



E-Mail

Ihr Gesundheitsbrief für den Monat September 2021

Von: "EUSANA" <info@eusana.de>
An: firstpraxis@web.de
Datum: 15.09.2021 06:02:07

[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

Chronischer Husten aufgrund von Übergewicht?!

Dänische Wissenschaftler konnten belegen, dass übergewichtige Menschen ein bis zu dreifach erhöhtes Risiko haben, von einem chronischen Husten betroffen zu sein. Je höher der Body-Mass-Index, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich die unangenehmen Krankheitssymptome ausbilden.

Bisher ist belegt, dass aus einer Adipositas Folgeerkrankungen wie ein Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma oder spezielle Lungenerkrankungen entstehen können. Unabhängig davon haben Wissenschaftler im Rahmen einer Studie erforscht, ob ein permanentes Zuviel an Körperpfunden einen direkten Einfluss auf ein chronisches Husten hat.

Die Daten von über 33.000 erwachsenen Menschen in Dänemark, die nicht von Asthma und weiteren Lungenerkrankungen betroffen und von denen 17 % übergewichtig waren, flossen in die Studie ein. Die Studienteilnehmer unterzogen sich speziellen medizinischen Untersuchungen und beantworteten vorbereitete Fragebögen, auch um den gesundheitlichen Zustand zu ermitteln.

Fast 8 % der übergewichtigen Studienteilnehmer gaben an, seit über zwei Monaten von einem Husten betroffen zu sein während diese Zahl bei den Normalgewichtigen bei 4,2 % lag. Mögliche Ursachen für die eindeutige Risikoerhöhung bei den adipösen Menschen könnten sein, dass diese bewegungsträger waren und folglich eine schlechter ausgebildete Funktion der Lunge haben im Vergleich zu normalgewichtigen Menschen.

Außerdem könnten Refluxkrankheiten der Speiseröhre und des Magens die Ursache dafür sein, weil sie durch Übergewicht begünstigt werden und zum chronischen Hustenreiz führen können. Die Wissenschaftler weisen speziell darauf hin, dass es auch durch den erhöhten Druck im Bauchraum infolge von Übergewicht dazu kommen kann, dass Magensäure in die Speiseröhre gedrängt wird und dadurch der Hustenreiz begünstigt wird.

Landt EM et al.
Risk and impact of chronic cough in obese individuals from the general population
Thorax 7/2021

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

Passendes Fettsäuremuster in der Ernährung könnte Migränepatienten helfen

Häufig wiederkehrende Schmerzattacken und Übelkeit machen den Betroffenen einer Migräne das Leben schwer. Es gibt neben der medikamentösen Therapie viele weitere unterschiedliche Ansätze, mit denen die Lebensqualität der Patienten verbessert werden kann.

US-Wissenschaftler haben jetzt feststellen können, dass im Rahmen einer möglichen Ernährungsumstellung auch die verzehrten Fettsäuren einen wichtigen Einflussfaktor darstellen. Demnach sollten Migränepatienten Fischöl solchen pflanzlichen Ölen mit einem hohen Gehalt an Linolsäure, wie beispielsweise im Sonnenblumenöl vorhanden, vorziehen.

182 Menschen, die mindestens an fünf Tagen pro Monat von Migräneanfällen betroffen waren, nahmen an der Studie teil. In drei Gruppen unterteilt konsumierten sie für die Dauer von vier Monaten jeweils klar definierte Mengen an pflanzlicher Linolsäure und Fettsäuren aus Fischöl. Zeitgleich wurden gesundheitliche Daten ermittelt. Unter anderem wurde die Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken dokumentiert.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass ein herabgesetzter Linolsäureverzehr dazu führte, dass die Migränepatienten pro Tag weniger mit entsprechenden Kopfschmerzen belastet wurden. Auch bezogen auf den Monat wurden weniger Tage mit unangenehmen Migräneattacken verbracht. Ebenso zeigte sich, dass die Studiengruppen mit einem höheren Fischölverzehr ihre Migräne besser im Griff hatten.

Es wird angenommen, dass vor allem die im Fischöl enthaltenen Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) dazu führen, dass eine höhere Menge von speziellen schmerzlindernden Stoffwechselprodukten im Blut ausgebildet wird.

Diese vom Körper selbst produzierten Verbindungen führen dazu, dass weitere entzündungshemmende Prozesse im Körper ausgelöst werden. Die pflanzliche Linolsäure hingegen besitzt eher die Eigenschaft, dass Stoffe gebildet werden, die weitere Entzündungen fördern. Besonders linolsäurehaltig sind beispielsweise Distel- und Traubenkernöl sowie Öle aus Weizenkeimen, Maiskeimen oder aus Sonnenblumen.

