



E-Mail

Ihr Gesundheitsbrief für den Monat April 2021

Von: "EUSANA" <info@eusana.de>
An: firstpraxis@web.de
Datum: 15.04.2021 07:38:36

[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 Wirksamkeit von Corona-Schutztrennwänden

Man sieht sie immer häufiger, die Schutzscheiben, die nicht nur im Kassenbereich der Supermärkte, sondern in vielen anderen Bereichen des öffentlichen Lebens Einzug halten. Und da uns das Corona-Virus noch einige Zeit begleiten wird, werden die Trennwände zunehmend eingesetzt werden, so beispielsweise auch in Schulen und Besprechungsräumen.

Vor diesem Hintergrund hat die Deutsche Physikalische Gesellschaft untersucht, ob die Trennwände auch tatsächlich den Schutz vor einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus erhöhen können. In den aktuellen Forschungsergebnissen heißt es demnach, dass die Trennwände eine sehr verlässliche Hilfe im Kampf gegen das Virus sind und ihr Aufbau zukünftig in einem noch größeren Rahmen erfolgen sollte. Bei optimaler Ausrichtung der Schutzscheiben ermöglichten sie, dass sich zwei Personen ohne das Tragen der manchmal lästigen Masken für eine gewisse Zeit nebeneinander ohne Mindestabstand aufhalten könnten.

Dieses sei verständlicherweise dort sehr hilfreich, wo die Mimik einen wichtigen Beitrag zur verständnisvollen Kommunikation leiste, wie beispielsweise während des Schulunterrichts oder bei Verhandlungsgesprächen. Insbesondere in den Schulen könnten die Trennwände eine sehr gute Ergänzung darstellen, wenn zusätzlich die Empfehlungen zum regelmäßigen Lüften einbezogen würden.

Als besonders hilfreich erklärt die Deutsche Physikalische Gesellschaft, wenn zusätzlich zu den Schutzwänden der Einsatz von Raumlüftreinigern und Ventilatoren in konsequenter und nachhaltiger Weise gefördert würde.

www.physikkonkret.de/zusatzinfosTrendwende durch Trennwände - Schutzscheiben vermindern das Risiko von Corona-Infektionen
Physikkonkret 3/2021

Viele Informationen zur Corona-Virus-Infektion finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Geringere Knochendichte bei Veganern?

Die vegane Ernährungsweise liegt im Trend. Immer mehr Menschen verzichten auf den Verzehr von tierischen Lebensmitteln, um das Tierwohl, die Umwelt und/oder die eigene Gesundheit zu schützen. Doch ob eine vegane Ernährungsweise auch tatsächlich als gesundheitsbewusst gilt, wird in der Wissenschaft immer wieder diskutiert. Eine aktuelle Studie, die vom Bundesinstitut für Risikobewertung in Auftrag gegeben wurde, gibt Hinweise darauf, dass durch eine vegane Ernährungsweise die Gesundheit und Stabilität der Knochen aufs Spiel gesetzt werden könnte.

An der Studie nahmen 72 Personen teil, von denen sich die Hälfte vegan ernährte. Weitere Parameter wie Alter, Nikotingenuss, Bildungsstand, Körpergewicht, körperliche Aktivität oder der Konsum von Alkohol wurden erfragt und bei der Auswertung berücksichtigt. Mithilfe von Ultraschalluntersuchungen sollte ermittelt werden, inwiefern sich die vegane Ernährungsweise auf die Knochendichte auswirkt. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Ultraschallwerte bei den Veganern schlechter ausfielen als bei den Mischköstlern. Ein erster Hinweis auf eine herabgesetzte Knochengesundheit war damit gegeben.

