



E-Mail

Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Oktober 2021

Von: "EUSANA" <info@eusana.de>
An: firstpraxis@web.de
Datum: 15.10.2021 06:02:08

[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

Eingeschränkte Fertilität durch Parodontitis?

Viele Menschen sind von einer chronisch-entzündlichen Erkrankung des Zahnhalteapparates betroffen. Verursacht wird diese Volkskrankheit in der Regel durch eine unzureichende Zahnhygiene, infolgedessen sich ein bakterieller Zahnbelag bildet. Die resultierenden entzündlichen Veränderungen bilden nicht nur den Grundstein für einen späteren Zahnverlust, sondern können auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen, die nicht nur mit dem Zahnapparat zu tun haben.

So zeigt beispielsweise das Ergebnis einer US-amerikanischen Studie, dass Fertilitätsstörungen möglicherweise auch auf eine vorangegangene chronische Parodontitis zurückzuführen sein könnten. Über 2.700 Frauen mit längerem unerfüllten Kinderwunsch nahmen an einer entsprechenden Befragung teil. Bis zum Zeitpunkt der Studie hatten sie sich noch keiner Behandlung bezüglich ihrer Fruchtbarkeit unterzogen.

In dem Fragenkatalog ging es darum, zu erfahren, wie es um die Zahngesundheit der Frauen steht. Außerdem wurde die Zahl der anschließend eingetretenen Schwangerschaften registriert. Aus diesen Informationen basierend haben die Forscher versucht, entsprechende Rückschlüsse zu einem möglichen Zusammenhang dieser beiden Parameter zu ziehen.

Unter den Studienteilnehmerinnen waren 10 %, die von ihrer Parodontitis berichten konnten, und 11 % hatten sich auch bereits mindestens einmal dazu therapieren lassen. 3 % der Befragten berichteten, dass eine entsprechende Entzündung dazu geführt hatte, dass sich die betroffenen Zähne bereits gelockert hatten.

Mit der Auswertung kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass die chronischen Entzündungsreaktionen an den Zähnen die Wahrscheinlichkeit beeinträchtigen, später schwanger zu werden. Frauen mit einer Parodontitis-Diagnose riskierten demnach eine um 11 % herabgesetzte Wahrscheinlichkeit, bei Kinderwunsch auch tatsächlich Erfolg zu haben.

Je schwerer die Parodontitis gewesen war, desto höher dieser Wert. Denn bei den Patientinnen, bei denen die entzündlichen Prozesse im Zahnapparat sogar zur Lockerung der Zähne geführt hatte, konnten die Forscher eine Reduzierung der Fertilität um 29 % ermitteln. Es sind weitere Studien geplant, um einen kausalen Zusammenhang zwischen der Zahngesundheit und der weiblichen Fruchtbarkeit zu bestätigen.

Bond, J.C. et al.

Self-reported periodontitis and fecundability in a population of pregnancy planners
Hum Reprod. 7/2021; 19;36(8): 2298-2308.

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

[Weitere Informationen](#)

COVID-19: Bessere Immunität durch vergangene Erkältungen?

Einige Bevölkerungsgruppen vertragen eine Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus besser als andere. Das ist bekannt und begründet unter anderem den Zustand, dass es auch bei der Impfung Prioritätengruppen gibt. Wissenschaftler in Deutschland haben nun herausgefunden, welche eine der möglichen Ursachen dafür sein kann.

Es scheint demnach einen Zusammenhang zwischen der früheren Erkrankung an harmlosen Erkältungscoronaviren und einem natürlichen immunologischen Schutz vor dem gefährlicheren SARS-CoV2-Virus zu geben. Derartige Erkältungscoronaviren sind seit langem bekannt. Sie zirkulieren im menschlichen Körper und sind Verursacher von etwa 30 % aller Erkältungen. Sie dürfen allerdings nicht mit dem neuartigen Coronavirus verwechselt werden.

