



E-Mail

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Januar 2023

**Von:** "EUSANA" <info@news.eusana.de>  
**An:** firstpraxis@web.de  
**Datum:** 15.01.2023 06:00:09

[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

#### **Menschen mit Übergewicht sind häufiger krank. Warum?**

Übergewicht ist ein ernst zu nehmendes Thema, da immer mehr Menschen in Deutschland davon betroffen sind und die Auswirkungen der überflüssigen Körperpfunde auf die Gesundheit bekanntermaßen sehr nachteilig sind. Es kommt zu einer enormen Einschränkung der Lebensqualität – nicht nur, weil Betroffene in der Gesellschaft häufig immer noch stigmatisiert werden, sondern weil unter anderem die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sich daraus Stoffwechselerkrankungen wie der Typ-2-Diabetes und viele weiteren Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Krebserkrankungen bilden.

Wissenschaftler haben nun bestätigen können, dass die Ursache für die zunehmende Krankheitsanfälligkeit bei übergewichtigen Menschen mit der Größe der Fettzellen zusammenhängt: Je größer die Fettzellen, desto höher ist die Gefahr für das Entstehen von Erkrankungen.

Im Rahmen spezieller Untersuchungen unterschiedlich großer Fettzellen kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass deren Funktionen in Abhängigkeit von der Größe variieren und vergrößerte Zellen Stoffwechselerkrankungen begünstigen. So verbrauchen normale Fettzellen üblicherweise die zugeführte Energie, wohingegen große Fettzellen diese speichern. Durch die ungünstige Speicherung kommt es laut Aussage der Forscher zur Förderung von Entzündungen, wodurch der Grundstein für zahlreiche Erkrankungen gelegt werde.

Honecker, J. et al.

Transcriptome and fatty-acid signatures of adipocyte hypertrophy and its non-invasive MR-based characterization in human adipose tissue  
eBioMedicine 5/2022

Viele weitere Informationen zum Thema „Adipositas“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Geistig fit durch Lebensstilveränderung

Demenz-Erkrankungen nehmen stark zu. Derzeit liegt die Betroffenenanzahl hierzulande bei 1,7 Millionen und es wird davon ausgegangen, dass diese in den kommenden acht Jahren auf mindestens 2 Millionen ansteigen wird. Vor allem Frauen sind stärker betroffen, wohl auch deshalb, da sie in der Regel eine höhere Lebenserwartung haben.

Eine Alzheimer-Erkrankung kann nicht geheilt werden. Es ist also wichtiger denn je, entsprechende Maßnahmen zur Prävention zu entwickeln und dabei vielleicht auch ein Augenmerk auf geschlechtsspezifische Maßnahmen zu lenken. Um diesbezüglich zu hilfreichen Ergebnissen zu kommen, haben Wissenschaftler in Deutschland 34 Studien zu diesem Thema näher unter die Lupe genommen.

Im Ergebnis zeigte sich, dass es vor diesem Hintergrund für viele Menschen lohnenswert wäre, seinen Lebensstil zu verändern, das heißt, sich körperlich und geistig zu trainieren sowie auf soziale Kontakte und auf eine gesunde Ernährung mehr Wert zu legen. Die Wissenschaftler konnten die Auswirkungen, die entsprechende Veränderungen des Lebensstils auf die betroffenen Menschen haben können, ermitteln. Demnach besitzen diese Maßnahmen nachweislich ein Potenzial, die psychische Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten oder sogar zu erhöhen. Dieser positive Effekt zeigt sich eindeutig bei älteren Menschen, deren geistige Leistungsfähigkeit noch voll funktionsfähig ist.

Ein gesunder Lebensstil ist also eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Demenz-Erkrankungen. Dass Frauen im Vergleich zu den Männern stärker davon profitieren, könnte auch daran liegen, dass ihr Risiko in den meisten Fällen höher ist. Denn ältere Männer ab einem Alter von 60 Jahren bewegen sich im Durchschnitt mehr als Frauen und trainieren damit ihre körperliche Fitness.

Zülke, AE. et al.