In einem weiteren Schritt wurden wichtige Biomarker sowohl im Blut als auch im Urin gemessen, über die man Schlussfolgerungen über die Gesundheit der Knochen ziehen kann. Auch wurden damit wichtige Nährstoffe identifiziert, die für den Knochenstoffwechsel wichtig sind. Dabei machten sie 12 Biomarker ausfindig, die einen besonderen Einfluss auf die Knochengesundheit hatten, darunter beispielsweise die Aminosäure Lysin, Leucin, Omega-3-Fettsäure, die Vitamine A und B6 sowie Kalzium und Magnesium.

Bei diesen Vitalstoffen fielen die Werte im Vergleich zu den Mischköstlern etwas schlechter aus, was der Grund dafür sein könnte, dass die Knochengesundheit der Veganer messbar beeinträchtigt war. Auch frühere Studienergebnisse weisen darauf hin, dass bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise eine Unterversorgung mit einigen Vitalstoffen riskiert wird, die unter anderem wichtig für den Knochenaufbau sind. Weitere Studien zu diesem Thema sind geplant.

Menzel, J. et al.

Vegan Diet and Bone Health - Results from the Cross-Sectional RBVD Study
Nutrients 1/2021; 13(2): 685.

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

[Weitere Informationen](#)

Zahngesundheit

Keramik-Inlay

Bei einem **Keramik-Inlay** (Synonyme: Ceramikinlay; Keramikinlay;) **handelt es sich um eine zahnfarbene, indirekt** (außerhalb des Mundes) **hergestellte Zahnfüllung, für die der zu versorgende Zahn in einer bestimmten Technik präpariert** (beschliffen) **wird und die mit speziellen, auf das keramische Material und die Zahnhartsubstanzen abgestimmten Materialien adhäsiv** (durch Verklammerung in mikroskopisch feinen Poren) **befestigt wird.**

Die räumliche Ausdehnung eines **Inlays** ist in seltenen Fällen nur auf den Okklusalbereich (Kauflächenbereich) mit seinen Fissuren (Grübchen im Kauflächenrelief der Seitenzähne) begrenzt; in der Regel umfasst das Inlay zusätzlich einen oder beide Approximalraumflächen (den Nachbarzähnen zugewandte Zahnzwischenraumflächen).

Keramik besteht aus Quarzkristallen, die in eine Matrix (Basismasse) aus Feldspat eingebunden sind. Das **Keramik-Inlay** ist im Vergleich zum **Kunststoff-Inlay** zu sehen. Bis auf wenige Ausnahmen findet das Keramikmaterial häufiger Anwendung, u.a. weil es **biologisch inert** (reaktionsträge) ist und somit einen deutlichen Vorteil gegenüber dem Kunststoffmaterial aufweist, auf das sich Überempfindlichkeitsreaktionen entwickeln können. Allerdings werden auch Keramik-Inlays in aller Regel mit Befestigungsmaterial auf Kunststoffbasis adhäsiv mit dem Zahn verbunden, sodass man den Einsatz von Kunststoff nur quantitativ deutlich reduzieren kann.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

Die Indikationen zum Keramik-Inlay ergeben sich aus:

- dem Wunsch des Patienten nach zahnfarbener, dauerhafter **Ästhetik**;
- dem **Zerstörungsgrad** des zu versorgenden Zahns. Während bei kleineren bis mittleren Defekten das Legen einer direkten Füllung z. B. aus Komposit sinnvoll ist, um nicht unnötig Zahnschubstanz der Präparationstechnik (Beschleiftechnik) eines Inlays zu opfern, ist bei **mittleren bis großen Defekten** die Versorgung mit einem Inlay das Mittel der Wahl, wobei die Versorgung mit einem Keramik-Inlay einen größeren Zeitaufwand und erhebliche finanzielle Mehrkosten für den Patienten mit sich bringt und deshalb zuweilen Kompromisse zugunsten einer direkten Füllung eingegangen werden müssen;
- einer nachgewiesenen **Amalgamunverträglichkeit**;
- einer – sehr seltenen – nachgewiesenen **Goldunverträglichkeit**, die die Versorgung mit einem Goldguss-Inlay verbietet;
- der Notwendigkeit, einen Seitenzahn zu versorgen. Schneide- und Eckzähne werden in aller Regel nicht mit Inlays versorgt.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Sport – ein wichtiger Eckpfeiler in der Krebsprävention

