



E-Mail

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat März 2022

**Von:** "EUSANA" <info@eusana.de>  
**An:** firstpraxis@web.de  
**Datum:** 15.03.2022 06:00:12

[Webseitenansicht](#)

### Gesundsein Aktuell

[www.eusana.de](http://www.eusana.de)



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

#### Späte Abendmahlzeit ungünstig für Blutzuckerwerte

Viele Menschen genießen gerne zur späteren Abendstunde noch ein reichhaltiges Essen, obwohl es bekanntermaßen aus gesundheitlicher Sicht nicht zu empfehlen ist. Doch was passiert da eigentlich genau in unserem Stoffwechsel, dass der Blutzuckerspiegel in einem solchen Fall gerne seine Kontrolle verliert? Im Rahmen einer Studie mit 845 Teilnehmern gingen US-Wissenschaftler dieser Frage nach. Insbesondere interessierte sie dabei, welche Bedeutung das Schlafhormon Melatonin dabei hat.

Nachdem die Männer und Frauen eine achtstündige Fastenzeit eingelegt hatten, sollten sie eine Zuckerlösung kurz vor dem Zubettgehen zu sich nehmen. An einem anderen Tag wiederholten sie diese Maßnahme, wobei sie die Zuckerlösung sehr viel früher am Abend und somit einige Stunden vor der Nachtruhe tranken.

Bei einer jeweils anschließenden zweistündigen Kontrolle der Blutzuckerwerte beobachteten die Wissenschaftler, welche Auswirkungen die jeweiligen Abendmahlzeiten auf den Stoffwechsel hatten. Sie stellten fest, dass der Blutzuckerwert durch die spätere Mahlzeit bei nahezu allen Studienteilnehmern aus der Norm geraten ist. Ein entsprechend starker Anstieg des Blutzuckerspiegels war bei einer Mahlzeit zur früheren Abendstunde nicht zu beobachten.

Zurückzuführen ist die ungünstige Auswirkung der späteren Abendmahlzeit wohl auf eine vermehrte Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin pünktlich zur Schlafenszeit. Seine Konzentration ist zur späten Abendstunde mindestens dreimal so hoch, wie wenige Stunden zuvor. Da dieser Botenstoff offensichtlich die Bildung und Ausschüttung des Hormons Insulin – der wichtigste Botenstoff für einen gut funktionierenden Zuckerstoffwechsel – ausbremst, lässt sich seine ungünstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel auch entsprechend begründen.

Interessanterweise scheint es laut Studienergebnis eine bestimmte genetisch definierbare Personengruppe zu geben, bei der dieser ungünstige Effekt des Melatonins besonders groß ist. Bei diesen Menschen lassen sich an den Zellen bestimmte Rezeptoren für das Melatonin nachweisen, welche diesem Hormon somit eine noch größere Fläche zum Andocken bieten. Das Risiko für einen gestörten Zuckerstoffwechsel durch späte Abendmahlzeiten ist bei ihnen besonders hoch.

Ein häufig gestörter Blutzuckerspiegel, so also auch durch zu spätes Abendessen, kann auf Dauer zum Typ-2-Diabetes und zu Übergewicht führen. Daher ist es ratsam, einige Stunden vor dem Zubettgehen möglichst nichts mehr zu essen.

Garaulet, M. et al.

Interplay of Dinner Timing and MTNR1B Type 2 Diabetes Risk Variant on Glucose Tolerance and Insulin Secretion: A Randomized Crossover Trial.  
Diabetes Care 1/2022

Viele Informationen zum weiterführenden Thema „Unregelmäßiges Essen“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Was es mit den Impfnebenwirkungen tatsächlich auf sich hat**

Das Thema „Corona-Schutzimpfung“ wird nach wie vor intensiv diskutiert. Möglicherweise befördert das Ergebnis einer Studie der Universität Marburg etwas Licht in diese zeitweise undurchsichtige Diskussion. Denn für viele Menschen sind eventuelle Nebenwirkungen einer Impfung der Grund dafür, sich dagegen zu entscheiden.

Um herauszufinden, ob die zeitweise auftretenden Impfreaktionen wie Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen tatsächlich auf das Spritzen der Impfstoffe zurückzuführen ist, wurden 12 bereits vorhandene Studien beziehungsweise die dort ermittelten Daten von 44.000 Menschen näher unter die Lupe genommen.

