



E-Mail

Ihr Gesundheitsbrief für den Monat August 2021

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

An: firstpraxis@web.de

Datum: 15.08.2021 06:03:04

[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

Wie lange immun nach einer COVID-19-Infektion?

Immer wieder wird aktuell diskutiert, ob Covid-19-Infizierte infolge ihrer Erkrankung eine Immunität entwickeln und somit später mit entsprechenden Antikörpern sowie weiteren körpereigenen Reaktionen eine erneute Infektion abwehren können. Dieser Frage sind unter anderem Wissenschaftler in Lübeck nachgegangen und haben über 400 Corona-Patienten mit entsprechenden Untersuchungen begleitet.

Mittels Blutuntersuchungen wurde bei den Studienteilnehmern die Konzentration spezieller Antikörper und wichtiger Botenstoffe gemessen, die für die Ausbildung einer schützenden Abwehrfunktion maßgeblich sind. Sofern derartige Zellen des Immunsystems nicht vorhanden sind, kann man nicht von einer Antikörper-Reaktion und damit von einer wünschenswerten Immunität ausgehen.

Die Wissenschaftler konnten auch noch 10 Monate nach der Coronavirus-Erkrankung bei den Studienteilnehmern mindestens 50 % der sogenannten Anti-SARS-CoV-2 IgG Antikörper und der weiteren wichtigen Botenstoffe nachweisen. Sie folgern daraus, dass sich die Immunantwort in einem ausreichenden Maße vollzogen hat und der Schutz vor einer Neuerkrankung mindestens 10 Monate gewährleistet ist.

Schiffner, J. et al.

Long-term course of humoral and cellular immune responses in outpatients after SARS-CoV-2 infection medRxiv 6/2021

Viele aktuelle Informationen zur Coronavirus-Infektion finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Gemäßigter Kaffeegenuss bei Grünem Star?

Sind nahe Verwandte bereits von einer Glaukom-Erkrankung, vielen vielleicht besser bekannt als Grüner Star, betroffen, so sollte man auf einen mäßigen Kaffeegenuss achten. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, in die entsprechende Daten von über 120.000 Menschen im Alter von 39 bis 73 Jahren einfließen. Berücksichtigt wurden deren Angaben bezüglich ihres Konsums von koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken und Kaffee.

Aus medizinischer Sicht wurde außerdem überprüft, ob eine genetische Vorbelastung für eine Glaukom-Erkrankung vorlag. Nach drei Jahren erfolgte eine Messung und Untersuchung des Sehvermögens aller Teilnehmer.

Im Ergebnis zeigte sich, dass solche Studienteilnehmer, welche die Risiko-Gene einer Glaukom-Erkrankung in sich trugen, ein fast um das Vierfache erhöhtes Risiko für diese Erkrankung hatten, wenn sie mehr als 321 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nahmen; das entspricht etwa einer Menge von mindestens drei Tassen Kaffee. Bei Teilnehmern mit einer geringen oder keiner genetischen Vorbelastung führte das Koffein nicht zu einer derart erhöhten Wahrscheinlichkeit, einen Grünen Star auszubilden.

Die Studienverantwortlichen weisen darauf hin, dass bei etwa ein Viertel der Studienteilnehmer das Glaukom-Risiko-Gen nachgewiesen werden konnte. Von einer genetischen Vorbelastung sind also recht viele Menschen betroffen.

Kim, J. et al.

Intraocular Pressure, Glaucoma, and Dietary Caffeine Consumption
Ophthalmology 6/2021; 128 (6): 866-876.

Viele Hintergrundinformationen zur Glaukom-Erkrankung finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Zahngesundheit

Wurzelspitzenresektion

Eine **Wurzelspitzenresektion (WSR)** (Synonyme: amputatio radiceis dentis; Apektomie; apikale Osteotomie; chirurgische Wurzelfüllung; Radikaloperation der apikalen Parodontitis (Entzündung des Parodonts (Zahnhalteapparat) genau unterhalb der Zahnwurzel; apikal = "zahnwurzelwärts"); Wurzelspitzenamputation) **ist ein operativer Eingriff, bei dem die Wurzelspitze eines im Vorfeld wurzelbehandelten Zahnes sowie die entzündete Umgebung der Wurzelspitze entfernt werden.** Sie dient dem Erhalt des betroffenen Zahnes durch die Beseitigung der Entzündung.