Die Forscher fanden in einer Studie mit über 800 Teilnehmern heraus, dass sich bei einzelnen Menschen, die noch nie am SARS-CoV2-Virus erkrankt waren, Immunzellen nachweisen ließen, die den Virus erkannten und entsprechend schneller eine schützende Immunantwort geben konnten. Zurückzuführen sei das möglicherweise darauf, dass die vorangegangenen leichteren Erkältungsviren das Immunsystem derart formt.

Die damit ausgebildeten T-Helferzellen können dann das Coronavirus schneller abwehren, obwohl sie sich mit ihm zuvor noch nicht auseinandergesetzt hatten. Offensichtlich sind sich einzelne Strukturen in der Oberfläche des harmloseren Virus und des Coronavirus sehr ähnlich.

Diese sogenannte Kreuzimmunität könnte laut Aussagen der Wissenschaftler ein Grund dafür sein, dass es bei den Menschen zu unterschiedlichen COVID-19-Verläufen kommt und dass die COVID-Impfung bei den Menschen unterschiedlich schnell und stark anschlägt. Dieser Vorteil, der sich aus dem beschriebenen immunologischen Gedächtnis ergibt, ist bei jüngeren Menschen stärker ausgeprägt als bei älteren. Auch vor diesem Hintergrund sei es notwendig, eine dritte Auffrischungsimpfung zuerst auch bei der älteren Generation durchzuführen, so die Wissenschaftler.

Loyal, L. et al.

Pre-existing common cold coronavirus-cross-reactive CD4+ T cells enhance SARS-CoV-2 immune responses upon infection and vaccination
Science 8/2021

Viele Informationen zur Coronavirus-Infektion finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Zahngesundheit

Schnarcherschienne

Bei einer **Schnarcherschienne** (Synonyme: Unterkieferprotrusionsschiene, UPS; Schnarchtherapiegerät; engl.: "mandibular advancement device", MAD) **handelt es sich um ein therapeutisches Gerät, das durch Protrusion (Vorverlagerung) des Unterkiefers die oberen Atemwege erweitert, wodurch Schnarchgeräusche verhindert und Apnoezustände (Atemaussetzer) behandelt werden.**

Mithilfe einer Unterkieferprotrusionsschiene (UPS) kann die **Tagesschläfrigkeit** von Patientinnen und Patienten mit obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) gelindert werden. Das OSAS ist gekennzeichnet durch die Obstruktion (Verengung) oder kompletten Verschluss der oberen Atemwege während des Schlafes.

Das Gerät besteht aus jeweils einer transparenten starren Kunststoffschiene für den Ober- und Unterkiefer. Beide Schienen sind durch im bukkalen Mundvorhof (Raum zwischen Wangen und Zähnen) oder interokklusal (zwischen den Zahnreihen) positionierte Metall- oder Kunststoffstege miteinander verbunden, die dem Unterkiefer zwar etwas seitliche Bewegungsfreiheit lassen, ihn aber in einer nach ventral (vorne) verlagerten Position fixieren.

Im Schlaf lässt die Muskelspannung des Körpers nach, also auch der Tonus (Spannungszustand) der **Rachen- und Zungenmuskulatur**. Begünstigt durch eine Rückenlage des Schlafenden fällt die Zunge zurück und engt somit die Luftwege zwischen Zunge und Rachenwand ein. Durch den **eingengten Luftstrom** entstehen durch Flattern der Weichgewebe, so z. B. des Gaumensegels, die typischen, bis zu 90 Dezibel lauten **Schnarchgeräusche**, die für den Schnarcher selbst nicht gesundheitsschädigend sind, sehr wohl aber die **Schlafqualität des Partners** erheblich reduzieren können.