Ein vorhandenes erhöhtes Krebsrisiko ist nicht nur auf die genetische Veranlagung zurückzuführen, sondern orientiert sich vor allem an dem Lebensstil, den die einzelnen Menschen führen. Denn viele chronische Entzündungen, die durch eine ungesunde Ernährungsweise, durch Nikotinkonsum oder beispielsweise durch eine körperliche Bewegungsträgheit hervorgerufen werden, können die Entstehung von Krebs fördern.

Anlässlich des Weltkrebstages im Februar kam von Seiten der Wissenschaft wieder einmal klar zum Ausdruck, dass mindestens die Hälfte der Krebserkrankungen verhindert werden könnten, wenn eine ungesunde Lebensführung vermieden würde. Die Wissenschaft beobachtet zunehmend, dass die Organ- und Stoffwechselfunktionen von immer mehr jüngeren Menschen gestört sind, weil immer mehr Menschen ihrer Generation übergewichtig sind.

Hier kann der Sport einen sehr wichtigen Ansatz liefern, um die daraus resultierenden chronischen Entzündungen, die dauerhaft in einer Krebsentzündung enden können, herabzusetzen. Zum einen hilft regelmäßiger Ausdauersport, um das Körpergewicht zu reduzieren, zum anderen hilft er, die gefährlich hohen Entzündungswerte herabzusetzen.

Denn bei Übergewicht steigen die Gehalte von freien Fettsäuren, bestimmter Hormone und schädlicher Stoffwechselprodukte an. Es kommt zu einer Verschlechterung der Immunfunktion und Entzündungsreaktionen können dauerhaft folgen. Sport wirkt diesem gefährlichen Prozess entgegen, setzt die Entzündungswerte herab und steigert die Funktion des Immunsystems.

Da derartige chronische Entzündungen zu einer dauerhaften Schädigung und Veränderung der Zellen führen können, weil gefährliche Freie Radikale und weitere zellschädigende Stoffe freigesetzt werden, sind sie im Rahmen der Krebsprävention möglichst zu vermeiden. Nicht zuletzt vor diesem Hintergrund ist es immer wieder wichtig zu betonen, dass regelmäßiger Sport ein sehr lohnenswerter Eckpfeiler ist, um der Entstehung von Krebserkrankungen vorzubeugen.

Bach, B.

Prävention - Wieso ein gesunder Lebensstil Krebs ausbremsen kann
 Ärztezeitung 2/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Kraftsport bei Arthrose – weniger ist mehr?

Patienten mit einer Arthrose im Knie wird ein spezielles Krafttraining empfohlen, um einerseits die Schmerzen zu lindern und andererseits die Beweglichkeit durch Muskelstärkung und Knorpelaufbau zu fördern. Laut dem Ergebnis einer US-amerikanischen Studie scheint es nun jedoch Zweifel an dieser Theorie zu geben, die schon lange von den Fachgesellschaften für Rheumatologie gilt.

377 Personen im Alter von über 50 Jahren, die von einer Arthrose im Knie betroffen waren, wurden im Rahmen der Studie näher unter die Lupe genommen. Etwa ein Drittel von ihnen nahm daraufhin an einem intensiven Krafttraining teil, bei einem weiteren Drittel fiel das Krafttraining moderater aus und

das letzte Drittel diente als Kontrollgruppe, die einen weniger anstrengenden Kniegesundheits-Workshop absolvierte.

Die Auswirkungen der einzelnen Bewegungsempfehlungen und -intensitäten wurden für die Dauer von 18 Monaten dokumentiert und verglichen. Besonderes Augenmerk legten die Wissenschaftler darauf, inwiefern sich die Intensität der Schmerzen und die Belastung der Gelenke veränderten und nahmen dazu mithilfe spezieller Messmethoden entsprechende Messwerte. Wichtige Parameter wie beispielsweise das Geschlecht und Körpergewicht wurden bei der Auswertung berücksichtigt.

