



E-Mail

Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Juli 2021

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

An: firstpraxis@web.de

Datum: 15.07.2021 06:02:09

[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

Größere Vertrautheit nach persönlichem Treffen

Wie wichtig auch vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie persönliche Kontakte sind, zeigt das Ergebnis einer aktuellen neurowissenschaftlichen Studie der Universität Jena. Die Wissenschaftler wollten herausfinden, unter welchen Bedingungen sich das menschliche Gehirn neue Gesichter am besten einprägen kann.

Denn die Fähigkeit, Gesichter wiederzuerkennen und deren Vertrautheit zu gewinnen, ist für uns Menschen überlebenswichtig. Ein persönlicher Umgang und ein gutes soziales Zusammenleben können nur funktionieren, wenn unser Gehirn vertraute Gesichter abspeichert und wieder abrufen kann. Allein während der Kinder- und Jugendjahre lernen wir im Durchschnitt 5.000 Gesichter kennen und können sie von neuen Gesichtern unterscheiden.

Die Forscher ermittelten nun, unter welchen Bedingungen unser Gehirn diese Vertrautheit durch die Gesichterwiedererkennung am besten aufbaut. Zu diesem Zweck wurde einem Drittel der Studienteilnehmer Fotos von prominenten Unbekannten vorgelegt. Einem weiteren Drittel wurde eine TV-Sendung mit ihnen noch unbekanntem Darstellern gezeigt. Und bei dem letzten Drittel der Studienteilnehmer erfolgte ein persönliches Treffen mit unbekanntem Personen.

Für eine spätere Auswertung wurden die Gehirnaktivitäten aller drei Gruppenmitglieder gemessen. Bei der Auswertung zeigte sich, dass es schon nach einer halben Sekunde zu den notwendigen Veränderungen in unserer Gehirnaktivität kommt, die Voraussetzung dafür ist, dass wir uns neue Gesichter gemerkt haben. Dieser wichtige Prozess als Bedingung dafür, dass neue Gesichter als bekannt wahrgenommen werden, funktioniert messbar besser, wenn uns der neue Kontakt persönlich von Angesicht zu Angesicht gegenübersteht.

Beim Sehen im TV erfolgte der Prozess etwas langsamer, während lediglich die Betrachtung von Fotos diesbezüglich am ineffektivsten war. Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass die persönlichen Kontakte vor dem Hintergrund einer gehaltvollen sozialen Kompetenz besonders wichtig sind. Sie sind

nach wie vor die beste Voraussetzung, um eine gute und dauerhafte zwischenmenschliche Vertrautheit aufzubauen.

Ambrus, GG et al.

Getting to know you: emerging neural representations during face familiarization
Journal Neurosci 5/2021

Viele Hintergrundinformationen zum Thema „Gehirn und Psyche“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Schlechteres Lernen in der Schule bei atopischem Ekzem

Eine Neurodermitis beziehungsweise atopische Dermatitis führt bei den Betroffenen zu Hautveränderungen und -reizungen, die je nach Ausprägungsgrad sehr unangenehm sein können. Hinzu kommen nicht selten Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite und Probleme in der Gedächtnisleistung. Vor allem bei Kindern mit einer atopischen Dermatitis kann sich mit einer bis zur dreifach erhöhten Wahrscheinlichkeit dadurch eine Lernstörung entwickeln.

Zu diesem Ergebnis kam eine US-amerikanische Studie, in deren Rahmen entsprechende Daten von über 2.400 Kindern im Alter von zwei bis 17 Jahren, die über einen Zeitraum von 10 Jahren gesammelt wurden, näher unter die Lupe genommen wurden.

Die Auswertung zeigte, dass sich bei den Betroffenen der Schweregrad einer atopischen Dermatitis nachweislich negativ auf die Entwicklung der schulischen Leistungen auswirkte. In Summe hatte sich bei 8,2 % der jungen Studienteilnehmer eine solche Lernschwäche während des Studienzeitraums ausgebildet. Vor allem bei Kindern mit einer schweren Form der Hauterkrankung wurde häufiger ein beeinträchtigtes Lernverhalten festgestellt als bei solchen mit einer leichten atopischen Dermatitis.