Gender-Specific Design and Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions against Cognitive Decline – Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials  
Journal of Prevention of Alzheimer's Disease 11/2022

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

[Weitere Informationen](#)

## Zahngesundheit

### Lippenbandentfernung

**Lippen- und Wangenbänder – sogenannte Frenula – bestehen aus Muskel- und Bindegewebsfasern und strahlen bisweilen bis in die marginale Gingiva (den Zahnfleischrand) ein. Hier schädigen sie durch ihre starken Zugkräfte das Parodont (den Zahnhalteapparat) und verhindern einen natürlichen oder kieferorthopädischen Lückenschluss, so dass sie durch den operativen Eingriff der Frenektomie entfernt werden sollten.**

Die typischen Bereiche für die Frenula sind die mittleren Schneidezähne, die Eckzähne und Prämolaren (vorderen Backenzähne). Der Zug, der während des Sprech- und Kauvorgangs durch die Frenula auf den Zahnfleischrand bzw. vereinzelt Papillen (dreieckförmiger Zahnfleischbereich zwischen den Zähnen) ausgeübt wird, kann so stark sein, dass **Rezessionen** (entzündungsfreier Zahnfleischrückgang) die Folge sind.

Ein bei etwa sieben Prozent der Kinder zu beobachtendes **Trema** (Synonym: Diastema mediale superior – Lücke zwischen den mittleren Schneidezähnen des Oberkiefers) kann durch ein straff zwischen den Zähnen verlaufendes Frenulum verursacht sein. Erscheint bei Zug auf das Bändchen die gesamte Papille ischämisch (blutleer), kann davon ausgegangen werden, dass das Bandgewebe die Ursache für die Lücke darstellt.

In diesem Fall muss das Frenulum operativ beseitigt werden, um den Lückenschluss – spontan oder mit kieferorthopädischer Unterstützung – zu ermöglichen. Ist es zum Verlust einer Papille gekommen, bedeutet dies neben Einschränkungen in der **Ästhetik** auch, dass der betroffene Zahnzwischenraum

anfälliger für **Plaqueretention** (Anhaften von bakteriellem Belag) wird und somit die Hygienetechnik dauerhaft intensiviert werden muss.

Im Zahnfleischrandbereich bedeutet der Rückgang, dass durch Freilegen des Wurzelzements die Anfälligkeit für **Karies** (Zahnfäule) und **hypersensible Zahnhälse** (überempfindliche Zahnhälse) erhöht wird. Aus den genannten Gründen werden Frenula deshalb häufig nicht erst wenn sie Schaden verursacht haben, sondern bereits zur **Prophylaxe** (als vorbeugende Maßnahme) operativ korrigiert. Im einfachsten Fall handelt es sich dabei lediglich um eine **Durchtrennung (Frenotomie)** des störenden Bändchens.

Bei der im Folgenden erläuterten **Frenektomie** (Synonyme: Lippenbandentfernung, Lippenbandexzision, Frenulotomie) wird darüber hinaus das Bandgewebe vom Periost (Knochenhaut) gelöst und verlagert, um so die Rezidivgefahr (Rückfallgefahr) zu reduzieren.

#### **Indikationen (Anwendungsgebiete)**

- Unterstützung eines spontanen oder kieferorthopädischen **Lückenschlusses**
- Vermeidung einer Rezessionsbildung bzw. des Ausweitens einer bestehenden **Rezession**
- Vermeidung entzündlichen Geschehens im Rezessionsbereich
- Vermeidung eines Papillenverlustes
- Vermeidung schmerzhafter **Druckstellen** im Randbereich von Prothesen durch sich bewegende Bänder
- Verbesserung des **Prothesenhalts** durch Elimination der Bänder, durch deren Bewegung eine Prothese abgehoben werden kann
- Vermeidung von Komplikationen im Bereich von **Implantaten** (künstlichen Zahnwurzeln), wenn in deren unmittelbarer Nähe Frenula ansetzen

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Sport

### **Mehr Hausarbeit für gesundes Altern**

Dass die täglich wünschenswerten Bewegungseinheiten nicht unbedingt im Fitness-Studio oder in Vereinen, sondern auch erfolgreich in den eigenen vier Wänden erfolgen können, zeigt das Ergebnis einer Studie aus Singapur. Um herauszufinden, ob die tägliche Hausarbeit dazu beitragen kann, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von älteren Menschen zu steigern, nahmen die Wissenschaftler die Lebensgewohnheiten von 489 erwachsenen Menschen aller Altersklassen näher unter die Lupe.

Alle Teilnehmer waren zu Beginn der Studie auf physischer und psychischer Ebene gesund. Sie wurden gemäß ihres Alters in zwei Gruppen unterteilt: die erste Gruppe mit dem Alter von 21 bis 64 Jahren und die zweite Gruppe mit dem „älteren“ Alter von 65 bis 90 Jahren. Anhand ihrer Geschwindigkeiten beim Gehen und beim Aufstehen aus dem Sitzen wurden ihre körperlichen Fähigkeiten klassifiziert.