Im Ergebnis zeigte sich, dass am Ende der Studie in allen drei Teilnehmergruppen die Schmerzwerte sowie die Werte bezüglich der Gelenkbelastung ähnlich waren. Man konnte also nicht herausstellen, ob eine Gruppe besonders von seinem Trainingsprogramm profitiert hat. Entgegen der Erwartungen zeigte sich bereits nach sechs Monaten, dass das moderate Training der zweiten Gruppe bessere Effekte erzielte als ein intensives Krafttraining.

Interessanterweise berichteten die Teilnehmer des intensiven Trainings davon, dass es bei ihnen zu Überlastungen einzelner Muskelgruppen und häufiger auch außerhalb des Kniegelenks zu Schmerzen gekommen war. Zusammenfassend weisen die Wissenschaftler darauf hin, dass mit einem leichten Krafttraining das Therapieziel bei einer Arthrose besser erreicht werden könne. Ein intensives Krafttraining sei bei einer entsprechenden Diagnose wohl eher nicht zu empfehlen. Weitere Studien in diesem Zusammenhang seien geplant, um diesbezüglich zu mehr Klarheit zu gelangen.

Messier, S. et al.

Effect of High-Intensity Strength Training on Knee Pain and Knee Joint Compressive Forces Among Adults With Knee Osteoarthritis: The START Randomized Clinical Trial
JAMA 1/2021; 16;325(7): 646-657.

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

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Aktinische Keratose – können Mikrowellen helfen?

Rötliche oder hautfarbene raue Flächen auf der Haut können auf eine aktinische Keratose hinweisen, bei der es sich um eine Vorstufe von Hautkrebs handelt. Es gibt einige Ansätze zur frühzeitigen Therapie dieser Hautveränderung, die durch zu viel UV-Licht hervorgerufen werden kann.

Wissenschaftler aus Schottland haben nun herausgefunden, dass eine sogenannte Mikrowellentherapie erfolgreich sein kann. Die energiereichen Mikrowellen können in die Haut eindringen und damit die betroffenen Hautzellen zum Positiven verändern. Die Mikrowellentherapie findet auch bereits ihren Einsatz bei der Behandlung von Warzen und einigen anderen Krebserkrankungen.

Im Rahmen der Studie wurden Patienten einer aktinischen Keratose zunächst für drei Sekunden in einer 3er-Folge mit Mikrowellen bestrahlt. Dabei wurde die Stärke der Mikrowellen bei einzelnen Patienten unterschiedlich dosiert. Alle Patienten wiesen an mehreren Stellen eine aktinische Keratose auf, die auch bereits mit anderen Therapieansätzen wie Kältetherapie und dem Einsatz unterschiedlicher Cremes behandelt wurde. Die Mikrowellentherapie wurde nach etwa einem Monat wiederholt.

Bei der Auswertung zeigte sich eine sehr hohe Erfolgsquote der Mikrowellentherapie. Bei 87 % der Studienteilnehmer war bereits am Ende der Studie ein Erfolg zu erkennen. Diese Quote nahm nach 120 Tagen sogar zu, sodass dann sogar 90 % von der Therapie profitierten. Für weitere therapeutische Ansätze sind vergleichende Studien notwendig, um diesen alternativen Therapieansatz zukünftig erfolgreich einsetzen zu können.

Jackson, D.N. et al.

A feasibility study of microwave therapy for precancerous actinic keratosis.
Br J Dermatol 8/2020; 183: 222-30.