Kommt es jedoch nicht nur zur Einengung der oberen Atemwege, sondern zu einem völligen **Verschluss**, sind **obstruktive Apnoezustände** (Atemstillstand durch Verschluss) die Folge, in denen die Atmung zwischen zehn Sekunden und zwei Minuten aussetzen kann, bevor das Gehirn den entstehenden Sauerstoffmangel mit einer **Weckreaktion** beendet. Treten die Atemaussetzer regelmäßig und häufig auf, werden die für einen erholsamen Schlaf wichtigen **Tiefschlafphasen** erheblich reduziert, was schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

Der Einsatz einer **Unterkieferprotrusionsschiene** (UPS) gilt gemäß dem nationalen Konsensuspapier bereits bei **leichter bis mittelgradiger obstruktiver Schlafapnoe (OSAS) und einem Body-Mass-Index (BMI) < 30 kg/m²**, besonders bei überwiegend in Rückenlage auftretender Schlafapnoe, neben der Positivdruckatmung als Therapie der ersten Wahl [4]. Hierbei sollte die Diagnostik vorab interdisziplinär durch den HNO-Arzt, Internisten oder Lungenfacharzt sowie ein **Schlaflabor** erfolgen.

In schwerwiegenderen Fällen können **operative Maßnahmen** oder eine **nächtliche Überdruckbeatmung** mit einem **nCPAP** ("continuous positive airway pressure", Überdruckbeatmungsgerät; nCPAP-Maske n=nasal) erforderlich werden. Sollte das nCPAP vom Patienten nicht akzeptiert werden, so kann die Behandlung auch hier mit einem Schnarchtherapiegerät erfolgen.

Der Herstellung des Schnarchtherapiegeräts muss eine umfassende **Diagnostik** der Zähne, des Kiefergelenks und der Funktionsbewegungen vorausgehen, da die Schienen sämtliche Zähne umfassen und diese durch die Schiene Belastungen ausgesetzt sind; außerdem darf die Vorschubbewegung des Unterkiefers nicht durch Erkrankungen des Kiefergelenks eingeschränkt sein.

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

Sport

Bewegungstraining zur Schmerzlinderung?!

Immer wieder wird bei Muskel-Skelett-Erkrankungen, die sich beispielsweise in Form von Rückenschmerzen äußern, eine Bewegungstherapie verordnet, da sie die Intensität der Schmerzen eindeutig verbessert. Auf welcher medizinischen Grundlage diese Empfehlung beruht und wie wirksam ein derartiges Bewegungstraining ist, versuchten Wissenschaftler in Deutschland und Australien zu erforschen.

Zu diesem Zweck studierten und analysierten sie 79 Forschungsergebnisse, die in Anlehnung an dieses Thema bereits veröffentlicht wurden. Es interessierte sie dabei insbesondere die Frage, ob die nachweisliche Wirksamkeit der Bewegungstherapie nicht eventuell auch auf einem bisher unerkannten Placeboeffekt oder vielleicht auch auf einem natürlichen Heilungsprozess beruht.

Bei der Auswertung der vorhandenen Datenlage zeigte sich, dass der kausale Hintergrund noch nicht eindeutig erforscht ist und man nach derzeitigem Kenntnisstand noch keine ausreichenden wissenschaftlich fundierten Aussagen dazu machen kann, weshalb sich das Bewegungstraining so positiv auf die Linderung der Schmerzen auswirkt.

Es wird daher auch angenommen, dass dieses Training unter anderem auch einen Placeboeffekt ausübt: Allein das Ritual, regelmäßig einen Physiotherapeuten zu besuchen, könnte demnach den Behandlungserfolg positiv beeinflussen. Die Studienverantwortlichen weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie den Erfolg einer Bewegungstherapie nicht infrage stellen und dass dieser auch belegt ist.

Es lassen sich genügend Studien ausfindig machen, welche die positive schmerzlindernde Wirkung des Bewegungstrainings bestätigen. Worauf genau sich dieser Erfolg jedoch aufbaut, muss in weiteren Studien geklärt werden.

Miller, C.T. et al.

Attempting to separate placebo effects from exercise in chronic pain: A systematic review and meta-analysis
Sports Medicine 8/2021

Viele Informationen zur Wirksamkeit des Sports finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Koronare Herzkrankheit – Sport lohnt sich immer!

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für die Gesundheit. Welche speziellen positiven Auswirkungen regelmäßiger Sport speziell für die Betroffenen einer koronaren Herzkrankheit (KHK) hat, selbst wenn sie erst im höheren Alter damit beginnen, zeigt das Ergebnis einer Studie aus der Schweiz.