ERamsden, C. et al
Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial
BMJ 7/2021

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

Zahngesundheit

DNS-Sondentest auf Parodontitis-Risiko

Bei einer **Parodontitis** handelt es sich um eine **Entzündung des Zahnhalteapparates**. Das heißt, es sind nicht die Zähne an sich betroffen. Umgangssprachlich wird die Parodontitis auch als Parodontose bezeichnet. Damit ist jedoch eine andere Form der Erkrankung gemeint. Im Verlauf der Parodontitis ist anfänglich meist das Zahnfleisch entzündet. Es blutet daher schnell und schmerzt häufig.

Wird die Parodontitis nicht behandelt, schreitet sie voran und führt dazu, dass die Zähne sich lockern und sogar ausfallen können.

Durch eine Parodontitis gehen mehr Zähne verloren als durch Karies!

Parodontitis ist ein unabhängiger Risikofaktor für:

- Koronare Herzkrankheit (KHK) – Erkrankung der Herzkranzgefäße
- Apoplex (Schlaganfall)
- Vorzeitige Wehentätigkeit – mit der Folge von vorzeitigen Geburten und untergewichtigen Kindern

Mit Hilfe des [DNS-Sondentests](#) auf Parodontitis-Risiko können die für die Parodontitis verantwortlichen Bakterienarten identifiziert werden.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

- Lokalisierte oder generalisierte aggressive Parodontitis
- Parodontitis in Zusammenhang mit systemischen Erkrankungen
- Therapieresistente Parodontitis
- Schwere generalisierte chronische Parodontitis
- Schwere Formen mit mehr als 50 % Attachmentverlust (Verlust des parodontalen Halteapparates durch parodontale Entzündungen) an 14 oder mehr Zähnen
- Periimplantitis – Zahnbetterkrankung im Bereich von Implantaten

Relative Indikationen

- Dokumentation des Behandlungserfolges
- Lokale Rezidive (örtliches Wiederauftreten) während des Recalls (Erhaltungstherapie)
- vor implantologischen Maßnahmen

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Schwaches Herz und trotzdem Sport?!

Eine Erkrankung des Herzens hindert viele Betroffene daran, Sport zu treiben. Zu groß ist die Angst davor, dass das ohnehin geschwächte Herz bei einer Herzinsuffizienz nachhaltig geschädigt wird. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz hat nun jedoch gezeigt, wie positiv sich ein angepasstes und ärztlich überwachtetes Training auf die Lebensqualität und die Krankheit insgesamt auswirken kann. Die verantwortlichen Mediziner hoffen, mit diesem Studienergebnis neue Wege für mögliche Herzinsuffizienz-Sportgruppen eingeleitet zu haben.

Im Rahmen der einjährigen Studie machten die Teilnehmer im Alter von 49 bis 64 Jahren Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Sportübungen und wurden aufgrund ihrer eingeschränkten Herzgesundheit währenddessen von Ärzten betreut, um keine unangenehmen Herz-Kreislauf-Beeinträchtigungen zu riskieren. Mithilfe spezieller gesundheitlicher Parameter zur Herzgesundheit wurden die Studienteilnehmer also während des Studienzeitraums eingehend beobachtet.

Mit dem Ergebnis der Studie konnten die Verantwortlichen schließlich zeigen, dass die über 6.000 Sportgruppen für Herzranke unbedingt ihre Berechtigung haben, weil die Teilnehmer maßgeblich von einem angepassten Sportprogramm profitieren.

Auch Patienten mit einer Herzinsuffizienz, die bislang eher vor intensiverem Sport gewarnt wurden, könnten vor dem Hintergrund der Studie durchaus trotz ihrer eingeschränkten Herzleistung an entsprechenden Trainingseinheiten teilnehmen. Denn nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen hatte sich im Verlauf des Studienzeitraums verbessert, sondern es konnten am Ende auch positive Veränderungen bezüglich bestimmter Biomarker, die Auskunft über die Schwere einer Herzinsuffizienz geben, gemessen werden.

Für weitere Empfehlungen bezüglich eines optimalen Trainingsprogramms bei Patienten einer entsprechenden Herzschwäche sind weitere Studien geplant, so die Wissenschaftler.

Gueder. G. et al.