Hierzu wird in Lokalanästhesie (örtlicher Betäubung) durch eine Osteotomie (operative Durchtrennung von Knochen oder die Ausschneidung eines Knochenstücks) der Zugang durch den Knochen zur Wurzelspitze geschaffen. Die endgültige Wurzelfüllung des bereits wurzelbehandelten Zahnes kann dabei auch intraoperativ (während der Operation) gelegt werden. Während eine Wurzelfüllung für den Erfolg unabdingbar ist, wird ein zusätzlicher retrograder Verschluss des Wurzelkanals (von der neu geschaffenen Wurzelspitze aus) nicht zwingend vorgeschrieben.

Die Operation ist ein Routineeingriff in der zahnärztlichen Praxis. Sie ist bei einer Parodontitis apicalis (Erkrankung des den Wurzelspitzenbereich betreffenden Zahnhalteapparates) notwendig, wenn eine im Vorfeld ausgeführte Wurzelbehandlung nicht zur Entzündungsfreiheit führt. Hierbei tritt eine chronische apikale Entzündung unter Bildung von Granulationsgewebe als Abwehrreaktion auf, die mit konventionellen Methoden nicht mehr zur Ausheilung gebracht werden kann.

Symptome – Beschwerden

Typische **Symptome bzw. Beschwerden**, die zur Planung einer Wurzelspitzenresektion führen, sind:

- Schmerzen, örtlich oder ausstrahlend
 - Druckgefühl
 - akutes Aufflammen einer chronischen Entzündung des Periapikalraums (Raum, der die Wurzelspitze umgibt), ggf. mit Abszessbildung (Bildung einer umkapselten Eiteransammlung)
 - Fistelbildung
 - Aufbiss- bzw. Klopfempfindlichkeit (Perkussionsdolenz)
 - röntgenologisch: verbreiteter, die Wurzelspitze umgebender (periapikaler) Parodontalspalt
- Diagnostik**

Folgende diagnostische Maßnahmen sind vor der Therapieentscheidung notwendig:

- Klinische Untersuchung auf die Erhaltungswürdigkeit des Zahnes hin
- Perkussionstest (Überprüfen der Aufbissempfindlichkeit)
- Sensibilitätstest, thermisch oder elektrophysiologisch
- Röntgen des Zahnes und seiner umgebenden Strukturen
- Abwägen von Begleiterkrankungen (Blutgerinnung; Abwehrschwäche; Diabetes mellitus u. v. m.), in der Folge z. B. Einleitung von Laboruntersuchungen oder begleitende antibiotische Therapie

Ziel der **Wurzelspitzenresektion** ist es, pathologische (krankhafte) Veränderungen wie apikale Granulome, Zysten (krankhafter flüssigkeitsgefüllter Hohlraum mit eigenständiger Wand) und Parodontitiden (Entzündungen des Zahnhalteapparates) im periapikalen (die Wurzelspitze umgebenden) Bereich zum Ausheilen zu bringen und dadurch den Zahn zu erhalten.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

- fortbestehende apikale Parodontitis (Entzündung des Parodonts (Zahnhalteapparat) genau unterhalb der Zahnwurzel; apikal = "zahnwurzelwärts") mit klinischen Symptomen an einem wurzelgefüllten Zahn
- fortbestehende apikale Parodontitis mit in der röntgenologischen Verlaufskontrolle zunehmender Osteolyse (Knochenauflösung) an einem wurzelgefüllten Zahn
- Zystenbildung am Apex (Wurzelspitze)
- klinische Symptome, deren Ursache in die Nachbarstrukturen des Apex (Wurzelspitze) überstopftes Wurzelfüllmaterial ist
- an Zähnen, die auf Grund ihrer Anatomie – z. B. durch starke Abbiegung – nicht regelrecht mit einer Wurzelbehandlung zu versorgen sind, die klinische Symptome aufweisen oder einen auffälligen Röntgenbefund haben
- bei einer apikalen Osteolyse (Knochenauflösung) ab ca. 5 mm Durchmesser auch ohne klinische Symptomatik
- beim Bruch eines Instruments, das der Aufbereitung des Wurzelkanals vor der Wurzelfüllung dient, sofern es über den Wurzelkanal nicht entfernt werden kann
- bei einer Via falsa (falscher Weg; hier: Perforation der Wurzelkanalwand) in Nähe des Apex
- bei Fraktur (Bruch) des apikalen Wurzeldrittels
- bei apikaler Parodontitis eines wurzelgefüllten und mit Stift versorgten Zahnes, wobei der Stift nicht entfernt werden kann, um die Wurzelfüllung zu revidieren (erneuern)