Viele Hintergrundinformationen zum Thema „Aktinische Keratose“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Aknepatienten: Ratschläge von Bloggern oft nicht hilfreich

Viele Teenager finden in den sozialen Netzwerken Mitbetroffene einer Akne und folgen Hilfe suchend Bloggern auf YouTube, Instagram & Co. Wie eine US-amerikanische Studie jedoch herausgefunden hat,

sind die Ratschläge, die dort von den oftmals selbsternannten Fachleuten gegeben werden, alles andere als hilfreich und entsprechen vor allem nicht den gültigen medizinischen Leitlinien.

Im Rahmen einer Studie wurden Patienten, die bereits in einer Klinik behandelt wurden, über die Nutzung von sozialen Medien befragt. Besonderes Interesse wurde in dem Fragebogen auf die Nutzung von sozialen Medien gelegt, im Speziellen, wie häufig entsprechende Plattformen und Blogger zum Thema „Hautunreinheiten“ aufgerufen wurden.

Schon schnell zeigte sich, dass fast die Hälfte der Studienteilnehmer, bei denen es sich vorrangig um Jugendliche mit intensiv ausgeprägter Akne handelte, bereits häufiger Rat in entsprechenden Social-Media-Kanälen gesucht hatten, und zwar am häufigsten bei YouTube und Instagram. Junge Frauen nutzen diese Plattform weitaus häufiger als junge Männer.

Die Wissenschaftler nahmen die Ratschläge, die den Betroffenen online gegeben wurden, näher unter die Lupe und stellten fest, dass nur etwa 30 % der Empfehlungen den offiziellen Leitlinien zur Behandlung einer Akne entsprachen. Entsprechend besorgniserregend sei es, dass etwa 80 % der Empfänger die Online-Tipps tatsächlich umgesetzt hätten, so die Studienverantwortlichen, obwohl es keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege dafür gab, dass die Maßnahmen eine Akne erfolgreich behandeln könnten.

Vor diesem Hintergrund war es dann auch nicht verwunderlich, dass die Online-Ratschläge bei lediglich 7 % der Ratsuchenden zum gewünschten Erfolg führten und die Hautunreinheiten reduzierten. Die Wissenschaftler räumen ein, dass die Erfolgsquote von entsprechenden Blogger-Tipps bei einer eher leicht ausgeprägten Akne möglicherweise etwas höher sein könnte. Dennoch sprechen sie eine Warnung darüber aus, die oftmals unvollständigen und unkorrekten Empfehlungen unkritisch umzusetzen. Ein realer Besuch beim Haus- oder Hautarzt sei den Online-Angeboten unbedingt vorzuziehen.

Yousaf, A. et al.

The influence of social media on acne treatment: A cross-sectional survey.
Pediatric Dermatology 1/2020

Viele Hintergrundinformationen zum Thema „Akne“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Rosenwurzextrakt verbessert kognitive Leistung

Wissenschaftler der Universität Lübeck haben in einer Versuchsstudie die Wirkung von **Rosenwurzextrakten** auf die kognitive Leistungsfähigkeit untersucht. Tina Koop und Kollegen rekrutierten für die Interventionsstudie 50 gesunde Erwachsene mit einem durchschnittlichen Alter von 41,2 Jahren. Die Teilnehmer erhielten über einen Zeitraum von 12 Wochen zweimal täglich 200 mg Rosenwurzextrakt. Zu Beginn, nach 6 Wochen und nach 12 Wochen durchliefen alle Teilnehmer mehrere neuropsychologische Tests.

Die Einnahme des Rosenwurzextraktes verbesserte die Reaktionszeiten, also die Fähigkeit, auf seine Umgebung zu reagieren, die Exekutivfunktionen sowie die Denkgeschwindigkeit und die Fähigkeit, Dinge zu verarbeiten.

Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass die Einnahme von Rosenwurzextrakt über 12 Wochen die kognitive Leistung verbessern kann. Da diese Studie ohne eine Placebogruppe durchgeführt wurde, empfehlen die Wissenschaftler weitere placebokontrollierte Studien zur Bestätigung der Ergebnisse.