Establishing a cardiac training group for patients with heart failure: the "HIP-in-Würzburg" study. Clin Res Cardiol 6/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Fitnesstracker als Motivation für Herz-Kreislauf-Patienten

Die kleinen Messgeräte am Handgelenk sind stark nachgefragt, doch motivieren sie auch tatsächlich ihre Träger zu mehr aktiver sportlicher Bewegung? Um das herauszufinden und dabei besonderen Bezug auf Betroffene einer kardiovaskulären Erkrankung zu nehmen, führten US-Wissenschaftler eine groß angelegte Metaanalyse durch.

Über 30 Studien wurden im Rahmen der Analyse genauer unter die Lupe genommen. Alle 3.793 Studienteilnehmer wurden nach ausführlicher gesundheitlicher Bestandsaufnahme und Beratung entweder mit Beschleunigungsmessgeräten, mit Messgeräten zur Bestimmung der körperlichen Aktivität oder mit herkömmlichen Schrittzählern ausgestattet und sollten die entsprechenden Messergebnisse selbst schriftlich dokumentieren. Zum größten Teil erhielten die Teilnehmer kompetente Unterstützung, damit die jeweiligen Werte während der Studiendauer von über vier Monaten auch tatsächlich korrekt festgehalten wurden.

Nach der Auswertung der gesammelten Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass die unterschiedlichen Formen der verwendeten Fitnessstracker einen erheblichen Motivationsschub leisteten. Die Herz-Kreislauf-Patienten fühlten sich mit diesen Geräten zum einen besser betreut und sahen sich durch sie sehr viel häufiger dazu veranlasst, körperlich aktiv zu sein. Einen besonders hohen Motivations-Effekt scheinen demnach die schrittzählenden Fitnessstracker zu sein in Kombination mit zeitweiliger fachkompetenter Unterstützung.

Hodkinsons, A. et al.

Interventions Using Wearable Physical Activity Trackers Among Adults With Cardiometabolic Conditions A Systematic Review and Meta-analysis
JAMA Netw Open 7/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Wie groß ist das tatsächliche Leid bei einer Schuppenflechte?

Von Fall zu Fall hat eine Psoriasis einen unterschiedlich starken Auftritt bei den Betroffenen. Wie differenziert die Patienten ihre Erkrankung einschätzen und dass diese Einschätzung oft auch nicht mit dem Urteil des betreuenden Arztes übereinstimmt, zeigt das Ergebnis einer Studie von Londoner Wissenschaftlern.

Bei der Suche nach einer optimalen therapeutischen Behandlung ist es wichtig zu erfahren, wie die Betroffenen einer Schuppenflechte unter der Erkrankung leiden und wie groß sie die Intensität ihrer Erkrankung einschätzen. Auch sollten Therapeut und Patient bezüglich des Schweregrades möglichst gleicher Meinung sein.

Letzteres ist jedoch oftmals nicht der Fall, denn das Ergebnis der Studie zeigt auf, dass bei fast 40 % der darin dokumentierten Krankheitsfälle Arzt und Patient unterschiedlicher Meinung bezüglich Schweregrad und Erfolg der Behandlung waren. Das ist keine gute Voraussetzung für ein optimales Therapieziel.

502 betroffene Patienten einer Schuppenflechte sollten mithilfe einer Skala den gesundheitlichen Zustand ihrer Haut bewerten. Zudem wurden sie bezüglich ihres psychischen Gesundheitszustandes speziell nach möglichen Depressionszuständen beziehungsweise Angstgefühlen befragt. Die betreuenden Ärzte gaben ebenfalls entsprechende Urteile ab.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass bei 26 % der Krankheitsfälle der Zustand der Haut von den Patienten selbst besser eingestuft wurde als von den Ärzten. Bei 13 % bewerteten die Patienten ihn schlechter als die betreuenden Mediziner. Interessanterweise gab es bei dieser Beurteilung einen engen Zusammenhang zum Vorhandensein einer Depression oder von Angstzuständen. Denn entsprechend psychisch belastete Patienten stufen den Schweregrad ihrer Psoriasis häufiger höher ein als solche Patienten ohne diese psychischen Handicaps.

Vor dem Hintergrund dieses Ergebnisses weisen die Studienverantwortlichen darauf hin, dass im Falle einer Krankheitsanamnese von Psoriasis-Patienten immer auch die psychische Gesundheit mitberücksichtigt werden müsse - zum einen, um auch dort mögliche Therapieansätze ausfindig zu machen und zum anderen, um ein einheitliches Bild über den tatsächlichen Schweregrad der Erkrankung seitens Patient und Mediziner zu erhalten.