Ein Teil der Studie bestand darin, das Auftreten möglicher Nebenwirkungen zu beobachten, wenn zum einen ein zuständiger Impfstoff oder zum anderen lediglich ein Scheinpräparat ohne Wirksamkeit gespritzt wurde. Auf diese Weise hat man Angaben dazu erhalten können, ob es sich bei möglichen Impfnebenwirkungen eventuell um einen sogenannten „Nocebo-Effekt“ handeln könnte, das heißt eine negative Auswirkung, die auftritt, weil der Impfling eine entsprechende Erwartungshaltung hatte.

Bei der Auswertung der Einzelstudien kam man zu dem Schluss, dass es sich bei den leichten Nebenwirkungen wie Abgeschlagenheit und schmerzendem Kopf in über 70 % der Fälle um derartige Nocebo-Effekte handelt. Im Speziellen heißt es, dass 35 % der mit einer Kochsalzlösung geimpften Gruppe von den Nebenwirkungen betroffen waren, während dies bei den gegen Corona Geimpften bei 46 % der Fall war.

Ein entsprechender Nocebo-Effekt ist allein auf die Erwartung einer negativen Wirkung zurückzuführen. In einem solchen Fall kommt es zu einer Reaktion, indem körpereigene Botenstoffe, welche die Symptome wie Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit auslösen können, nachweislich ausgeschüttet werden. Abhilfe könnten hier ausführliche Beratungsgespräche leisten, in denen die potenziellen Impflinge über einen möglichen Nocebo-Effekt aufgeklärt würden. Denn offensichtlich scheinen entsprechend informierte Menschen auch tatsächlich weniger häufig von den unschönen Nocebo-Effekten betroffen zu sein.

Haas, JW. et al.

Frequency of Adverse Events in the Placebo Arms of COVID-19 Vaccine Trials: A Systematic Review and Meta-analysis  
JAMA Network Open 1/2022

Viele Informationen zum Thema „Coronavirus-Infektion“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Zahngesundheit**

## Quecksilberausleitung

Unter **Quecksilberausleitung** versteht man die Detoxikation (Entgiftung) des Körpers, um im Körper verbliebenes Quecksilber auszuschleiden. Quecksilber ist z. B. in dem Zahnfüllungsmaterial Amalgam enthalten. Die sogenannte Amalgamfüllung wird schon seit langer Zeit in der Zahnmedizin verwendet und gilt sowohl preislich als auch technisch als das Verfahren der Wahl.

Das Material besteht aus 40 % Silber, 32 % Zinn, 30 % Kupfer, 3 % Quecksilber und 2 % Zink. Die Toxizität dieser Menge an Quecksilber wird kontrovers diskutiert. Bekannt ist jedoch, dass beim Legen einer Amalgamfüllung oder durch den täglichen Abrieb geringe Mengen in den Organismus gelangen.

Einige wenige Menschen reagieren allergisch auf Amalgam. Andere lehnen dieses Füllungsmaterial aufgrund des enthaltenen Quecksilbers ab, welches unter Umständen eine negative Wirkung auf den Körper haben kann, aber nicht muss. Quecksilber ist zwar giftig, hat jedoch erst ab einer gewissen Menge eine schädliche Wirkung auf den Menschen.

Aus Amalgamfüllungen werden täglich nur winzige Mengen des enthaltenen Quecksilbers freigesetzt. Der größte Teil davon wird wieder ausgeschieden, jedoch kann ein kleiner Anteil Quecksilber im Körper zurückbleiben. Um auch diesen letzten Rest aus dem Körper zu entfernen, kann eine fachgerechte Entgiftung, das heißt eine Quecksilberausleitung, durchgeführt werden.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Sport

### Leidet die Schulleistung unter dem Tragen einer Maske?

Die Schüler hierzulande müssen seit Monaten im Unterricht eine Maske tragen. Da zwingt sich bei Pädagogen und Eltern schon lange die Frage auf, ob die Kinder darunter leiden und ob ihre Leistung in der Schule dadurch beeinträchtigt wird.

Eine Studie des Universitätsklinikums Bochum kam nun zu dem Schluss, dass die geistige Aufnahmefähigkeit und Leistungsbereitschaft durch das stundenlange Tragen einer Maske nicht in Mitleidenschaft gezogen wird und scheint somit Entwarnung für die besorgten Erwachsenen zu geben.