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Krank zum Profi-Fußballspiel – die unterschätzten Folgen

Wissenschaftler der Universität Hagen und Linz haben untersucht, welche Ursachen und welche Folgen es haben kann, wenn Profi-Fußballer von Top-Ligen an einem Fußballspiel teilnehmen, obwohl sie krank sind und sich eigentlich eher schonen sollten. Auch im normalen Berufsalltag kennt man dieses Phänomen, das von den Wissenschaftlern als „Präsentismus“ tituliert wird, bei dem einem das schlechte Gewissen, ein wichtiger Termin oder der Druck vom Vorgesetzten in die ungünstige Lage bringen, zur Arbeit zu gehen, obwohl es die gesundheitliche Verfassung vielleicht gerade nicht zulässt.

Im Rahmen einer Studie wurden die Verletzungs- und Fehlzeitendaten von Fußballern der ersten Liga in Deutschland, Spanien und Italien analysiert. Die Studienverantwortlichen wollten wissen, wann der Präsentismus besonders ausgeprägt ist und welche Auswirkungen er hat.

Interessanterweise scheinen demnach insbesondere solche Fußball-Profis trotz Verletzung an einem Spiel teilzunehmen, die eine besonders wichtige Stellung im Fußballteam einnehmen. Außerdem ist in Phasen der wichtigeren Rückspiele, in denen die Arbeitsbelastung nachweislich noch viel höher ist, eine größere Bereitschaft vorhanden, am Spiel teilzunehmen, obwohl man sich vielleicht besser schonen oder im Bett bleiben sollte.

Bei der Untersuchung der Daten der letzten 10 Jahre war besonders auffallend, dass die Spieler in dieser wichtigen Phase trotz einer Erkrankung oder Verletzung schneller wieder auf dem Fußballfeld präsent waren. Beispielsweise nach einem Muskelfaserriss ließen sich die Sportler in der Hinrunde mehr Zeit für die Genesung, während sie in der wichtigeren Rückrunde sehr viel früher aus der Verletzungspause zurückkamen und das trotz noch nicht abgeklungener Verletzung beziehungsweise Erkrankung.

In dem Studienergebnis zeigte sich auch, dass Profi-Fußballer bei einer vorzeitigen Rückkehr aus dem Genesungsprozess riskieren, sehr viel schneller wieder auszufallen, als wenn sie sich mit ihrer Präsenz

auf dem Fußballfeld mehr Zeit gelassen hätten. Sie fallen demnach 27 Tage eher erneut aus als Kollegen, die ihre Erkrankung beziehungsweise Verletzung vollständig überwunden hatten, bevor sie sich wieder ihrem Profisport widmeten.

Dementsprechend werden laut Aussagen der Wissenschaftler auch die wirtschaftlichen Folgen einer verfrühten Wiederkehr zum Profi-Fußball trotz gesundheitlicher Einschränkung häufig unterschätzt, denn nicht auskurierte oder verschleppte Erkrankungen verursachen in der Regel zusätzliche gesundheitliche und ökonomische Einbußen, die offensichtlich hätten vermieden werden können.