Aus den gesammelten Daten konnten die Studienverantwortlichen folgende Prognose errechnen: Bei Kindern mit einer leichten atopischen Dermatitis erhöhte sich das Risiko für eine Lernstörung um das 1,7-Fache, bei einem mittleren Erkrankungsgrad um das 2,1-Fache und bei den schwer betroffenen Kindern sogar um das 3,1-Fache im Vergleich zu solchen Kindern ohne entsprechendes Hautproblem.

Wichtige Einflussfaktoren wie beispielsweise Alter, Geschlecht und Elternhaus oder das Vorhandensein weiterer möglicher Erkrankungen fanden bei der Auswertung Berücksichtigung.

Wan, J. et al.

Association of Atopic Dermatitis Severity With Learning Disability in Children
JAMA Dermatol 4/2021

Viele Informationen zum atopischen Ekzem finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Zahngesundheit

Ohrakupunktur (Auriculotherapie)

Die **Ohrakupunktur** ist eine alternative medizinische Methode, die ihren Ursprung unter anderem in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat.

Speziell die Akupunkturtechnik (Synonym: Auriculotherapie) des Ohres wurde durch den französischen Arzt Dr. Paul Nogier etabliert. Er entdeckte das sogenannte Ohrsomatotop, das in Form eines auf dem Kopf stehenden Embryos den Elementen des menschlichen Körpers jeweils ein Äquivalent auf dem äußeren Ohr zuordnet. Dabei befindet sich zum Beispiel der Kopf am Ohrläppchen während die Wirbelsäule mit der Anthelix (Teil der Ohrmuschel) korrespondiert.

Bei Nogierts Auriculo-Therapie handelt es sich sowohl um ein therapeutisches als auch um ein diagnostisches Konzept. Seine ersten Erfahrungen sammelte er, indem er im Bereich der Anthelix (diejenige Windung beim äußeren Ohr, die dem Rand der Ohrmuschel (Helix) gegenüberliegt) sensible Punkte bei Beschwerden bzw. Schmerzen im Rahmen einer Lumboischialgie (lumbosakrales Wurzelreizsyndrom, bei dem Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und im Versorgungsbereich des Nervus ischiadicus auftreten) mithilfe von Akupunktur mit Erfolg behandelte.

Die Ohrakupunktur erfreut sich besonderer Beliebtheit, da die Akupunkturpunkte gut zugänglich sind und auch Regionen, die durch eine Verletzung nicht zugänglich sind, therapiert werden können. Der folgende Text gibt einen kurzen Überblick zur Verfahrenstechnik der Ohrakupunktur und ihren theoretischen Hintergründen.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

In der Zahnheilkunde wird die Ohrakupunktur sowohl für diagnostische als auch therapeutische Zwecke eingesetzt.

In der Diagnostik:

- Auffinden von Herden
- Feststellung von Allergien
- Testung von Medikamenten

In der Therapie:

- Analgesie (Schmerzlinderung)
- Sedierend (Entspannung)
- Anxiolytisch (Angstlinderung)
- Heilungsförderung

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Was hat die Corona-Pandemie mit unserem Bewegungsverhalten gemacht?

Die coronabedingten Einschränkungen haben sich massiv auf das Bewegungsverhalten der Menschen ausgewirkt. Eine internationale Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bereits im ersten Lockdown auffallend weniger Sport getrieben wurde und die körperliche Aktivität in Summe um über 40 % abgenommen hat.

Das wiederum führte zu einem herabgesetzten psychischen Wohlbefinden der Bevölkerung. Die Wissenschaftler aus den 14 beteiligten Ländern sprechen in diesem Zuge von einem dreifach erhöhten Risiko für depressive Erkrankungen und titulieren diese Entwicklung bereits mit der „Pandemie innerhalb der Pandemie“.

Etwa 15.000 Menschen nahmen an einer entsprechenden Befragung zur körperlichen Betätigung und zum psychischen Wohlbefinden teil. Die Erhebung fand während des ersten Lockdowns im April und Mai des vergangenen Jahres statt. Die Auswertung ergab, dass sich der etwa 40%ige Rückgang sowohl bei mäßigen Aktivitäten wie Walken, Joggen, Radfahren und Gartenarbeit als auch bei intensiver sportlicher Bewegung zeigte.