Im Rahmen der Untersuchungen nahmen die jungen Studienteilnehmer mit FFP- oder medizinischer Maske am Unterricht teil. Im Anschluss erfolgte eine Unterteilung der Klasse in zwei Gruppen, bei der etwa die Hälfte der Schüler weiterhin eine Maske trug, und die andere darauf verzichten sollte. Mittels spezieller computerbasierter Messmethoden wurde anschließend die kognitive Leistung der beiden Schülergruppen gemessen.

Es zeigte sich, dass die Messergebnisse in beiden Teilnehmergruppen nahezu identisch waren und es somit nicht zu geistigen Leistungseinbußen durch das Tragen einer Maske gekommen war. Interessanterweise konnten die Wissenschaftler bei dieser Gelegenheit einen anderen Zusammenhang bestätigen, nämlich, dass die kognitive Leistungsfähigkeit nachweislich ansteigt, wenn die Kinder regelmäßig sportlich aktiv sind. Sie geben zudem an, dass insbesondere die bewegungsfreudigen Kinder keine entsprechende Beeinträchtigung durch das Tragen einer Maske erfahren.

Schlegtendal, A. et al.

To Mask or Not to Mask - Evaluation of Cognitive Performance in Children Wearing Face Masks during School Lessons (MasKids)  
Children 1/2022; 9(1): 95.

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

[Weitere Informationen](#)

### Flotter Gang reduziert Risiko für Herzschwäche

Frauen nach den Wechseljahren, die problemlos noch schnell zu Fuß unterwegs sind, scheinen bezüglich ihrer Herzgesundheit besser dazustehen als Frauen mit einem eher schleppenden, langsamen Gang. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler, die im Rahmen der Women's Health Initiative entsprechende Daten von über 25.000 Frauen im Alter von 50 bis 79 Jahren näher auswerteten.

Im Ergebnis zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zu geben scheint zwischen der Intensität des Ganges und dem Risiko, eine Herzinsuffizienz beziehungsweise Herzschwäche zu entwickeln: Wer mit einer schnelleren Geschwindigkeit zu Fuß unterwegs ist, hat ein deutlich reduziertes Risiko als Frauen mit langsamerer Geschwindigkeit.

In diesem Zusammenhang konnten die Studienverantwortlichen außerdem beweisen, dass schnelles Gehen für eine kürzere Zeit hinsichtlich der Herzgesundheit mindestens ebenso effektiv ist wie ein langsames Gehen über einen sehr viel längeren Zeitraum. Wer es also auch im höheren Alter umsetzen kann, pro Woche in Summe mindestens eine Stunde schnell zu gehen, der profitiert von einer positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, so die Wissenschaftler.

Moafi-Magani, M. et al.

The association of walking pace and incident heart failure and subtypes among postmenopausal women  
agsjournals 1/2022

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

[Weitere Informationen](#)

## Beauty und ästhetische Medizin

### Apps zur Hautkrebsfrüherkennung für Verbraucher eher untauglich

Als frühzeitiges Warnsystem für Hautkrebserkrankungen befinden sich Medizinprodukte in Form von Apps für das Mobiltelefon auf dem Markt, mit denen die Nutzer mögliche Krebserkrankungen eigenständig diagnostizieren können. Wie eine Studie zeigt, sind derartige Apps nicht unbedingt vertrauenswürdig, weil sie bestimmte Krebsarten durchaus unerkannt lassen oder bestehende Krebsarten unkorrekt klassifizieren. Dieses Ergebnis wurde auf dem European Association of Dermatology and Venereology (EADV) Kongress vorgestellt.

Im Rahmen der Studie wurde insbesondere die Aussagekraft der Apps bezüglich zweier Hautkrebsarten mit einem häufig aggressiven Verlauf untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die gefährlichen Hautkrebsarten in etwa 20 % der Fälle als risikoarm diagnostiziert wurden. Im Gegenzug stuften die Apps über 60 % der gutartigen Krebsarten als hoch risikoreich ein.

Die Studienverantwortlichen weisen darauf hin, dass es bei den Hautkrebserkennungs-Apps noch eindeutigen Bedarf der Nachbesserung gibt, um die falschen Diagnosen zu verhindern und die Verbraucher nicht unnötig zu verwirren. Zudem ersetzen sie keinesfalls eine fachärztliche Diagnose, die vornehmlich bei Risikopatienten auf der gesamten Haut erfolgen sollte.

Reifferscheidt, E.