Düppe, S.
Krank zur Arbeit: Auch im Profi-Fußball ein Problem
Pressemitteilung FernUni Hagen 6/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Bessere Knochendichte durch hochintensives Training im Alter

Bisher haben Menschen im höheren Alter lieber auf intensive Sprints oder ähnliche sportliche Kraftaufwendungen verzichtet in der Annahme, dass sie damit ihrem Körper eher schaden könnten. Zu einem ganz anderen Ergebnis kommt eine Studie aus Finnland, in der Menschen zwischen 40 und 85 Jahren für die Dauer von 10 Jahren bei ihren sportlichen Aktivitäten begleitet wurden.

Das zentrale Studienergebnis lautet, dass auch mit zunehmenden Lebensjahren eine intensive sportliche Betätigung mit plötzlichen Kraftaufwendungen zu empfehlen ist, um die Knochendichte zu optimieren beziehungsweise zu erhalten. Zu Beginn der Studie wurden bestimmte Werte zur Knochengesundheit wie die Knochenstruktur und -dichte von allen Teilnehmern gemessen.

Eine Gruppe der Studienteilnehmer wies einen sehr guten Trainingszustand auf, weil sie häufiger als zwei- bis dreimal wöchentlich trainierten, unter anderem auch in Form von Krafttraining. Eine weitere Gruppe trainierte weniger ehrgeizig maximal zweimal wöchentlich ihre Ausdauer, aber weniger die Kraft. Nach zehn Jahren wurde die Knochengesundheit erneut gemessen.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass die Messwerte zur Knochenstabilität bei der ersten, intensiv trainierenden (Kraft-)Sportgruppe besser ausfielen als bei der zweiten weniger intensiv trainierenden Gruppe. Vor allem für die so wichtige Knochenmineraldichte scheint demnach ein intensives Training - und das auch noch bei älteren Menschen - von gesundheitlichem Vorteil zu sein. Die Studienverantwortlichen weisen vor diesem Hintergrund darauf hin, dass es nie zu spät ist, durch intensiven Sport den Alterungsprozess der Knochen zu verzögern.

Suominen, T.H. et al.
Regular Strength and Sprint Training Counteracts Bone Aging: A 10-Year Follow-Up in Male Masters Athletes
JBMRplus 5/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Juckreiz durch gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente?

Dass unsere Haut sehr empfindlich auf äußere Einflüsse wie beispielsweise Kosmetika reagieren kann, ist bekannt. Eine Studie aus Japan kommt nun zu dem Schluss, dass ein entsprechender Juckreiz auch durch das Einnehmen von mehreren Arzneimitteln gleichzeitig verursacht beziehungsweise gefördert werden kann.

Über 3.000 Männer und Frauen im Alter von durchschnittlich 49 Jahren nahmen an der Studie teil. Jeder zehnte von ihnen war von der sogenannten Polypharmazie betroffen, was bedeutet, dass diese Menschen täglich mindestens fünf rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen mussten.

Am Anfang der Studie klagten 14 % der Teilnehmer über Juckreiz. Bei den Patienten mit der Verordnung mehrerer Medikamente fiel dieser Wert mit 21 % jedoch höher aus. Die Studienverantwortlichen konnten aus den gesammelten Daten errechnen, dass die Polypharmazie-Patienten mit einer um etwa 50 % erhöhten Wahrscheinlichkeit innerhalb eines Jahres einen schweren

Juckreiz entwickelten im Vergleich zu den Menschen, die nicht auf eine Medikamenteneinnahme angewiesen waren.

Trotz dieses Ergebnisses weisen die Wissenschaftler darauf hin, dass die Notwendigkeit der Einnahme von mehreren Medikamenten nicht infrage gestellt werden soll. Hierbei müsse immer der optimale Nutzen der Therapien für die Gesundheit der Betroffenen im Vordergrund stehen. Dennoch sollte man beim Auftreten von entsprechendem Juckreiz fortan auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass eine bestehende Polypharmazie der Auslöser sein könnte.

Kogame, T. et al.

Longitudinal association between polypharmacy and development of pruritus: a Nationwide Cohort Study in a Japanese Population
JEADV 6/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Weniger Stress lässt graues Haar wieder farbig werden?!