Carr, E. et al.

Association of Patient Mental Health Status With the Level of Agreement Between Patient and Physician Ratings of Psoriasis Severity
JAMA Dermatol 3/2021; 157(4): 413-420.

Viele Informationen zum Thema „Schuppenflechte und deren Anamnese“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

Weitere Informationen

Aktuelle Trends in der umweltfreundlichen Herstellung von Beauty-Produkten

Meinungsumfragen geben immer wieder einen Lagebericht darüber, was bei den Konsumenten aktuell besonders nachgefragt wird. Dass die Menschen derzeit auch im Beauty-Sektor besonderen Wert auf die „Nachhaltigkeit“ der Produkte legen, zeigt eine aktuelle Auswertung. Demnach erhöhen sich die Anforderungen an entsprechende Hersteller, um auch ihre Produkte möglichst umweltschonend und recycelbar anzubieten.

Für einen Mehrwert ihrer Artikel und zur Förderung ihrer Wiederverwendbarkeit legen die Hersteller zunehmendes Augenmerk auf mehrfach zu nutzende und nachfüllbare Verpackungen. Um zum einen die Umwelt, zum anderen aber auch die Herstellungskosten zu reduzieren, werden zunehmend Innovationen im Bereich des Recyclings und Upcyclings entwickelt. Auf diese Weise sollen nicht nur weniger Abfälle in die Umwelt gelangen, sondern auch für einen neuen Nutzen weiterverarbeitet werden.

Wie auch im Lebensmittelsektor wird in der Kosmetikbranche zunehmend Wert auf die Verarbeitung regionaler Rohstoffe gelegt. Denn über 30 % der Menschen hierzulande greift mittlerweile lieber zu Pflegeprodukten, für deren Herstellung möglichst regionale Inhaltsstoffe ausgewählt und verarbeitet wurden.

Um die Co2-Belastung der Umwelt zu reduzieren, gibt es zunehmend Kosmetikhersteller, die auf möglichst kurze Lieferketten Wert legen, wobei es sich hierbei eher noch um kleinere Marken handelt. Hier befindet sich die Branche derzeit noch in einem Konflikt, um sowohl den hohen Anforderungen der Verbraucher als auch denen unserer Umwelt möglichst in gleichem Maße nachzukommen.

In welchem Punkt sich zunehmend viele Kosmetikproduzenten einig sind, ist, dass sie ihren Wasserverbrauch im gesamten Herstellungsprozess reduzieren müssen. Vor diesem Hintergrund gibt es zahlreiche neuartige Produkte im Hautpflege-Sektor, bei deren Produktion auf einen erheblichen Teil an Wasser verzichtet werden kann.

Beispiele für entsprechende „Waterless-Beautyprodukte“ sind die derzeit boomenden Trockenshampoos oder andere Kosmetika im „Stick“-Format. Entsprechende „wasserarme“ Kosmetika bieten weitere Vorteile: Sie sind in der Herstellung oftmals preisgünstiger und haben eine längere Haltbarkeit.

Trend: Das sind fünf Green Beauty-Trends 2021
Kosmetik international 1/2021

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

Weitere Informationen

Vitalstoffe und Ernährung

Wie viele Fischmahlzeiten pro Woche sollten es sein?

Ein ausreichender Fischverzehr ist laut Experten zur Unterstützung der Herzgesundheit sinnvoll. Verantwortlich für den gesundheitlichen Nutzen sind insbesondere die enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Eine aktuelle Analyse ermittelte nun die optimale Anzahl der Fischmahlzeiten pro Woche.

Eine kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit fasste die Ergebnisse von vier großen Studien mit insgesamt fast 200.000 Teilnehmern zusammen. Die Teilnehmer entstammten aus 53 Ländern und hatten ein Alter zwischen 46 und 62 Jahren. In allen vier Studien wurden die Teilnehmer zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, wodurch später der Einfluss des Fischverzehrs in Bezug auf die Vorbeugung von kardiovaskulären Herzerkrankungen abgeleitet werden konnte.

In einer der vier Studien konnte nach einem knapp neunjährigen Beobachtungszeitraum weder bei Personen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen noch bei Gesunden ein statistisch signifikanter Einfluss gefunden werden. In den anderen drei Studien, die zusätzlich den Einfluss spezieller Arzneimittel untersucht hatten, zeigte sich ein deutlich positiver Effekt des Fischverzehrs auf die Sekundärprävention von kardiovaskulären Erkrankungen.