EADV 2021: Hautkrebserkennungs-Apps für Verbraucher ungeeignet  
gelbe-liste.de 10/2021

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

[Weitere Informationen](#)

### So wichtig ist uns eine gute Haarpflege

Dieser und weiteren Fragen zur Haarpflege ging eine Studie des Industrieverbandes Körperpflege und Waschmittel e. V. (IKW) nach. Demnach scheint eine gepflegte Haarpracht ein entscheidendes Grundbedürfnis der Deutschen zu sein. Über 70 % der Studienteilnehmer gaben an, dass ein regelmäßiger Besuch des Friseurs für sie unbedingt notwendig sei, um die eigene Kultiviertheit auszudrücken. Über 60 % der Befragten gibt ein regelmäßiger Friseurbesuch außerdem ein wichtiges Gefühl der Jungerhaltung und Erneuerung.

Interessanterweise bedeutet eine gepflegte Haarpracht für 76 % der Befragten, dass sie sich und ihr Leben unter Kontrolle haben. 63 % meinen, sich damit Respekt verschaffen zu können. Da der erste Blick immer auf das Gesicht fällt, spielt die zugehörige Frisur als Statussymbol offensichtlich eine wichtige Rolle für viele Menschen.

Etwa 60 % der Männer und 50 % der Frauen der jüngeren Generation sind der Ansicht, dass sie über ihre Haarpracht zeigen können, wie bewusst sie sich gegenüber aktuellen Trends verhalten und welche Werte sie als Person ausmachen. Für eine ebenso große Zahl ist es zudem essenziell, die Persönlichkeit über die Frisur auszudrücken.

Für sehr viele Menschen gehört das allmorgendliche Haarewaschen zum Alltag dazu, auch um sich von den Spuren des Vortages und der Nacht zu entledigen und sich optimal auf den bevorstehenden Tag mit mehr Selbstbewusstsein und Stärke vorzubereiten. Wer sich also regelmäßig und intensiv um seine Haarpflege kümmert, dem scheint es nicht nur wichtig zu sein, sich äußerlich gut zu präsentieren, sondern seinem Leben mehr Struktur zu geben.

Insbesondere zu Zeiten vergangener Lockdowns und geschlossener Friseurbetriebe ließ sich beobachten, dass der Friseurbesuch und eine damit verbundene gute Haarpflege für viele Menschen eine wichtige Basis für einen scheinbar geordneten und gesellschaftsfähigen Alltag darstellt.

IKW-Studie: Zurück zur Natur? Aber nicht bei der Frisur  
IKW Presseportal 2/2022

Viele Informationen zum Thema „Haut, Haare und Nägel“ finden Sie im Gesundheitslexikon.  
[Weitere Informationen](#)

## Vitalstoffe und Ernährung

### Wirkung eines Spinatextraktes auf die Skelettmuskulatur

Für ein gesundes Altern ist die Aufrechterhaltung der Skelettmuskelfitness von großer Bedeutung. Zusammen mit einer gesunden Ernährung ist ein aktiver Lebensstil für den Erhalt einer starken, gesunden Skelettmuskulatur unabdingbar. Vorangegangene Studien zeigen, dass Spinatextrakt, welcher sich durch einen hohen Gehalt an Phytoecdysteroiden (= Pflanzenstoffe, die die Pflanzen zur Abwehr herstellt) auszeichnet, die Kraft und Muskelmasse während des Krafttrainings steigern, Ermüdung reduzieren und die Regeneration erleichtern kann.

In einer 12-wöchigen, zufallsbedingt eingeteilten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurde nun die Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung mit Spinatextrakt (*Spinacia oleracea* L.) auf die Fitness der Skelettmuskulatur bei gesunden Erwachsenen über 50 Jahren, die Krafttraining durchführten, untersucht. Die Teilnehmer nahmen 4 x 500 mg Spinatextrakt/Tag zu sich und absolvierten ein Trainingsprogramm mittlerer Intensität (1 h Sitzung/3-mal pro Woche).

Zur Bewertung der Fitness der Skelettmuskulatur wurden isometrische und isokinetische Übungen herangezogen, die aus verschiedenen Techniken zur Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur bestehen. Die dadurch bewertete Muskelkraft verbesserte sich statistisch erheblich in der Interventionsgruppe (Anzahl der Personen = 23), die den Spinatextrakt einnahm, und der Placebogruppe (Anzahl der Personen = 22), aber das Ausmaß der Verbesserung war in der Interventionsgruppe höher.