Bei älteren Menschen ab 70 Jahren zeigte sich sogar eine Abnahme der körperlichen Bewegung um 56 bis 67 %. Dieser hohe Wert gibt zusätzlich Anlass zur Sorge, weil in dieser Altersklasse bereits eine zweiwöchige eingeschränkte körperliche Aktivität zu langanhaltenden Einschränkungen des Gesundheitszustandes führen kann, so die Studienverantwortlichen.

Vor der Pandemie erreichten etwa 80 % der befragten Personen die empfohlenen 150 Minuten körperlicher Aktivität, während sich diese Rate im Lockdown auf 63 % reduzierte. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass regelmäßige Bewegungseinheiten einen besonders positiven Einfluss auf die zu erwartende Lebenszeit hat, ist es jetzt zu den aktuellen Corona-Lockerungen notwendig, zu dem empfohlenen Mindestpensum an körperlicher Aktivität zurückzufinden und die vergangenen bewegungssträgen Monate aktiv wieder auszugleichen.

Dieses könne geschehen durch eine bessere Aufklärung der Öffentlichkeit über die negativen Folgen von Bewegungsmangel, um den Menschen nicht zuletzt neue Anreize zu geben, damit sie das erwünschte Bewegungsverhalten (wieder-)erlangen könnten.

Wilke, J. et al.

A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19.

Int. J. Environ. Res. Public Health 5/2021

Viele Informationen zum Thema „Auswirkungen des Sports auf unseren Körper“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Hygienevorschriften im Fitness-Studio – von den Sportlern nicht immer richtig umgesetzt

Die niedrigen Covid-19-Neuinfektionszahlen lassen auch in den Fitness-Studios zunehmende Öffnungen für immer mehr Sportwillige zu. Was jedoch erstmal bleibt, sind die auferlegten Hygienestandards, um das Virus auch weiterhin in Schach zu halten. Wichtig dabei ist es, dass diese Regeln von den Sportlern auch eingehalten werden, was offensichtlich nicht immer der Fall zu sein scheint. Zu diesem Ergebnis kam eine verdeckte Beobachtungsstudie der Hochschule Heidelberg.

Während des letzten Lockdowns im vergangenen Jahr hatten Studentinnen in ihrer verdeckten Beobachtung ermittelt, inwieweit die Hygienevorgaben wie die Benutzung von Handdesinfektionsmitteln, die Bedeckung der Fitnessgeräte mit eigenem Handtuch, die anschließende Reinigung der Geräte sowie die Einhaltung des Mindestabstandes auch tatsächlich umgesetzt wurden.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die Altersgruppe der unter 30-Jährigen scheinbar ein differenziertes Verständnis zur Einhaltung der Hygienestandards hat als die der über 30-Jährigen. Denn die Jüngeren befolgten im Durchschnitt lediglich zwei bis drei der festgelegten Hygienemaßnahmen, während die älteren Besucher mindestens drei wenn nicht sogar alle vier Regeln einhielten.

Besonders auffallend unterschiedlich verhielten sich die Fitness-Studio-Besucher bezüglich der Abdeckung der Sportgeräte mit einem Handtuch: Die über 30-Jährigen taten dies fast konsequent, während lediglich 75 % der unter 30-Jährigen diese Voraussetzung befolgten.

Der geforderte Mindestabstand zwischen zwei Besuchern konnte leider nur bei der Hälfte der Trainierenden beobachtet werden, in der jüngeren Gruppe waren es noch weniger. Dieses unterschiedliche Verhalten zwischen den beiden Altersgruppen könnte man darauf zurückführen, dass die Betroffenheit von der Covid-19-Erkrankung bei der jüngeren Generation niedriger ist, der Krankheitsverlauf bisher bei Ihnen meistens nicht so schlimm war und sie daher etwas leichtsinniger mit den Hygienestandards umgehen.

Damit es also auch zukünftig bei den niedrigen Corona-Inzidenzwerten bleibt, ist es wichtig, dass nicht nur in den Fitness-Studios, sondern überall, wo jetzt wieder trainiert werden darf, auf die geltenden Hygienevorschriften und den Mindestabstand geachtet wird, auch wenn das beim Sport nicht immer ganz so einfach ist, so die Studienverantwortlichen.