Dass Stress bei manchen Menschen zum Ergrauen der Haare führen kann, ist nicht neu. Doch gibt es dafür auch eine wissenschaftliche Begründung oder ist möglicherweise gar nichts dran an dieser Annahme? Dieser Frage gingen US-amerikanische Wissenschaftler nach und konnten einen Beweis für einen Zusammenhang zwischen Stress und ergrauter Haarpracht erbringen.

Was sie zudem herausfanden, scheint mindestens ebenso interessant, denn dieser Prozess des Ergrauens soll auch rückgängig gemacht werden können, wenn der Stress wieder nachlässt. Im Rahmen der Studie führten die Teilnehmer Buch über ihre alltäglichen Stress-Situationen. Gleichzeitig wurde an ihren kleinsten Haarabschnitten der Grad des Ergrauens analysiert.

Da jedes Haar pro Stunde etwa ein zwanzigstel Millimeter wächst, konnte durch fortwährende Messungen ermittelt werden, inwiefern sich ein möglicher Stresseinfluss auf die Pigmentierung der winzigen Haarabschnitte auswirkte. Im Ergebnis zeigte sich, dass Momente von extremem Stress zu grauen Haarabschnitten führten. Umgekehrt bildete sich in den nachwachsenden Abschnitten aber auch wieder die ursprüngliche Farbe aus, sobald bestimmte Stress-Situationen gemindert wurden.

Es konnte demnach ein zeitlich synchronisierter Zusammenhang zwischen der Haarfarbe und möglichem Stress bewiesen werden. Dieser Einfluss scheint vor allem dann zu bestehen, solange die Haare noch als Follikel unter der Haut sind. Sobald sie aus der Kopfhaut sprießen, lässt sich der negative Stresseinfluss nicht mehr umkehren.

Durch weniger Stress kann demnach erreicht werden, dass die Ausbildung von grauen Haaren noch in den Haarfollikeln reduziert oder gar rückgängig gemacht wird. Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass neben Stress vor allem auch das Alter der Betroffenen eine wichtige Rolle spielt und mitbestimmt, inwieweit sich graue Haare ausbilden. Der natürliche Prozess des Ergrauens mit zunehmendem Alter könne jedoch vor dem Hintergrund des Studienergebnisses durch weniger Stress verzögert werden.

Rosenberg, A,M, et al

Quantitative mapping of human hair greying and reversal in relation to life stress
eLife 6/2021

Viele Informationen zu einem anlehenden Beauty-Thema, dem „Haarausfall“, finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Coenzym Q10 zeigt sich wirkungsvoll

Coenzym Q10 ist ein effizientes Antioxidans und zeigt zudem auch entzündungshemmende Eigenschaften. Einige Studien konnte bereits die Sicherheit und Wirksamkeit in der Remissionsphase – einervorübergehenden oder dauernden Abschwächung der Symptome bei chronischen Erkrankungen – bei Colitis ulcerosa-Patienten nachweisen.

Eine Forschergruppe aus dem Iran wollte die bisher gewonnenen Erkenntnisse einer weiteren Probe unterziehen. Dafür erhielten 88 Colitis ulcerosa-Patienten mit einer milden bis moderaten Ausprägung der Erkrankung über einen Zeitraum von 2 Monaten entweder 200 mg Coenzym Q10 oder ein Placebo.

Zu Beginn und nach Ende der Studie wurden zahlreiche Indikatoren des Erkrankungsverlaufs im Blut bestimmt.

Nach acht Wochen kam es in der Coenzym Q10-Gruppe zu einer Verbesserung der Ergebnisse des sogenannten Simple Clinical Colitis Activity Index-Fragebogens (SCCAIQ), der ein diagnostisches Instrument und ein Fragebogen zur Beurteilung der Schwere der Symptome bei Menschen, die an Colitis ulcerosa leiden, darstellt. Außerdem veränderten sich die Blut-Indikatoren, beispielsweise kam es zum Anstieg eines antimikrobiellen Proteins, welches von Immunzellen produziert wird.