Im Rahmen einer KHK, die zur häufigsten Todesursache hierzulande gehört, kommt es infolge einer Arteriosklerose zu einer Verengung der Blutgefäße, sodass das Herz nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden kann. Im schlimmsten Fall stellt sich ein vollständiger Gefäßverschluss ein, auf dessen Ursache ein Herzinfarkt beruht.

Im Rahmen der Studie wurden entsprechende gesundheitliche Daten von über 33.000 Betroffenen einer KHK näher untersucht. Das durchschnittliche Lebensalter betrug 62 Jahre, und bei 66 % handelte es sich um Männer. Für die Dauer von sieben Jahren wurde ebenso erfasst, wie viel und wie intensiv die Studienteilnehmer*innen körperlich aktiv waren.

Im Ergebnis zeigte sich, dass sich das Sterberisiko bei Menschen, die sich bereits vor Beginn des Studienzeitraums regelmäßig gemäß den Trainingsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (150 Minuten wöchentlich moderat oder 75 Minuten intensiv) sportlich betätigten, ein um 50 % herabgesetztes Sterberisiko hatten.

Diesem reduzierten Sterberisiko kamen solche Studienteilnehmer*innen ebenfalls sehr nahe, die erst im Laufe des Studienzeitraums mit dem regelmäßigen Sport begonnen hatten: Ihr Risiko für die vorzeitige Sterblichkeit reduzierte sich ebenfalls um 45 %. Wer im Laufe der Studie keinen Wert mehr auf regelmäßige sportliche Betätigung legte, konnte dennoch ein reduziertes Sterberisiko um 20 % für sich verzeichnen im Vergleich zu den permanenten Bewegungsmuffeln.

Die Studienverantwortlichen weisen demnach darauf hin, dass sich eine Bewegungsträgheit immer negativ auf die Lebenserwartung auswirkt, und sich im Gegenzug der Einstieg in einen bewegungsaktiven Lebensstil immer mit einer höheren Lebenserwartung auszahlt, auch wenn der sportlichere Lebensstil erst in späteren Lebensjahren gelingt.

Antipolis, S.

It's never too late to get active
ESC 8/2021

Viele Informationen zum Thema „Herz-Kreislauf-Training“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Narbenbildung nach Brandverletzung

Leider sind auch Kleinkinder nicht immer vor Brandverletzungen geschützt, die für sie und deren Eltern ein schmerzliches und einschneidendes Erlebnis darstellen, das nicht immer ohne psychische und körperliche Folgen bleibt. Ein Forscherteam aus den Niederlanden ermittelte, wie sich die Narben Jahre nach der Verbrennung beziehungsweise Verbrühung entwickelt hatten und ob sie noch spürbar oder deutlich auf der Haut erkennbar waren.

Bei der Nachverfolgung schauten sich die Forscher in 131 Fällen die Narben etwa fünf bis sieben Jahre nach dem jeweiligen Brandunfall genauer an. In 103 Unfällen war es zu leichten bis mittelschweren Verbrennungen gekommen, bei den restlichen Kindern handelte es sich um höhere Schweregrade, sodass über 10 % der Hautoberfläche verbrannt war. Auch die Eltern wurden in diese Beurteilung miteinbezogen. Bewertet wurden unter anderem mögliche Schmerzen, Juckreiz sowie das Aussehen

der Narbe.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die Schmerzen bei fast keinem Kind mehr Probleme bereiteten, sondern eher die Tatsache, dass sich die betroffenen Hautstellen anhand ihrer Farbe und ihrer Unebenheit auch nach dem Beobachtungszeitraum noch kenntlich machten. Allerdings gab das medizinische Personal eine sehr positive Beurteilung ab und die Eltern stufte das Aussehen der Narbe ihrer Kinder schlechter ein, insbesondere in Bezug auf dessen Farbe.

Die Studienautoren weisen darauf hin, dass das elterliche Urteil möglicherweise etwas negativer ausgefallen war, weil sie einen besseren Heilungsprozess der verbrannten Wunden erwartet hatten. Hier scheint es notwendig zu sein, die betroffenen Eltern in zukünftigen Fällen besser aufzuklären.