Außerdem wurde die Fettmasse reduziert und die Muskelmasse signifikant erhöht. Veränderungen der Lebensqualität, die mittels des Gesundheitsfragebogens SF-36 erfasst wurde, wurden nicht festgestellt, mit Ausnahme von Verbesserungen in den Anwendungsgebieten „Rolle körperlich“ (d.h. wie gut kann der Teilnehmer seiner Arbeit oder anderen täglichen Aktivitäten nachgehen?) und „Rolle emotional“ (d.h. wie sehr beeinträchtigen emotionale Probleme die Arbeit oder die täglichen Aktivitäten?). Die zusätzlich durchgeführte Erhebung des Ernährungsverhaltens ergab keine Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten.

Bei Personen über 50 Jahren verbesserte das Krafttraining mittlerer Intensität in Kombination mit einer täglichen Spinatextrakt-Nahrungsergänzung die muskelbezogenen Variablen und die Muskelqualität. Die Erhaltung der Muskelgesundheit, insbesondere der Skelettmuskulatur im Alter, ist für den Erhalt der funktionellen Selbstständigkeit und Lebensqualität eine wichtige Voraussetzung.

Pérez-Piñero S, Ávila-Gandía V, Rubio Arias JA et al  
A 12-Week Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial, Evaluating the Effect of Supplementation with a Spinach Extract on Skeletal Muscle Fitness in Adults Older Than 50 Years of Age  
Nutrients 12/2021

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

### Depressionen: Welche Rolle spielt Selen?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden weltweit mehr als 264 Millionen Menschen an Depressionen. Die psychische Erkrankung kann eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität



darstellen. Studien zeigen, dass die Ernährung eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit einnimmt.

Die Ergebnisse von Beobachtungs- und Interventionsstudien sind hinsichtlich der Bedeutung von **Selen** bei Depressionen widersprüchlich. Mehrere Studien zeigen eine negative Beziehung zwischen Selenspiegeln in der Nahrung oder im Serum und dem Depressionsrisiko oder Depressionssymptomen, d.h. je mehr Selen mit der Nahrung aufgenommen wurde oder je höher die Selenkonzentration im Blut war, desto geringer war das Risiko für eine Depression oder dass Krankheitszeichen einer Depression vorlagen. Andere Studien konnten keinen solchen Zusammenhang feststellen.

Eine systematische Übersichtsarbeit und eine statistische Untersuchung einzelner bereits vorhandener Forschungsarbeiten zu diesem Thema (= Meta-Analyse) geben nun einen Überblick über die Rolle von Selen bei depressiven Erkrankungen. Insgesamt wurden 20 Studien in die systematische Übersichtsarbeit und 15 Studien in die Metaanalyse eingeschlossen.

Es gab keine statistisch eindeutigen Unterschiede in den Selenspiegeln im Serum zwischen Patienten mit Depression und gesunden Studienteilnehmern. Auch wurden keine statistisch eindeutigen Zusammenhänge zwischen den Selenspiegeln im Serum und den Depressions-Messwerten gefunden.

Jedoch gab es einen negativen Zusammenhang zwischen einer hohen Selenaufnahme und dem Risiko einer Wochenbettdepression (= Symptome einer Depression innerhalb der ersten zwölf Monate nach der Geburt), d.h. je mehr Selen eingenommen wurde, desto geringer war das (rechnerische) Risiko, eine Wochenbettdepression zu entwickeln. Darüber hinaus reduzierte die Selenergänzung depressive Krankheitszeichen.

Zusammenfassend legen die Ergebnisse nahe, dass eine hohe Selenaufnahme einen schützenden Effekt gegen Wochenbettdepression haben könnte. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse, dass eine ergänzende Einnahme von Selen bei der Verringerung depressiver Symptome wirksam sein kann. Dennoch sind weitere Studien erforderlich, um endgültige Schlussfolgerungen zu ziehen.

Sajjadi SS, Foshati S, Haddadian-Khouzani S et al.

The role of selenium in depression: a systematic review and meta-analysis of human observational and interventional studies.

Scientific Reports 1/2022

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

### Erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen bereits beim Prädiabetes

Ein Typ-2-Diabetes kündigt sich langsam an durch Anzeichen wie Müdigkeit, ständiger Durst, häufiges Wasserlassen oder eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen. In solchen Fällen sollten sich Betroffene durch medizinische Untersuchungen absichern, ob die Ursache dafür ein sogenannter Prädiabetes sein könnte. Der Blutzuckerspiegel und die Glukosetoleranz sind dann bereits leicht gestört und würde weiter aus den Fugen geraten, wenn dieser Stoffwechselstörung nicht sofort entgegengesteuert wird.