Greiffenstern, J.

Studie vor dem zweiten Lockdown: Mangelhafte Einhaltung des Mindestabstands während des Trainings im Fitnessstudio
idw-Informationsdienst Wissenschaft 5/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Tatowierungen – nicht immer harmlos für den Körper

Laut Schätzungen des Bundesinstitutes für Risikobewertung hat jede fünfte Person hierzulande eine Tätowierung. Die unterschiedlichsten Schriftzüge und Ornamente auf der Haut sind nachgefragter denn je, doch sie können auch zu gesundheitlichen Risiken führen, und das nicht nur auf der Haut.

Die Deutsche Herzstiftung berichtet aktuell darüber, dass es bei 0,5 bis 6 % aller Tätowierungen zu einer Infektion kommt, die weitere gesundheitseinschränkende Folgen haben kann. Besonderes Augenmerk müsse dabei auf Patienten einer Herzerkrankung gelegt werden, vor allem, wenn die infektiösen Erreger von der Haut über das Blut in andere Organe gelangen. Problematisch kann es dabei werden, wenn die Keime auch das Herz erreichen.

Es gibt besonders anfällige Patienten, bei denen eine solche Infektion folgeschwer verlaufen könnte, wie beispielsweise Menschen mit einer kranken oder operierten Herzklappe. Eine Entzündung der Herzinnenhaut könnte also auf Umwegen einer Tätowierung folgen. Eine solche Infektion des Herzens muss nicht selten operiert werden und kann auch lebensgefährlich sein.

Verursacht wird die Infektion durch das Einritzen der Haut bei einer Tätowierung, sobald infektiöse Viren oder Bakterien über die kleinen Hautwunden eindringen. Die Erreger können über nicht sterile Tätowierfarben, über Lösungsmittel oder über Keim-belastete Nadeln übertragen werden.

Zwar bleibt eine auf diese Weise ausgelöste Entzündung in der Regel nur auf die Hautpartien um die Wunde begrenzt, doch sofern sie nicht behandelt wird, kann sie sich in Form einer eitrigen Entzündung in tiefere Hautschichten einnisten und über Blut- oder Lymphbahnen im Körper verteilt werden.

Neben der Gefahr einer Infektion riskieren Liebhaber von Tätowierungen auch häufig, dass durch die Farbpigmente und weitere Inhaltsstoffe der verwendeten Lösungen Unverträglichkeitsreaktionen oder Allergien ausgelöst werden. Bekanntermaßen können sich derartige Reaktionen unterschiedlich schwer bemerkbar machen. In schlimmeren Fällen kann es zu einem anaphylaktischen Schock mit verkrampften Atemwegen und erheblichen Beeinträchtigungen des Kreislaufs kommen.

Auch vor diesem Hintergrund wird Patienten mit Erkrankungen des Herzens sowie Allergikern und Personen mit Hauterkrankungen, wie beispielsweise die Schuppenflechte, von einer Tätowierung abgeraten beziehungsweise empfohlen, diese nur mit ganz besonderer Vorsicht und medizinischer Nachbetreuung durchführen zu lassen.

Zu bedenken ist auch die Gefahr, dass sich die kleinsten Pigmentpartikel in den Lymphknoten ablagern, wobei man nicht weiß, ob es dadurch zu Spätfolgen kommen kann. Außerdem verläuft auch die spätere Entfernung einer Tätowierung nicht immer unproblematisch, weil den auf diese Weise gelösten Pigmenten teilweise nachgesagt wird, giftig oder sogar krebsfördernd seien.

Tattoos bergen Risiken – auch fürs Herz
Pressemitteilung 4/2021

Viele Informationen zum angrenzenden Thema „Tätowierungsentfernung“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Aktinische Keratosen der Haut

Bei vorhandenen rötlich-hautfarbenen, rauen Flecken auf der Hautoberfläche, insbesondere im Gesicht, auf Handrücken, auf den Unterarmen oder auf der kahlen Kopfhaut handelt es sich in den meisten Fällen um eine sogenannte „aktinische Keratose“. Derartige flächenhafte Veränderungen lassen sich nicht immer gut erkennen, doch sie fühlen sich an wie feines Schmirgelpapier.