Spronk, I. et al.

Scar quality in children with burns 5–7 years after injury: A cross-sectional multicentre study
Wound Rep Reg 6/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Hautkrebsfrüherkennung führt zu geringerer Sterberate

Seit über 10 Jahren wird hierzulande das Programm zum Hautkrebscreening angeboten, damit eine mögliche Krebserkrankung frühzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden kann. Im Rahmen einer Studie untersuchten Wissenschaftler in Deutschland, welchen Erfolg derartige Vorsorgeprogramme bisher mit sich gebracht haben. Insbesondere interessierten sie sich für die Frage, inwieweit sie die Sterberate infolge von Hautkrebskrankungen reduzieren konnten.

Die Daten von etwa 7.000 Betroffenen eines Melanoms flossen in die Studie ein. Darunter befand sich eine Gruppe, die zuvor an einer entsprechenden Hautkrebsvorsorgeuntersuchung teilgenommen hatte, und eine weitere, die ein solches Screening nicht hatte durchführen lassen.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass ein zuvor durchgeführtes Hautscreening bei den Patienten einen klaren Vorteil erbrachte, weil dadurch die Ausbildung von Metastasen (Tochtergeschwülste) eindeutig eingedämmt werden konnte und auch die passende Therapieform etwas milder ausfallen konnten. Auffällig war außerdem, dass sich bei ihnen ein um 38 % reduziertes Sterberisiko zeigte im Vergleich zu den Patienten, die nicht am Hautkrebsvorsorgeprogramm teilgenommen hatten.

In weiteren Studien müsse dieser ermittelte Erfolg der Hautkrebsvorsorge näher untersucht werden, denn es könnte auch möglich sein, dass diejenigen Personen, die daran teilgenommen hatten, einen grundsätzlich gesundheitsbewussteren Lebensstil führten und auch auf diese Weise zu einem geringeren Schweregrad der Krebserkrankung beigetragen hätten.

Fest steht jedoch, dass das Hautkrebscreening ausdrücklich helfe, um den Verlauf einer Krebserkrankung unmissverständlich einzudämmen beziehungsweise abzumildern, so die Studienverantwortlichen.

Datzmann, T. et al.

Patients benefit from participating in the German skin cancer screening program? A large cohort based study on administrative data.
BJD 7/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Präbiotika verbessern Schlaf

Probiotische Kulturen haben schon vereinzelt in Studien gezeigt, dass sie den Schlaf positiv beeinflussen können. Eine aktuelle Studie zeigt nun, dass auch Präbiotika Einfluss auf den Schlaf haben können.

Über einen Zeitraum von 3 Wochen nahmen 70 Männer und Frauen eine Stunde vor dem Zubettgehen ein auf Milchproteinen und Galactooligosacchariden, Vitaminen sowie Mineralstoffen basierendes Supplement oder ein Placebo (Magermilch) ein. Die Teilnehmer waren zwischen 30 und 50 Jahre alt und litten unter Schlafstörungen.

Nach dieser dreiwöchigen Einnahme-Phase folgte ein dreiwöchige Pause. Anschließend wurden die Gruppen getauscht, d. h. die vorherige Präbiotika-Gruppe nahm über einen Zeitraum von 3 Wochen nun das Placebo und die vorherige Placebo-Gruppe nun die Präbiotika ein. Unter der Einnahme der Präbiotika hatten die Teilnehmer einen verbesserten Schlaf und einen niedrigeren Kortisolspiegel am Morgen im Vergleich zur Einnahme des Placebo-Produkts.

Ebenso zeigte sich unter der Einnahme der Präbiotika ein Anstieg der probiotischen Kulturen der Spezies Bifidobakterium. Die hohe Anzahl an Bifidobakterien korrelierte mit einer hohen Schlafqualität. Präbiotika können den Kortisolspiegel am Morgen nach dem Schlaf senken und die Anzahl der Bifidobakterien erhöhen. Beide Faktoren scheinen einen guten Schlaf zu begünstigen.

