditionelle Akupunktur (lat. acus: Nadel; pungere: stechen) ist ein alternativ-medizinisches Verfahren, das sich von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ableitet. Es basiert auf der Annahme, dass durch das sanfte Einstechen feiner Nadeln die Dynamik des Energiesystems, die sogenannten Meridiane, zu Gunsten der Heilung beeinflusst werden kann.

Gleditsch entdeckte während seiner Studien an seinen Patienten, die er als Zahnarzt und Hals-Nasen-Ohren-Arzt behandelte, das sogenannte Somatotop der Mundhöhle. Als Somatotop wird hier die örtliche Projektion des Körpers und seiner Organe auf die Mundhöhle bezeichnet. Das Somatotop der Mundhöhle wird ebenso wie das Ohrsomatotop (Ohrakupunktur, Auricolotherapie) auch als Mikrosystem bezeichnet. Dies bedeutet, dass z. B. die Wirbelsäule des Patienten sich in speziellen Punkten (Mundakupunkturpunkte) einer bestimmten Region der Mundhöhle widerspiegelt. Dieser Zusammenhang ermöglicht eine therapeutische Behandlung z. B. einer erkrankten Wirbelsäule durch Stimulation der Akupunkturpunkte.

Der folgende Text stellt das Verfahren und die theoretischen Hintergründe der Mundakupunktur im Überblick dar.

#### **Indikationen (Anwendungsgebiete)**

- chronische Parodontitis (bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates/Parodont) – zur Stabilisierung der Schleimhautfunktionen
- chronische Gingivitis (Zahnfleischentzündung) – zur Stabilisierung der Schleimhautfunktionen
- Halbseitenkopfschmerz
- Infektanfälligkeit
- Migräne
- psychosomatische Beschwerden
- Spannungskopfschmerz
- Trigeminusneuralgie – Schmerzen, die vom Nervus trigeminus (großer Gesichtsnerv) ausgehen
- **Schmerzen und Beschwerden im Bereich:**
  - HWS (Halswirbelsäule)
  - BWS (Brustwirbelsäule)
  - LWS (Lendenwirbelsäule)
  - Iliosakralgelenk (ISG; Kreuzdarmbeingelenk)
  - Hüft-, Knie-, Sprung-, Schulter- und Ellenbogengelenk
  - Kiefergelenk

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Sport

### **Eine Umfrage ergibt: Zu viele Europäer sind bewegungsträge**

Eigentlich sollten wir alle wissen, wie wichtig regelmäßiges Bewegungstraining für unsere Gesundheit ist. Neben dem Ausdauersport ist ein ergänzendes muskelaufbauendes Training für Erwachsene eigentlich unabdingbar. Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen, Gewichtstraining an Geräten oder zuhause mit Hanteln sollten mindestens zweimal auf dem Wochen-Trainingsplan stehen, um die Muskeln aufzubauen und auch zu erhalten. Ein regelmäßiges Muskelaufbau-Training wirkt sich unter anderem vorbeugend auf Diabetes, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Dennoch scheinen europaweit zu wenige Menschen diese Empfehlung umzusetzen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, in deren Rahmen der Trainingsumfang der Europäer unter die Lupe genommen wurde. Über 280.000 Daten, die in den Jahren 2013 und 2014 über EU-Bürger, Isländer und Norweger gesammelt wurden, lagen der Auswertung zugrunde. Daten von Belgien und Niederländern flossen in die Studie nicht ein. Die Studienteilnehmer waren mindestens 18 Jahre alt.

Die Studie konnte aufdecken, dass höchstens 20 % der Menschen im europäischen Raum das empfohlene Mindestpensum an Krafttraining erreicht. Lediglich 17,3 % bestätigte, zweimal pro Woche oder häufiger muskelaufbauendes Training zu absolvieren.

Am sportlichsten ging es demnach in den nordischen Ländern wie Dänemark, Island und Schweden zu. Südöstliche Länder wie Rumänien, Zypern und Malta hingegen zeichneten sich durch extreme Bewegungsträgheit aus. Deutschland nahm in der „Krafttrainings-Häufigkeits-Rangliste“ den 6. Platz ein.