Die Autoren schlussfolgern in ihrer Studie, dass Coenzym Q10 eine sinnvolle Ergänzung in der Therapie einer leichten bis moderaten Colitis Ulcerosa-Erkrankung sein könnte, insbesondere durch die entzündungshemmende Wirkung. Coenzym Q10 wird aufgrund der strukturellen Ähnlichkeit mit Vitamin E zu den vitaminähnlichen Substanzen (Vitaminoide) gezählt.

Farsi F, Ebrahimi-Daryani N, Golab F, Akbari A, Janani L, Karimi MY, Irandoost P, Alamdari NM, Agah S, Vafa M.

A randomized controlled trial on the coloprotective effect of coenzyme Q10 on immune-inflammatory cytokines, oxidative status, antimicrobial peptides, and microRNA-146a expression in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis.

Eur J Nutr. 2/2021

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Omega-3-Fettsäure verbessert kognitive Fähigkeiten

Vitalstoffpräparate mit der Omega-3-Fettsäure **Eicosapentaensäure (EPA)** verbessern laut einer europäischen Studie die Präzision und Geschwindigkeit der kognitiven Fähigkeiten gesunder, junger Erwachsener. Wissenschaftler der Northumbria University in England untersuchten in einer gut angelegten Studie den Einfluss der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und Docosahexaensäure (DHA) auf die kognitiven Fähigkeiten von 310 gesunden Erwachsenen im Alter zwischen 25 und 49 Jahren.

Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt und erhielten über 26 Wochen täglich ein Vitalstoffpräparat mit 900 mg DHA und 270 mg EPA (DHA -Gruppe) oder 360 mg DHA und 900 mg EPA (EPA-Gruppe) oder ein Placebo mit Olivenöl (Placebo-Gruppe). Im Vergleich zur DHA-Gruppe und der Placebo-Gruppe verbesserte sich in der EPA-Gruppe nach 26 Wochen die Merkfähigkeit und Geschwindigkeit bei Denkprozessen.

Bei den Teilnehmern der EPA- und in der DHA-Gruppe stellten die Wissenschaftler im Vergleich zur Placebo-Gruppe eine Reduzierung des sauerstoffreichen roten Blutfarbstoffs im Bereich des Frontallappens im Gehirn fest. Die Autoren schlussfolgern, dass EPA die kognitiven Fähigkeiten verbessern kann.

Die Abnahme des sauerstoffreichen roten Blutfarbstoffs im Bereich des Frontallappens im Gehirn dient den Autoren als möglicher Mechanismus für die kognitive Wirkung von EPA. Nicht nur körperlich, sondern auch geistig und mental fit wollen wir sein und lange bleiben. Geistige Mobilität ist eine Trainingsfrage.

Patan MJ, Kennedy DO, Husberg C, Hustvedt SO, Calder PC, Khan J, Forster J, Jackson PA. Supplementation with oil rich in eicosapentaenoic acid, but not in docosahexaenoic acid, improves global cognitive function in healthy, young adults: results from randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 6/2021

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Schädliche Kombination von Tabak- und E-Zigaretten

Rauchen schadet bekanntlich der Gesundheit und vor diesem Hintergrund steigen immer mehr Menschen auf die E-Zigaretten um. Manche von ihnen können sich aber auch nicht ganz von der herkömmlichen Zigarette trennen und kombinieren beide Formen der Nikotinaufnahme.

Wie US-Wissenschaftler berichten, ist diese doppelte Nutzung keinesfalls zu empfehlen. Etwa 21.000 Menschen nahmen an der Studie teil. Es handelte sich dabei um Nichtraucher, Raucher, Nutzer von

E-Zigaretten und um solche, die den Genuss von Tabak- und E-Zigaretten kombinierten. Kein Teilnehmer berichtete zu Beginn über Beschwerden der Atemwege.

Nach dem Studienzeitraum von einem Jahr schien sich die kombinierte Nutzung beider Zigarettenformen besonders nachteilig auf die Atemwege auszuwirken. Zwar gaben am Ende auch 10,7 % der Nichtraucher an, von Husten und Schwermüdigkeit betroffen zu sein, doch bei den Liebhabern von Tabak- und E-Zigaretten lag diese Zahl bei 19,8 %. Unter denjenigen, die ausschließlich E-Zigaretten rauchten, waren es 11,8 % und unter den Tabakzigaretten-Nutzern 17,1 %, die über die ungünstigen Beeinträchtigungen der Atemwege berichteten.