In der Volksheilkunde der arktischen bzw. nördlichen Regionen von Europa, Asien und Nordamerika wird Rosenwurz bereits seit 3.000 Jahren traditionell bei Erschöpfung, psychischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und weiteren Beschwerden und Erkrankungen angewendet.

Koop T, Dienel A, Heldmann M, Münte TF.

Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study.
Phytother Res. 12/2020; 34(12): 3287-3297.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Vitamin D-Mangel erhöht Erkrankungsschwere und Sterblichkeit bei COVID-19

Die Ärzte in Krankenhäusern konnten während der letzten Monate zunehmende Erfahrungen im Umgang mit COVID-19 Patienten sammeln. Mit den zunehmenden Erfahrungswerten häufen sich die Erkenntnisse, dass **Vitamin D** eine wichtige Rolle für den Krankheitsverlauf spielen könnte.

In einer Studie aus Belgien haben Wissenschaftler die Daten von 186 schweren COVID-19-Verläufen zwischen März und April 2020 ausgewertet. Sie untersuchten im Speziellen den Zusammenhang zwischen dem Vitamin D-Status der Patienten nach der Aufnahme ins Krankenhaus, dem Schweregrad der akuten respiratorischen Infektion anhand radiologischer Ergebnisse (CT) sowie der Sterblichkeit.

59 % aller aufgenommenen COVID-19-Patienten hatten einen Vitamin D-Mangel (< 20ng/ml). Bei Männern war der Anteil mit 67 % deutlich höher als bei Frauen. Patienten mit einem zunehmenden Schweregrad der Erkrankung wiesen deutlich häufiger einen Vitamin D-Mangel auf. Im Stadium 1 betraf der Mangel im Durchschnitt 55 %, im Stadium 3 74 % der Patienten. Das Risiko, an einer COVID-19-Infektion zu versterben, war bei Patienten mit einem Vitamin D-Mangel 3,61-fach höher.

Ein Vitamin D-Mangel erhöht bei COVID-19-Patienten im Krankenhaus das Risiko für eine schwere Infektion und die Sterblichkeit.

De Smet D, De Smet K, Herroelen P, Gryspeerdt S, Martens GA.
Serum 25(OH)D Level on Hospital Admission Associated With COVID-19 Stage and Mortality.
Am J Clin Pathol. 11/2020

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

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Darmspiegelung: Wichtiges Instrument zur Krebsvorsorge

Obwohl die Darmspiegelung eine optimale Vorsorgeuntersuchung darstellt, um nicht nur Karzinome, sondern auch deren Vorstufen frühzeitig zu erkennen, tun sich viele Menschen hierzulande schwer damit, sich einer solchen Untersuchung zu unterziehen. Dabei kann eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums ganz klar belegen, dass eine Darmspiegelung zu einem um 60 % reduzierten Darmkrebsrisiko und einer um 70 % herabgesetzten Sterbewahrscheinlichkeit infolge einer Darmkrebserkrankung beitragen kann. Ein klarer wissenschaftlicher Beleg für die hohe Wirksamkeit der Darmspiegelung als wichtiges Instrument in der Darmkrebsvorsorge ist damit eindeutig gegeben.

Im Rahmen einer Studie wurden 9.200 Teilnehmer im Alter zwischen 50 und 75 Jahren zunächst bezüglich ihres Gesundheitszustandes und ihres Lebensstils befragt. Im Rahmen des 17-jährigen Studienzeitraums wurde ebenfalls dokumentiert, inwiefern sie an einer Darmkrebsvorsorge mittels Darmspiegelung teilgenommen hatten.

Auf diese Weise konnten zum einen Rückschlüsse über den Zusammenhang zwischen dem Lebensstil und dem Auftreten einer entsprechenden Krebserkrankung festgestellt werden. Zum anderen war es möglich herauszufinden, welchen quantitativen Einfluss die Darmspiegelung als Vorsorgemaßnahme auf die Entstehung und den Verlauf der Krebserkrankung hatte.