Laut einer Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums zieht diese Vorphase des Typ-2-Diabetes bereits erhöhte Risiken für unterschiedliche Folgeerkrankungen nach sich. Somit ist also auch ein Prädiabetes als gesundheitskritisch anzusehen. Im Rahmen der Studie wurden zahlreiche Analysen und Einzelstudien, die sich mit einem solchen möglichen Zusammenhang beschäftigt haben, ausgewertet. Im Ergebnis zeigte sich, dass bei einem Prädiabetes das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Demenz, Nieren- und Krebserkrankungen erhöht ist. Deshalb sollte diese Diabetes-Vorstufe nicht tatenlos hingenommen werden, da sie folgebedingt auch zu einer vorgezogenen Sterblichkeit führen könnte.

Damit es nicht so weit kommt und sich die Diabetes-Erkrankung erst gar nicht manifestiert, sollten die Betroffenen spätestens zu diesem Zeitpunkt damit beginnen, ihren Lebens- und Ernährungsstil zu verändern. Dieses könnte beispielsweise bedeuten, sich gesünder, ausgewogener und abwechslungsreicher zu ernähren und durch regelmäßige sportliche Betätigung überschüssiges Körpergewicht oder ungesund verteilte Fettpolster zu reduzieren. Diese einfach umzusetzenden Maßnahmen fördern nachweislich einen gesunden Blutzuckerspiegel und auch das bereits erhöhte Risiko für Folgeerkrankungen könnte auf diese Weise wieder herabgesetzt werden.

Schliesinger, S. et al.

Prediabetes and risk of mortality, diabetes-related complications and comorbidities: umbrella review of

meta-analyses of prospective studies.  
Diabetologia 2/2022; 65(2): 275-285.

Viele Informationen zum Thema „Diabetes Typ 2“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### Was hat das Broken-Heart-Syndrom mit Hirnerkrankungen zu tun?

Die Beschwerden sind ähnlich eines Herzinfarktes, die Ursache liegt jedoch nicht in verstopften und verengten Herzgefäßen, sondern einer Erkrankung des Herzmuskels – in einem solchen Fall spricht man vom „Broken-Heart-Syndrom“. Weil sich dabei die linke Herzkammer verformt und einer japanischen Tintenfisch-Falle „Tako-Tsubo“ ähnelt, wird die Erkrankung in wissenschaftlichen Kreisen „Takotsubo-Syndrom“ (TTS) bezeichnet. In der Regel ist der Verlauf gutartig und die Herzkammer kann sich wieder regenerieren, doch es besteht auch die Möglichkeit, dass es zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen oder zum plötzlichen Herztod kommt.

Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) haben nun herausgefunden, dass zum einen Hirnerkrankungen wie Schlaganfall, Hirnblutungen oder epileptische Anfälle die Auslöser für ein solches Broken-Heart-Syndrom sein können und zum anderen der Verlauf dieser Herzerkrankung bei einer entsprechenden neurologischen Vorerkrankung oftmals schwerer ist. Offensichtlich ist eine starke Verbindung zwischen Gehirn und Herzen vorhanden, die diesen gegenseitigen Einfluss begründet.

Bereits wenige Tage nach einer Hirnerkrankung kann es laut Studienergebnis in jedem fünften bis sechsten Fall zu einem Broken-Heart-Syndrom kommen. Insbesondere bei Männern ist dieses Risiko erhöht, obwohl diese Herzerkrankung üblicherweise vorzugsweise bei Frauen ab einem Alter von 50 Jahren auftritt. Bisher war man eher außerdem davon ausgegangen, dass das Broken-Heart-Syndrom durch negative emotionale Ereignisse oder intensiven körperlichen Stress, wie es beispielsweise bei sehr belastenden Schmerzen der Fall ist, ausgelöst wird.

Cammann, VL et al.

Clinical correlates and prognostic impact of neurologic disorders in Takotsubo syndrome.  
Sci Rep. 12/2021; 11(1): 23555.

Viele weiterführende Informationen zur Herzgesundheit 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](http://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](mailto:info@eusana.de) | [www.eusana.de](http://www.eusana.de)

Falls Sie Ihren Gesundheitsbrief abbestellen möchten, klicken Sie bitte [hier](#)