Ein Fischverzehr von 175-350 g pro Woche reduzierte das Risiko für kardiovaskuläre Herzerkrankungen im Vergleich zu Personen mit weniger als 50 g Fischverzehr pro Woche um 16 % und das Risiko, daran zu versterben, um 18 %. Ein Verzehr von mehr als 350 g Fisch pro Woche führte zu keiner weiteren

Steigerung des Nutzens.

Der Verzehr von 175-350 g Fisch pro Woche konnte in einer Analyse von mehreren Studien das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bei bereits kardiovaskulär erkrankten Menschen reduzieren. Dies entspricht nach Aussage der Autoren circa 1-2 Portionen Fisch pro Woche. Ernährungswissenschaftler führen die Vorteile eher auf die hohen EPA- und DHA-Gehalte der Fische zurück, denen günstige Wirkungen auf Immunsystem, Blutgerinnung und Blutdruck zugeschrieben werden.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zwar sind sie nicht nur in marinen, sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden, jedoch besteht zwischen den Omega-3-Fettsäure-Quellen ein Unterschied, der vielen Menschen nicht bekannt ist.

Mohan D, Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, O'Donnell M, Hu W, Dagenais G, Wielgosz A, Lear S, Wei L, Diaz R, Yusuf S.

URE, ONTARGET, TRANSCEND, and ORIGIN investigators. Associations of Fish Consumption With Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Individuals With or Without Vascular Disease From 58 Countries.

JAMA Intern Med. 3/2021

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Omega-3-Fettsäuren lindern Kopfschmerzattacken

Die aktuellen Ergebnisse einer amerikanischen Studie zeigen, dass die Ernährung Einfluss auf die Häufigkeit und Dauer von Kopfschmerzattacken haben kann. Christopher Ramsden und sein Team untersuchten in einer Interventionsstudie den Einfluss eines hohen Verzehrs von **Omega-3-Fettsäuren** sowie einer pflanzlichen Omega-6-Fettsäure.

In ihrer Studie wurden 183 Teilnehmer, vorwiegend weiblich (88 %) mit einem Durchschnittsalter von 38 Jahren und regelmäßiger Migräne (5-20 Tage pro Monat) in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe (High Omega-3; H3) erhielt 16 Wochen eine Omega-3-fettsäurereiche und Omega-6-fettsäurehaltige Ernährung.

Die zweite Gruppe (High Omega-3 Low Omega 6; H3-L6) erhielt über denselben Zeitraum die gleiche Menge Omega-3-Fettsäuren, jedoch weniger Omega-6-Fettsäuren. Die dritte Gruppe entsprach einer Kontrollgruppe und erhielt eine Omega-3-fettsäurearme und Omega-6-fettsäurehaltige Ernährung.

Die Omega-3-fettsäurereiche Ernährung erhöhte sowohl in der Gruppe mit viel als auch wenig Omega-6-Fettsäuren die Blutspiegel eines schmerzlindernden Botenstoffs. In einem Kopfschmerztest konnten keine Unterschiede im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden.

Allerdings zeigt sich im Kopfschmerztagebuch der Teilnehmer, dass die Omega-3-Fettsäuren die tägliche Gesamt-Kopfschmerzdauer, die moderate bis schwere Kopfschmerzdauer und die Anzahl an Kopfschmerztagen um 1,3 Stunden, 0,7 Stunden und 2 Tage reduzieren konnte.

Eine Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren kann die Häufigkeit und Schwere von Kopfschmerzen reduzieren.

Ramsden C E, Zamora D, Faurot K R, MacIntosh B, Horowitz M, Keyes G S et al.

Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial

BMJ 7/2021; 374: 1448.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Niedrige Impfquote – Risiko für Herzerkrankte

Noch zu wenig Menschen haben sich bisher gegen das Corona-Virus impfen lassen. Die Impfmüdigkeit bereitet aufgrund der derzeitigen vierten Welle Sorge und wirkt sich auch auf bestimmte Risikogruppen besonders nachteilig aus. So weisen Wissenschaftler der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie darauf hin, dass die zunehmend hohe Infektionszahl für Menschen mit Herzerkrankungen besonders gefährlich werden kann.

Demnach erklären sie, dass Herzkreislauferkrankte, die sich das Covid-19-Virus einfangen, ein zwei- bis dreifach höheres Risiko haben, dass die Corona-Erkrankung einen schweren Verlauf zeigt oder sogar tödlich endet. Für Betroffene einer Herzkreislauferkrankung, die bereits stationär behandelt werden, kann sich das vorzeitige Sterberisiko sogar um das 11-Fache erhöhen.