Aktinische Keratosen werden als frühe Vorstufe eines Plattenepithelkarzinoms angesehen, die auf eine genetische Veränderung beziehungsweise eine Mutation eines bestimmten Gens in den Hautzellen basiert. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, der Entstehung von derartigen praekancerogenen Hautveränderungen frühzeitig vorzubeugen, wenn man die Ursachen dafür kennt. Zum größten Teil sind die UV-A- und UV-B Strahlen sowie die Infrarot- und UV-C-Strahlen der Sonne für aktinische Keratosen verantwortlich.

Diese werden von der abnehmenden Ozonschicht weniger resorbiert und prallen ungehindert auf die Hautoberfläche. Als zentrale Vorsorge versteht sich daher ein ausreichender Sonnenschutz in Form von Sonnenschutzcremes, schützender Kleidung und verständlicherweise das Vermeiden von exzessivem Sonnenbaden.

Wichtig ist es, die Aufenthaltsdauer unter direkter Sonneneinstrahlung zu kontrollieren und je nach Hauttyp in Maßen zu halten. Wer sich beruflich viel unter der freien Sonne aufhält, der muss unbedingt auf entsprechende Schutzmaßnahmen achten!

Eine weitere Ursache einer aktinischen Keratose ist eine genetische Vorbelastung – bestimmte Hauttypen und deren Empfindlichkeit sind bekanntermaßen vererbbar. Wenn sich die Betroffenen dann ungeschützt in der Sonne aufhalten, ist das Erkrankungsrisiko stark erhöht. Ebenso scheinen auch Luftverschmutzung, Zigarettenrauchen, eine ungesunde Ernährung sowie Dauerstress die Entstehung einer aktinischen Keratose zu begünstigen.

Um diese Hautveränderung frühzeitig erkennen zu können, sollte regelmäßig ein Hautkrebsscreening genutzt werden, und grundsätzlich sollte jeder seine eigene Haut immer gut im Blick behalten. Laut aktueller Aussagen der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft lässt sich derzeit nicht vorhersagen, inwiefern sich aus einer aktinischen Keratose ein Plattenepithelkarzinom bildet. Hierzu liegen noch keine aussagekräftigen Studienergebnisse vor. Daher sei es für Betroffene umso wichtiger, gemeinsam mit dem Arzt über eine mögliche Therapie zu entscheiden.

Bauer-Delto, A.
Prävention von aktinischen Keratosen intensivieren!
Ärztezeitung 5/2021

Viele weiterführende Informationen zu möglichen Therapiemaßnahmen etc. finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Flavonoide aus Citrusfrüchten zeigen gesundheitlichen Nutzen für das Gehirn

Eine aktuelle Übersichtsarbeit kommt zu dem Ergebnis, dass der Verzehr von Citrusfrüchten einen positiven Einfluss auf die Gehirngesundheit insbesondere im Alter ausüben kann. Im Rahmen einer umfassenden wissenschaftlichen Recherche wurden hunderte Studien identifiziert, die sich mit der Auswirkung von Citrus-**Flavonoiden** auf Gehirn- und Nervenzellen beschäftigten. Darunter waren auch 10 Studien, die mit Menschen durchgeführt wurden.

Demnach wirken die Flavonoide auf zellulärer Ebene vor allem antioxidativ und antiinflammatorisch. Beide Wirkungen spielen eine wichtige Rolle beim Zellschutz von Gehirn- und Nervenzellen während des Alterungsprozesses. Eine weitere neue Erkenntnis ist der Einfluss der Flavonoide auf die Funktion der Blut-Hirnschranke. Es wird vermutet, dass Flavonoide auf diese Weise ihre protektiven neuronalen Effekte vermitteln könnten.

In ihrem Fazit stellen die Autoren der Übersichtsarbeit den Citrus-Flavonoiden ein positives Zeugnis aus: Citrus-Flavonoide haben ein vielversprechendes Potenzial zur positiven Beeinflussung kognitiver Alterungsprozesse.