Für konkretere Ergebnisse sind weitere Studien notwendig, so die Studienverantwortlichen. Es könne jedoch bereits jetzt ausgesagt werden, dass Frauen weniger Krafttraining betreiben als Männer und die Trainingsbereitschaft mit zunehmendem Alter ebenso abnimmt. Auch das Maß an Bildung und ein niedrigeres Einkommen führen offensichtlich zu einer geringeren Bereitschaft, regelmäßiges Muskel-Aufbautraining durchzuführen.

Europäer trainieren ihre Muskeln zu wenig  
Ärztezeitung 11/2020

Viele Informationen zum Thema „Krafttraining – Muskeltraining“ finden Sie im Gesundheitslexikon.  
[Weitere Informationen](#)

## **Regelmäßiger Skilanglauf schützt vor Hypertonie**

Ausdauersport und allgemeine körperliche Bewegung tun dem Herz-Kreislaufsystem gut. Wie sich in diesem Zusammenhang aktiver Wintersport in Form von Skilanglauf auswirkt, zeigt das Ergebnis einer schwedischen Studie. Gesundheitsbezogene Daten von Freizeit-Skilangläufern, die zwischen den Jahren 1989 und 2011 an dem 30 bis 50 km langen Wasa-Ski-Volkslauf teilnahmen und durchschnittlich 39 Jahre alt waren, wurden mit denen von Nicht-Skilangläufern verglichen.

Bei den Daten handelte es sich um Hypertonie-Erkrankungsraten, die aus entsprechenden schwedischen Registern entnommen wurden. Insgesamt flossen somit die gesundheitsbezogenen Erhebungen von 206.000 Skilangläufern im Vergleich zu 505.000 Nicht-Wintersportlern in die Studie ein.

Im Ergebnis zeigte sich, dass im Laufe des Studienzeitraums bei etwa 15.000 Langläufern im Vergleich zu 70.000 Nicht-Läufern eine Bluthochdruck-Erkrankung aufgetreten war. Interessanterweise entwickelten diejenigen Sportler, die zu den 20 % der am besten abgeschnittenen Wasa-Lauf-Teilnehmer gehörten, noch seltener eine Hypertonie als die schlechtesten Teilnehmer.

Im Vergleich zu den Nicht-Langläufern zeigte sich bei den besten Läufern ein um etwa 60 % herabgesetztes Risiko für eine Bluthochdruck-Erkrankung. Bei den schlechtesten Langläufern war das Risiko noch um 25 % reduziert. Dieses Ergebnis zeigt klar auf, dass sich aktives Ausdauertraining gesundheitlich immer bezahlt macht, und durch ein intensiveres Training zusätzliche Bonuspunkte für die Gesundheit der Gefäße erzielt werden können.

Zurückzuführen ist diese positive Wirkung vermutlich auf eine durch den Sport herabgesetzte Ausschüttung von Stresshormonen und weiterer wichtiger Botenstoffe sowie auf eine daraus resultierende Funktionsverbesserung und Stärkung der Gefäßwände.

Sicherlich muss angenommen werden, dass weitere Faktoren wie beispielsweise die Art des Trainings sowie der Lebensstil, der Genussmittelkonsum und die Ernährungsweise auch einen wichtigen Einfluss auf eine mögliche Entwicklung einer Gefäßerkrankung haben. Dennoch zeigt das Ergebnis dieser Studie, wie eindeutig der positive Nutzen von regelmäßigem Ausdauersport für unser Herz-Kreislaufsystem ist.

Anderson, K. et al.  
Long-Distance Skiing and Incidence of Hypertension  
Circulation 1/2020

Viele Informationen zum Thema „Ausdauersport“ finden Sie im Gesundheitsexikon.  
[Weitere Informationen](#)

## **Beauty und ästhetische Medizin**

### **Wie sieht es eigentlich mit dem Händewaschen aus?**

Die Empfehlung, sich mindestens 20 Sekunden die Hände zu waschen, um sich effektiv vor unerwünschten Krankheitserregern und insbesondere aktuell vor dem Covid-19-Virus zu schützen, scheinen die meisten Bundesbürger zu beherzigen und auch in die Tat umzusetzen. Zu diesem Ergebnis kam eine Erhebung der Universität Erfurt in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), die anlässlich des „Welthändewaschtages“ im Oktober letzten Jahres veröffentlicht wurde.