Unsere Ernährung kann den Schlaf beeinflussen. Was am Abend gegessen und getrunken wird, nimmt großen Einfluss auf die Einschlafzeit, Durchschlafdauer, Dauer der Tiefschlafphasen und letztlich auf die Schlafqualität.

Schaafsma A, Mallee L, van den Belt M, Floris E, Kortman G, Veldman J, van den Ende D, Kardinaal A. The Effect of A Whey-Protein and Galacto-Oligosaccharides Based Product on Parameters of Sleep Quality, Stress, and Gut Microbiota in Apparently Healthy Adults with Moderate Sleep Disturbances: A Randomized Controlled Cross-Over Study. *Nutrients* 7/2021; 3(7): 2204..

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

Die Bedeutung von Magnesium für das Immunsystem

Magnesium ist an einer Vielzahl verschiedener Stoffwechselprozesse im Körper beteiligt. Insbesondere ältere Menschen sind häufig von einem Magnesiummangel betroffen. Der Grund hierfür liegt in einer abnehmenden Absorptionsrate, höheren Verlusten über die Nieren und einem stärkeren Verbrauch vom Magnesium aufgrund von der Einnahme mehrerer Medikamente. Eine aktuelle Übersichtsarbeit über mehrere wissenschaftliche Arbeiten fasste kürzlich die Bedeutung von Magnesium für das Immunsystem und die Konsequenzen eines Magnesiummangels im Alter zusammen.

Demnach bewirkt ein Magnesiummangel im Körper oxidativen Stress und Entzündungsreaktionen, begünstigt zahlreiche altersabhängige Erkrankungen und Infektionen. Eine besondere Funktion nimmt Magnesium der Übersichtsarbeit nach bei Immunfunktionen ein.

Magnesium ist ein Cofaktor. Cofaktoren ermöglichen wichtige chemische Reaktionen im Körper. Als Cofaktor ist Magnesium an der sogenannten Immunglobulinsynthese und anderen Prozessen, die eng mit der Funktion von Immunzellen verbunden sind, beteiligt. Ebenso ist Magnesium notwendig für die Biosynthese, den Transport und die Aktivierung von Vitamin D, einem weiteren Schlüsselfaktor in der Entstehung und Entwicklung von Infektionskrankheiten.

Laut der Übersichtsarbeit erfüllt der Mineralstoff Magnesium noch weitere wichtige Aufgaben in der Immunfunktion. Die Wissenschaftler stellen die Bedeutung von Magnesium für die Immunfunktion insbesondere im Alter heraus. Demnach könnte die Funktion von Magnesium sogar Einfluss auf den Verlauf einer COVID-19-Infektion nehmen.

Magnesium ist ein für den Menschen lebensnotwendiger (essentieller) Mineralstoff und ist in unterschiedlichen Mengen in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten.

Dominguez LJ, Veronese N, Guerrero-Romero F, Barbagallo M. Magnesium in Infectious Diseases in Older People. *Nutrients* 1/2021; 13(1): 180.

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

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Langes Sitzen erhöht Risiko für Schlaganfall

Regelmäßige körperliche Bewegung ist in vieler Hinsicht wichtig für unseren Körper und beugt insbesondere auch gefährlichen Durchblutungsstörungen vor. Doch was genau bedeutet es, wenn Menschen zu wenig auf eine körperliche Auslastung achten und zahlreiche Stunden am Tag im Sitzen verbringen?

Kanadische Wissenschaftler fragten vor diesem Hintergrund die Studienteilnehmer im Alter von mindestens 40 Jahren, welche gesundheitlich nicht vorbelastet waren, nach der Anzahl der Stunden, die sie im Laufe ihrer Freizeit sitzend verbrachten. Dazu zählten beispielsweise die Stunden auf dem Schreibtischstuhl, vor dem Computer, die Zeiten am Küchentisch oder auf dem Sofa.

Die jobbedingten Momente im Sitzen wurden in die Addition der Stunden nicht miteinbezogen. Es zeigte sich bei der Auswertung, dass die Befragten durchschnittlich vier Stunden in ihrer Freizeit sitzend verbrachten. In einem weiteren Schritt ermittelten die Studienverantwortlichen das Auftreten von Schlaganfällen, von denen die Studienteilnehmer in den folgenden Jahren betroffen waren. Die meisten Schlaganfälle ereigneten sich im Durchschnitt etwa 5,6 Jahre nach der Befragung.

Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich die tägliche Sitzdauer sowie eine mangelhafte körperliche Bewegung vor allem in einer bestimmten Altersgruppe nachteilig auf das Schlaganfallrisiko auswirkt. Für Menschen im Alter von unter 60 Jahren, die körperlich wenig aktiv waren und zudem täglich über acht Stunden ihrer Freizeit im Sitzen verbrachten, wurde ein um das 4,5fache erhöhtes Risiko für Schlaganfall ermittelt im Vergleich zu denen, die lediglich vier entsprechende Stunden sitzend verbrachten.

Interessanterweise hob sich dieses erhöhte Risiko in der gleichen Altersklasse wieder auf, sobald das hohe Sitzpensum durch sportliche Aktivitäten ausgeglichen wurde. Außerdem scheint das viele Sitzen im höheren Alter dem Herz-Kreislaufsystem nicht so schlecht zu bekommen, denn bei den über 60-Jährigen reduzierte sich dieser negative Einfluss der häufigen Sitzerei auf das Schlaganfallrisiko wieder. Weitere Studien sind notwendig, um zu klären, weshalb es vor allem bei der Generation „U60“ zu diesem erhöhten Risiko kommt.

Joundi, R et al.

Association Between Excess Leisure Sedentary Time and Risk of Stroke in Young Individuals
Stroke 8/2021

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

[Weitere Informationen](#)

Kann eine Venenschwäche das Leben verkürzen?

Viele Menschen wissen nach einem Blick auf ihre Beine, dass sie von einer chronischen Venenschwäche betroffen sind. Diese sogenannte chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) zeigt sich durch Veränderungen der Venen sowie der angrenzenden Haut. Ist man bisher davon ausgegangen, dass es sich dabei eher um ein klar definiertes Problem der Venen und womöglich auch um ein ästhetisches Problem handelt, zeigt das Ergebnis einer Studie aus Deutschland jetzt, dass es auch maßgebliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und sogar auf die Sterblichkeitsrate der Betroffenen hat.

Mindestens 40 % der Menschen im Alter von über 40 Jahren leiden unter einer chronischen Venenschwäche, die sich durch Ödeme, Veränderungen der Haut oder sogar durch offene Wunden an den Beinen kenntlich macht. Je älter die Generation, desto häufiger tritt dieses Venenleiden auf. In der Gruppe der 70- bis 80-Jährigen sind sogar über 60 % betroffen. Zudem ist es etwas mehr ein weibliches als ein männliches gesundheitliches Problem.

Im Rahmen der Studie konnte anhand der Daten von über 14.000 Studienteilnehmern aufgezeigt werden, dass die Patienten einer entsprechenden chronisch-venösen Insuffizienz ein um etwa 50 % erhöhtes Risiko haben, im Verlauf ihres Lebens von einer schweren Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems betroffen zu sein im Vergleich zu Menschen ohne ein derartiges Venenleiden.

Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, ein geschwächtes Herz oder Herzrhythmusstörungen könnten für sie also zu einer zusätzlichen gesundheitlichen Belastung werden. Die Studienverantwortlichen betonen dabei, dass sich daraus für diese Betroffenengruppe außerdem ein nachweislich erhöhtes Gesamtsterblichkeitsrisiko ergibt.

Demnach stieg die Sterblichkeit im Verlauf der sechsjährigen Beobachtung um das 1,7-Fache an im Vergleich zu den Nichtbetroffenen des chronischen Venenleidens. Daher sollte die venöse Erkrankung zukünftig auch als Vorbote einer möglicherweise folgenschweren Herz-Kreislauf-Erkrankung besonders ernst genommen werden.

Prochaska, JH et al.

Chronic venous insufficiency, cardiovascular disease, and mortality: a population study.
Eur Heart J. 8/2021

Viele Informationen zum Thema „chronisch-venöse Insuffizienz“ 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](#)