Weshalb der alleinige Genuss von E-Zigaretten die Anzahl der Atemwegserkrankungen weniger ansteigen lässt, dessen Kombination mit herkömmlichen Glimmstängeln aber so ungünstig ist, muss in weiteren Studien geklärt werden. Es wird vermutet, dass spezielle Inhaltsstoffe der E-Zigaretten die Selbstschutz-Funktion der Lunge derart schädigen können, dass die Substanzen, die anschließend aus der Tabak-Zigarette inhaliert werden, die Lungenfunktion beeinträchtigen.

Zentrale Aussage der Wissenschaftler ist es daher, dass sie von einer kombinierten Nutzung beider Zigarettenformen vor diesem Hintergrund unbedingt abraten.

Krishna, P. R. et al.

Respiratory Symptom Incidence Among People Using Electronic Cigarettes, Combustible Tobacco, or Both

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 4/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Gute Lebensqualität bei Krebs-Langzeitüberlebenden

Ehemals Betroffene einer Krebserkrankung, sogenannte „Cancer-Survivors“ beziehungsweise „Krebsüberlebende“ sind mit ihrer Lebensqualität offensichtlich zufriedener als Menschen vergleichbaren Alters ohne Krebsdiagnose. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Dass die Zahl der Cancer-Survivors permanent zunimmt, lässt sich durch bessere Therapieansätze und der bekanntlich wachsenden Lebenserwartung der Menschen begründen. Diese Entwicklung wurde zum Anlass genommen, mehr über die Lebensqualität nach einer Krebsdiagnose zu erfahren. 2.700 ehemalige Patienten, deren Brust-, Darm- oder Prostatakrebserkrankung 14 bis 24 Jahre zuvor therapiert wurde, sowie 1.700 gesunde Menschen der gleichen Altersgruppe nahmen an der Befragung teil.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass die eigene Gesundheitsqualität von den Krebsüberlebenden 10 Jahre nach der Erkrankung positiver eingeschätzt wurde als von den Nicht-Krebs-Betroffenen. Bei näherem Hinschauen sind es insbesondere die Männer und die über 70-Jährigen, die ihre Lebensqualität so positiv einstufen. Ausnahme bilden dabei verständlicherweise solche Patienten, bei denen es zu einem Krebsrückfall gekommen ist und die Teilnahme an erneuten Therapien notwendig gemacht hat.

Sie berichteten verständlicherweise über eine psychische Belastung. Auf körperlicher Ebene waren einige ehemals Erkrankte häufiger von Verdauungsproblemen wie Durchfall und Verstopfung betroffen. Auch berichteten einige Frauen über permanente Ermüdungserscheinungen, schlechteren Schlaf, Kurzatmigkeit und einen zeitweiligen Verlust von Appetit. Männer hingegen beklagten häufiger ihren Erwerbsausfall infolge einer Krebserkrankung.

Insgesamt jedoch wird die Lebensqualität von der Überzahl der Langzeitüberlebenden als sehr positiv bewertet, somit scheinen sie ihre Krebserkrankung im Nachhinein gut bewältigt zu haben, so die zentrale Aussage der Studienverantwortlichen. Sie empfehlen zudem, dass nicht nur für die bisher übliche Dauer von fünf Jahren nach einer Krebserkrankung eine Nachsorge erfolgt, sondern insbesondere für Betroffene mit speziellen Belastungen auch noch in den danach folgenden Jahren zunehmend hilfreiche Programme zur Unterstützung bei langjährigen Folgeschäden angeboten werden sollten.

Doege, D. et al.

Health-Related Quality of Life in Very Long-Term Cancer Survivors 14 - 24 Years Post-Diagnosis Compared to Population Controls: A Population-Based Study
Cancers 6/2021; 13(11): 2754.

Viele Informationen zum Thema Krebs, unter anderem zur ganzheitlichen Krebstherapie, 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](#)