Demnach sind 92 % der Menschen hierzulande darüber informiert, wie wichtig diese Schutzmaßnahme ist und 81 % seifen und spülen ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang. Somit kann bei einem Großteil der Bevölkerung grundsätzlich angenommen werden, dass die ungewaschenen Hände offensichtlich über ihren Kontakt mit Gesicht und Schleimhäuten eher nicht für die Ausbreitung der Pandemie verantwortlich gemacht werden können.

Es sei besonders wichtig, dass die Bundesbürger dieses hygienebewusste Verhalten beibehalten und unbedingt mehrmals täglich durchführen, weil es im Alltag zu zahlreichen eher unbewussten Situationen kommt, wie beispielsweise am Ampel-Drückknopf oder an der Bus-Stop-Taste, in denen es die möglichen Krankheitserreger ohne das Händewaschen besonders leicht hätten, sich von Wirt zu Wirt zu übertragen.

Die meisten Bürger waschen Hände 20 Sekunden lang wie empfohlen  
Ärztezeitung 10/2020

Viele Informationen zur Reinigung und Pflege der unterschiedlichen Hauttypen finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Klarsichtmasken kein gleichwertiger Ersatz für herkömmliche Mund-Nasen-Bedeckungen**

In den vergangenen Monaten der COVID-19-Pandemie sah man sie immer häufiger in den Gesichtern von vielen Menschen als Alternative zu den unbequemen und unpraktischen Stoff- bzw. Einwegmasken. Viele Anhänger derartiger Klarsichtmasken entschieden sich auch aus ästhetischen und modebewussten Gründen dafür, um dem Gegenüber freien Blick auf das eigene Erscheinungsbild bieten zu können.

Wie Untersuchungen von Medizintechnikern jedoch nun ergeben haben, bieten die Klarsichtmasken in Sachen Infektionsschutz keine gleichwertige Alternative zu den konventionellen Masken.

Gegenstand der Untersuchung war eine Maske, die am häufigsten zum Einsatz kommt. Mit Hilfe von Tests zur Aerosolausbreitung konnte dabei ganz klar aufgezeigt werden, dass sich die Ausbreitung der Aerosole beim Ausatmen oder Husten als sehr grenzwertig erwies. Insbesondere in geschlossenen Räumen wie auch in öffentlichen Verkehrsmitteln geben sie den Trägern keinen ausreichenden Schutz, so wie es die konventionellen Masken tun. Tatsächlich konnte in den Versuchen bewiesen werden, dass die Ausatemluft nicht nur entlang des Körpers abwärts, sondern nach kurzer Zeit vor allem in den Bereich vor der Maske strömt. Das hat zur Folge, dass die Person gegenüber diese Luft schnell „vorgesetzt“ bekommt. Entsprechend folgenschwer wäre auch der Aufenthalt in einem geschlossenen Raum, in dem sich diese Aerosolwolke noch leichter verbreiten kann.

Vor diesem Hintergrund wird seit Ende letzten Jahres ausdrücklich von dem Tragen dieser Klarsichtmasken abgeraten. Auch wenn sich hinter ihnen ein schönes Gesicht oder freundliches Lächeln zu erkennen gibt, sollte ihnen keinesfalls der Vorzug gewährt werden.

Fürst, M.

Eignen sich Klarsichtmasken für den Infektionsschutz?  
Pressemitteilung Hochschule München 12/2020

Aktuelles zur Coronavirus-Infektion finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Vitalstoffe und Ernährung

### **Vitamin D verbessert Krankheitsverlauf bei Covid-19-Intensivpatienten**

**Vitamin D** hat zahlreiche Wirkungen auf Körperzellen und Körpergewebe, die auch an einer Covid-19-Erkrankung beteiligt sind. In einer klinischen Studie untersuchten Ärzte einer spanischen Universitätsklinik die Wirkung von Vitamin D auf den Krankheitsverlauf von Patienten, die aufgrund einer nachgewiesenen Covid-19-Infektion im Krankenhaus waren. Alle 76 behandelten Patienten erhielten eine Standardmedikation. Ein Teil der Patienten erhielt darüber hinaus eine Vitamin D-Supplementation.