Trotz einer Impfung ist eine Covid-19-Infektion möglich, doch Betroffene einer Herzkreislauferkrankung profitieren offensichtlich nicht unbedingt von dem durch die Impfung herbeigeführten Schutz vor einem schlimmen Krankheitsverlauf.

Denn es konnte nachgewiesen werden, dass beispielsweise Herzinsuffizienz-Betroffene trotz Impfung ein um das maximal Fünffache erhöhtes Risiko haben, aufgrund von Covid-19 im Krankenhaus betreut zu werden im Vergleich zu herzgesunden, geimpften Patienten.

Grundsätzlich ist laut Aussagen der Mediziner davon auszugehen, dass eine Impfung bei Herzkreislauferkrankten etwas ineffektiver ist als bei Herzgesunden. Nicht zuletzt deshalb appellieren sie an die Bevölkerung und an die politisch Verantwortlichen, alles daranzusetzen, dass sich die Impfquote zum Schutz aller Menschen kurzfristig erhöht.

Böhm, M.

Kardiologen beunruhigt durch niedrige Impfquote – Herzerkrankte sind besonders gefährdet
idw-Informationsdienst Wissenschaft 7/2021

Viele Informationen zur Coronavirus-Infektion finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Bessere Gedächtnisleistung im Alter durch mediterrane Ernährung

Immer mehr Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Demenz oder müssen Einbußen bei ihrer Gedächtnisleistung erfahren. Wie das Ergebnis einer vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn veröffentlichten Studie zeigt, könnten wir dieser unliebsamen Entwicklung entgegensteuern, indem wir uns gesund ernähren mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse, mit wichtigen pflanzlichen Ölen und Samen, mit einem hohen Anteil an Fisch und möglichst wenig rotem Fleisch.

Kurzum, eine entsprechende mediterrane Kost könnte vor den unterschiedlichsten Formen einer Demenz schützen. In bereits mehreren Studien konnte belegt werden, dass sowohl ein gesunder Lebensstil als auch eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise sich positiv auf den Erhalt der kognitiven Leistung auswirken.

In Anlehnung daran haben aktuell Wissenschaftler die Daten von über 500 Teilnehmern im durchschnittlichen Alter von 70 Jahren der sogenannten DELCODE-Studie näher unter die Lupe genommen. Über einen Zeitraum von mehreren Jahren wurden bei den Studienteilnehmern Tests zur Gedächtnisleistung durchgeführt und zusätzlich entsprechend aussagekräftige Biomarker gemessen und analysiert.

50 % von ihnen klagten bereits über einschränkende Gedächtnislücken, obwohl diese zu dem Zeitpunkt medizinisch noch nicht nachweisbar waren. Bei der Analyse der Lebensstile wurden zudem die Ernährungsgewohnheiten ermittelt mit besonderem Augenmerk darauf, ob und inwieweit die Teilnehmer eine mediterrane Ernährungsform beherzigten bzw. umsetzten.

Im Ergebnis zeigte sich, dass unabhängig von Vorerkrankung, Alter, Geschlecht und Bildungsniveau die Ernährungsweise einen maßgeblichen Einfluss auf den Erhalt der Gedächtnisleistung hat. Das heißt, je mehr die Teilnehmer ihre Ernährung an der mediterranen Kost anlehnten und sich daran hielten, desto mehr wurden sie mit einem messbar „jüngeren“ Gehirn belohnt.

Die Forscher konnten zeigen, dass die Gedächtnisleistung auf diese Weise um bis zu fünf Jahre „verjüngt“ werden konnte im Vergleich zur gleichaltrigen Durchschnittsbevölkerung. Zurückzuführen sei dieser positive Effekt vor allem darauf, dass es infolge einer entsprechend gesunden Ernährungsweise zu weniger Ablagerungen bestimmter Stoffe in spezielle Gehirnregionen kommt.

Dadurch werde die Gedächtnisleistung weniger in Mitleidenschaft gezogen als bei einer eher ungesunden und unausgewogenen Ernährungsweise. Um dieses Ergebnis zu untermauern, sind weitere Studien notwendig.

Ballarini, T. et al.

Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers, and Brain Atrophy in Old Age
Neurology 6/2021; 96: 24.

Viele Informationen zu wichtigen Anti-Aging-Maßnahmen 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](#)