Pontifex MG, Malik MMAH, Connell E, Müller M, Vauzour D.
Citrus Polyphenols in Brain Health and Disease: Current Perspectives.
Front Neurosci. 2/2021

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

Machen Mikronährstoffe den Unterschied bei Alzheimer?

Beim Vergleich der Ernährungsgewohnheiten und des Mikronährstoff-Status von Gesunden mit denen von Alzheimer-Erkrankten kommen interessante Unterschiede zum Vorschein.

Wissenschaftler veröffentlichten nun in einer hoch angesehenen Fachzeitschrift die Ergebnisse ihrer Studie, an der 110 Patienten mit moderater Alzheimererkrankung und 60 gesunde Personen teilnahmen. Die Teilnehmer hatten ein Alter von mindestens 52 Jahren. Patienten mit Alzheimer hatten deutlich geringere Konzentrationen der Mikronährstoffe **Selen** und **Zink** im Blutserum sowie eine schlechtere antioxidative Gesamtkapazität.

Auch das Verhältnis von Kupfer zu Zink war bei Alzheimerpatienten deutlich höher. Kupfer gilt als Oxidans, Zink hingegen unterstützt antioxidative Prozesse im Körper. Der Verlauf der Alzheimerkrankheit, gemessen anhand des sogenannten Mini-Mental-Status-Tests, zeigte einen Zusammenhang mit der antioxidativen Gesamtkapazität. Eine hohe Kupferkonzentration über dem Normwert zeigte einen Zusammenhang mit niedrigen Werten des Mini-Mental-Status-Tests.

Patienten mit Alzheimer haben deutlich geringere Konzentrationen wichtiger antioxidativer Mikronährstoffe im Blutserum. Dies könnte ein wichtiger Ansatz in der Alzheimer-Therapie sein, da oxidativer Stress Vorgänge, welche den Verfall des Nervensystems betreffen, vorantreibt.

Laut der Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen 66 % der Männer und 30 % der Frauen im Alter von 35 bis 50 Jahren die empfohlene tägliche Zufuhr von Zink nicht.

Socha K, Klimiuk K, Naliwajko SK, Soroczyńska J, Puścion-Jakubik A, Markiewicz-Żukowska R, Kochanowicz J.
Dietary Habits, Selenium, Copper, Zinc and Total Antioxidant Status in Serum in Relation to Cognitive Functions of Patients with Alzheimer's Disease.
Nutrients 1/2021; 13(2): 287.

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

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Corona-Impfung – weshalb Krebskranke sie unbedingt wahrnehmen sollten

Patienten mit einer Krebserkrankung gehören bekanntermaßen zu den Risikogruppen, für die eine Covid-19-Erkrankung besonders gefährlich sein könnte. Ihnen wird daher angeraten, ihr Impfangebot

auch zeitnah anzunehmen und nicht aufzuschieben, so die Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO).

Werden Krebskranke mit dem SARS-CoV-2-Virus infiziert, so ist eher mit einem schlimmen Verlauf der Covid-Erkrankung zu rechnen und die Gefahr, daran frühzeitig zu sterben, ist nachweislich erhöht. Das zeigen mittlerweile zahlreiche Untersuchungen und Datenbank-Auswertungen von internationalen onkologischen Fachgesellschaften.

Vor diesem Hintergrund und als wichtige Vorbedingung für die Durchführung einer anstehenden Krebstherapie sollten Betroffene das Impfangebot kurzfristig auch annehmen. Rückmeldungen in den vergangenen Monaten haben leider gezeigt, dass Krebspatienten zum einen ihre notwendige Therapie aus Angst vor einer Corona-Infektion nicht begonnen haben und andererseits aber sich den dafür wichtigen Schutz mittels einer Impfung aus Furcht vor einer möglichen Nebenwirkung nicht gewährten.

Die Empfehlung seitens der Mediziner geht jedoch eindeutig in die Richtung, sich unmittelbar impfen zu lassen, um dann mit der Krebsbehandlung zu beginnen beziehungsweise fortzufahren. Wer sich nicht impfen lasse, riskiere im Falle einer doch eintretenden Covid-19-Erkrankung, die Krebstherapie zu unterbrechen, wodurch deren Erfolgschance eindeutig gesenkt werde.