Patienten die Vitamin D-Supplemente erhielten, zeigten einen besseren klinischen Verlauf der Krankheit. Von den 50 zusätzlich mit Vitamin D behandelten Patienten musste nur einer auf der Intensivstation weiterbehandelt werden. Dies entsprach einem Anteil von 2 %. In der Nicht-Vitamin D-Gruppe hingegen lag der Anteil an Intensiv-Patienten bei 50 % (13 von 26 Patienten). Dies entsprach einem durchschnittlich geringeren Risiko für die Notwendigkeit einer Behandlung auf der Intensivstation von 96 %. In der Vitamin D-Gruppe kam es zu keinem Todesfall. Bei Patienten der Nicht-Vitamin D-Gruppe verstarben zwei der 13 Intensivpatienten.

Die Studie zeigt, dass die hochdosierte Einnahme von Vitamin D die Notwendigkeit einer Intensivbehandlung verringern kann und den Krankheitsverlauf bei Covid-19-Patienten verbessert. Die Ergebnisse müssen in weiteren größeren Studien überprüft werden.

#### **Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrsstudie II 2008)**

In der Altersgruppe ab dem 19. LJ. erreichen über die normale Ernährung 0 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung, weshalb den am schlechtesten Versorgten circa 19,2 µg Vitamin D fehlen. (DGE-Empfehlung: 20 µg/Tag)

Entrenas Castillo M, Entrenas Costa LM, Vaquero Barrios JM, Alcalá Díaz JF, López Miranda J, Bouillon R, Quesada Gomez JM.

Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19: A pilot randomized clinical study.

J Steroid Biochem Mol Biol. 10/2020

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

#### **Können Probiotika die Symptome einer Depression verbessern?**

**Probiotika** interagieren über die Darmflora mit dem Gehirn und beeinflussen die Stimmung und mentale Gesundheit. Studien konnten bereits zeigen, dass spezielle Lactobazillen und Bifidobakterien die Symptome bei Depressionen lindern können.

In einer Studie von Wissenschaftlern aus der Türkei und dem Iran wurde nun ein Beweis erbracht, dass die zuvor auf Symptomebene beobachteten Verbesserungen der Psyche auch auf physiologischer Ebene nachweisbar sind. 78 Patienten mit einer leichten bis moderaten Depression erhielten für acht Wochen entweder ein Probiotikum mit Bifidobakterien und Lactobazillen, Präbiotika oder ein Placebo.

Teilnehmer der Probiotikagruppe wiesen, verglichen mit den Teilnehmern der Präbiotika- und Placebogruppe, acht Wochen nach der ersten Einnahme höhere Konzentrationen des neuronalen Wachstumsfaktors "brain-derived neurotrophic factor" (BDNF) auf. Die BDNF-Konzentration stand im Zusammenhang mit der Ausprägung depressiver Symptome. Präbiotika erhöhten zwar ebenfalls den BDNF-Spiegel, es konnte jedoch kein statistischer Zusammenhang nachgewiesen werden.

Probiotika können die Symptome einer Depression vermutlich über einen Anstieg von BDNF verbessern.

Heidarzadeh-Rad N, Gökmen-Özel H, Kazemi A, Almasi N, Djafarian K.

Effects of a Psychobiotic Supplement on Serum Brain-derived Neurotrophic Factor Levels in Depressive Patients: A Post Hoc Analysis of a Randomized Clinical Trial.

J. Neurogastroenterol Motil. 9/2020; 26(4): 486-495.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

**Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben**

## Unangenehmes Herzklopfen in den Wechseljahren

Viele Wechseljahresbeschwerden wie die häufig auftretenden Schlafstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schwindel sind umfangreich erforscht. Wie eine US-amerikanische Untersuchung zeigt, leiden jedoch 25 % der klimakterisch betroffenen Frauen auch unter Herzrasen und starkem Herzklopfen. Hier hinkt die Forschung jedoch etwas hinterher, denn zu diesen Wechseljahresbeschwerden, auch „Palpitationen“ genannt, lassen sich kaum Studien ausfindig machen.