Trotz dieser wertvollen Methode zur Krebsvorsorge wird sie von nur 40 % unserer Bevölkerung in Anspruch genommen. Männer ab dem Alter von 50 und Frauen ab 55 haben einen regelmäßigen Anspruch auf diese Vorsorgeuntersuchung. Es ist vor allem die Untersuchung selber, von der sich viele Menschen abschrecken lassen, obwohl die Vorstellung bei Weitem unangenehmer ist als die Durchführung, die auch mit leichter Narkose vollzogen werden kann. Die im Vorfeld erforderliche Darmentleerung lässt sich ebenfalls unproblematisch überstehen, so die Mediziner.

Vor dem Hintergrund also, dass Darmkrebs bei den Frauen zur zweithäufigsten und bei den Männern zur dritthäufigsten Krebserkrankung zählt, sollte das Angebot zur Vorsorgeuntersuchung unbedingt wahrgenommen werden. Auf diese Weise ließen sich die hohen Erkrankungszahlen von 58.000 pro Jahr sowie die hohe Zahl der Menschen, die in Deutschland daran sterben, in Höhe von 26.000 erfolgreich reduzieren.

Guo, F. et al.
Strong Reduction of Colorectal Cancer Incidence and Mortality After Screening Colonoscopy
The American Journal of Gastroenterology 1/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Vermutung einer Altersschwerhörigkeit nicht ignorieren

Das Hörvermögen nimmt ab einem Alter von 35 Jahren ab. Nach Überschreitung des 60. Lebensjahres ist die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Altersschwerhörigkeit erhöht. Leider werden die ersten Anzeichen eines nachlassenden Hörvermögens nicht immer frühzeitig behandelt. Die Betroffenen ignorieren sie zunächst häufig und riskieren damit dauerhafte Folgeschäden.

Ein möglicher Hörverlust schleicht sich langsam ein. Am Anfang sind es die leisen Geräusche, denen nicht mehr gelauscht werden kann und später kann hinzukommen, dass das Gesprochene nicht mehr verstanden wird. Die ersten ernst zu nehmenden Anzeichen einer altersbedingten Schwerhörigkeit sind damit gegeben und sollten frühzeitig behandelt werden.

Anlässlich des „Welttages des Hörens“ am vergangenen 3. März weisen immer mehr Ärzte darauf hin, dass auch Betroffene eines zunächst einseitigen Hörverlustes riskieren, dass es zu weiteren Hörschäden kommt und damit das gesamte Kommunikationsverhalten beeinträchtigt wird. Auch Menschen, die bereits ein Hörgerät tragen und sich dennoch zunehmend nicht mehr verständigen können, sollten frühzeitig reagieren und sich Hilfe suchen, so die Aussagen von Spezialisten der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde.

Dank regelmäßiger Fortschritte in der Hörtechnik gibt es auch hier wirkungsvolle Alternativen, wie beispielsweise spezielle Implantate, mit deren Hilfe verbesserte Höreindrücke und das grundsätzliche Hörvermögen nach und nach wieder vermittelt werden können. Bei dem Prinzip eines entsprechenden Implantates geht es beispielsweise darum, dass das Gehirn bestimmte Klänge neu kombiniert und daraus wieder erkennbare Geräusche wahrgenommen werden.

Auch vor dem Hintergrund einer Zunahme von Demenzerkrankungen im Alter ist es wichtig, frühzeitig auf die Vorboten eines eingeschränkten Hörvermögens zu reagieren, statt sie zu ignorieren. Denn mit einem Hörverlust riskiert man auch die Intellektualität und ein gut funktionierendes Denkvermögen, so die Wissenschaftler.

Ostermeyer, H.

„Ignorieren Sie eine Hörstörung nicht“, warnen Experten am Welttag des Hörens
idw-Informationsdienst Wissenschaft 3/2021

Viele Informationen zum Thema „Hörverlust“ 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](#)