Je früher die Impfung daher durchgeführt werde, desto besser, so die Aussage der Wissenschaftler der DEGRO. Auch wenn man bereits an Corona erkrankt war, sollten Krebspatienten ein halbes Jahr später eine Impfung durchführen lassen.

Menschen mit einer Krebserkrankung profitieren von einer Impfung gegen das Corona-Virus in besonderem Maße
Pressemitteilung 5/2021

Viele Informationen zur Covid-19-Erkrankung, insbesondere auch zur Impfung, finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Geringeres Risiko für Darmkrebs durch weniger gezuckerte Getränke?

Immer häufiger wird in den Industrieländern die Diagnose „Darmkrebs“ gestellt. Auf der Suche nach den Ursachen für diese besorgniserregende Entwicklung haben Forscher verständlicherweise das Ernährungsverhalten betroffener Patienten untersucht und sind dabei auf einen wichtigen Einflussfaktor gestoßen, der sich ganz einfach zugunsten der Gesundheit verändern ließe.

Wer zuckerreiche Getränke bevorzugt, sollte diese möglichst selten konsumieren. Bereits zwei Gläser solcher gezuckerter Getränke pro Tag führen dazu, dass das Darmkrebsrisiko um das Doppelte erhöht ist im Vergleich zu Gleichaltrigen, die lediglich auf den Verzehr von einem Glas pro Woche kommen. Zu diesem Ergebnis kam eine US-amerikanische Studie mit Frauen im Alter von unter 50 Jahren.

Die Daten von über 95.000 Krankenschwestern flossen in die Beobachtungsstudie, der sogenannten Nurses Health Studie II, ein. Über 20 Jahre lang wurden die Frauen alle vier Jahre bezüglich ihrer Ernährungsgewohnheiten befragt. Unter anderem wurden die Verzehrsgewohnheiten von gezuckerten Limonaden, Erfrischungsgetränken und Eistees ermittelt. Teilweise konnte zusätzlich auf entsprechende Daten während derer Jugend zurückgegriffen werden.

Demnach gehen erwachsene Liebhaberinnen von gezuckerten Getränken ein um mindestens 50 % erhöhtes Erkrankungsrisiko für einen Darmkrebs ein. Jedes weitere Glas entsprechender Getränke pro Tag führt dazu, dass das Darmkrebsrisiko um weitere 16 % ansteigt.

Je jünger die Erwachsenen und je höher ihr Verzehr an gezuckerten Getränken, desto höher das Risiko, in späteren Jahren an Darmkrebs zu erkranken, so das Ergebnis der Studie. Bedenkt man also den sehr hohen Verzehr bei den 16- bis 18-Jährigen, so sollte man vor allem bei Ihnen ansetzen, um die stetige ansteigende Darmkrebsrate nachhaltig einzudämmen.

Denn das erhöhte Risiko ließe sich im Gegenzug ebenso wieder herabsetzen, wenn die Betroffenen ihren hohen Konsum von gesüßten Getränke wieder reduzieren würden! Die Studienverantwortlichen weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass sich Getränke mit künstlichen Süßstoffen sowie Fruchtsäfte nicht negativ auf die Entstehung von Darmkrebs auswirken.

Die Forscher geben mehrere mögliche Erklärungen für diesen ungünstigen Einfluss zuckerhaltiger Getränke auf das Darmkrebsrisiko an. Zum einen könnte ein durch den Zucker unterdrücktes Sättigungsgefühl und eine dadurch herbeigeführte zu hohe Kalorienaufnahme die Ursache sein. Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes-Typ-2 könnten folgen und sich damit nachteilig auf das Darmkrebsrisiko auswirken.

Zum anderen könnte auch der hohe Gehalt an Fruktose die Darmfunktion nachteilig beeinflussen, was die Ausbildung einer Darmkrebserkrankung begünstigen könnte.

Hur, J. et al.

Sugar-sweetened beverage intake in adulthood and adolescence and risk of early-onset colorectal cancer among women
Gut, online first 5/2021

Viele Informationen zum Thema „Darmkrebs“ 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](#)