Laut Untersuchungsergebnis war jede vierte der nahezu 760 Studienteilnehmerinnen im Alter von 42 bis 62 Jahren derart von den unangenehmen Symptomen wie Herzrasen und Herzpochen betroffen, dass es ihnen Anlass zur Sorge gab. Viele von ihnen empfanden diese Symptome als „unbehaglich“, einige sogar als „ziemlich stark“, „extrem“ und somit äußerst unangenehm. Dieses Missempfinden wirkte sich nachweislich negativ auf die Lebensqualität der Betroffenen aus, zudem setzte es sie auf diese Weise zusätzlich unter Stress.

Möglicherweise wurde bisher der Leidensdruck durch diese Herzsymptome unterschätzt. Vor diesem Hintergrund müsse zukünftig aus medizinischer Sicht verstärkt darauf eingegangen werden, um der eingeschränkten Lebensqualität und den damit verbundenen Ängsten therapeutisch entgegenwirken zu können.

Carpenter, J. S. et al.

A Menopause Strategies–Finding Lasting Answers for Symptoms and Health (MsFLASH) Investigation of Self-Reported Menopausal Palpitation Distress.  
Journal of Women's Health 11/2020

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

[Weitere Informationen](#)

## Warum können Lärmbelastigungen zu dauerhaften Schädigungen des Hörorgans führen?

Um uns herum hören wir immer mehr Geräusche, die unser Hörorgan beschallen. Dass sich starke und akute Lärmbelastigungen auch auf unsere Gehirnfunktion auswirken können und diese aus neurologischer Sicht möglicherweise vorzeitig altern lässt, zeigt das Untersuchungsergebnis eines deutschen Forscherteams.

Bisher war bekannt, dass starker Lärm direkt im Ohr zu Schädigungen führt: Durch überhöhte Geräuschpegel werden die Haarsinneszellen der Hörschnecke beeinträchtigt. Dies gilt als Hauptursache für kurzfristige Hörstörungen. Etwa 20 % der deutschen Bevölkerung ist von einem entsprechend eingeschränkten Hörvermögen betroffen.

Die Wissenschaftler fanden jetzt heraus, dass die Lärmbelastigung auch eine langfristige Auswirkung auf die Aktivität der Nervenzellen im Gehirn hat, die sich auch Wochen später noch zusätzlich verstärkt. Sie könnte damit eine weitere wichtige Ursache für einen im Alter zunehmenden Tinnitus und dauerhafte Hörschäden sein.

Die Studienverantwortlichen erklären den Einfluss eines Schalltraumas auf die Nervenzellen des Gehirns wie folgt: Die Schädigung der Haarsinneszellen in der Hörrinde führt zu einer geschwächten Reizweiterleitung, so dass bestimmte Töne nicht richtig verarbeitet werden. Betroffene merken in diesem Fall einen Hörverlust.

Bestimmte Nervenzellen im Gehirn versuchen nun, diesen Schaden im Ohr abzufangen beziehungsweise auszugleichen, wodurch es zu unkoordinierten Aktivitäten der Nervenbahnen sowie zu dauerhaften Veränderungen in den Nervenschaltkreisen kommt. Nicht nur ein vorzeitig eingeschränktes Hörvermögen, sondern auch permanente Phantomgeräusche in Form eines Tinnitus könnten auf diese lärmbedingten neurologischen Veränderungen zurückzuführen sein, so die Wissenschaftler.

Jeschle, M. et al.

Acute and Long-Term Circuit-Level Effects in the Auditory Cortex After Sound Trauma  
Front. Neurosci 1/2021

Viele Informationen zum Thema „Anti-Aging-Maßnahmen und umweltbedingte Noxen wie beispielsweise Lärm“ 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](http://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](mailto:info@eusana.de) | [www.eusana.de](http://www.eusana.de)

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