Auch die geistige Gesundheit wurde mittels spezieller Parameter wie die Aufmerksamkeit, Sprache und anhand spezieller Tests entsprechend eingestuft. Alle Teilnehmer machten Angaben zum Umfang ihrer täglich ausgeübten Hausarbeit. Je nach Häufigkeit und Intensität konnten die Wissenschaftler daraus den entsprechenden Energieumsatz ermitteln.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass nur 33 % der jüngeren, aber 50 % der älteren Studienteilnehmer es schafften, die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Quote an täglicher Bewegung durch ihre körperlichen Freizeitaktivitäten zu erfüllen. 61 % der Jüngeren und sogar 66 % der Älteren erreichten sie allein durch ihre täglich absolvierte Hausarbeit!

Nach der Berücksichtigung weiterer Einflussfaktoren kommen die Studienverantwortlichen zu dem Schluss, dass ältere Menschen ihre kognitive Gesundheit durch eine regelmäßige und umfangreiche Hausarbeit um bis zu 8 % verbessern können im Vergleich zu denjenigen, die im eigenen Haushalt grundsätzlich weniger selbst erledigten. Auch die physischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht oder Koordination zeigten durch den regelmäßig verrichteten häuslichen Arbeitsaufwand Verbesserungen um bis zu 23 %. In der jüngeren Studienteilnehmer-Gruppe konnte dieser gesundheitliche Profit durch die Hausarbeit nicht aufgezeigt werden.

Yee Lee, S. et al.

Cross-sectional associations of housework with cognitive, physical and sensorimotor functions in younger and older community-dwelling adults: the Yishun Study  
Public Health 1/2022

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

[Weitere Informationen](#)

## Training auf leerem Magen fördert Fettverbrennung

Wer Sport treibt, um überflüssige Körperpfunde zu verlieren, könnte diesem Ziel näher kommen, indem er auf leerem Magen trainiert. Diesen Zusammenhang konnten Wissenschaftler aus Großbritannien wieder einmal bestätigen, nachdem sie die Studienteilnehmer in gesättigtem Zustand sowie auf nüchternem Magen trainieren ließen. Die Gruppe mit leerem Magen erzielte demnach eine um 70 % erhöhte Fettverbrennung.

Für viele Menschen ist der damit verbundene Tipp, morgens vor dem Frühstück das Trainingsprogramm durchzuführen, aufgrund ihrer Verpflichtungen in der Familie und im Beruf jedoch nicht umsetzbar. Doch auch am Abend könnte eine vorhergehende kleine Fastenzeit diesen zusätzlichen fettverbrennenden Effekt erzielen.

Im Rahmen der Studie trainierten Männer und Frauen zweimal wöchentlich um 18:30 Uhr bei mäßiger und anschließend hoher Intensität auf einem Heimtrainer. Beim ersten Training in der Woche nahmen sie sieben Stunden vorher keine Mahlzeit zu sich, und beim zweiten Wochentraining aßen sie zuletzt zwei Stunden zuvor. Die Tageszeit und die Zusammensetzung der Mahlzeiten wurden jeweils genau definiert. Auch weitere mögliche Mahlzeiten nach dem Training wurden berücksichtigt. Nach jeder Trainingseinheit erfolgte eine Messung der verbrannten Fettmenge.

Im Ergebnis zeigte sich, dass durch das Training nach dem siebenstündigen Fasten bis zu 70 % mehr Fett verbrannt wurde. Somit könnten Abnehmwillige also auch nachmittags oder abends ein entsprechend effektives Training mit erhöhter Fettverbrennung starten, wenn sie zuvor mehrere Stunden nichts gegessen haben. Doch scheint diese Empfehlung auch einen Haken zu haben, da durch das Training auf hungrigem Magen die Motivation der Teilnehmer nachweislich abnahm.

Laut Aussage vieler Studienteilnehmer wurde das Trainingsprogramm, insbesondere die intensiven Einheiten, zu einer kraftraubenden Qual. Mehr Freude bereite der Sport wohl eher mit leicht gesättigtem Magen.

Slater, T. et al.

Fasting Before Evening Exercise Reduces Net Energy Intake and Increases Fat Oxidation, but Impairs Performance in Healthy Males and Females, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 9/2022

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

[Weitere Informationen](#)

## Beauty und ästhetische Medizin

### Hornhautentzündung durch Kontaktlinsen

Mehrere Millionen Deutsche sind Träger von Kontaktlinsen. In den meisten Fällen sind es ästhetische Gründe, weshalb sie sich für die Linsen entscheiden. Doch laut einer groß angelegten Analyse scheinen diese kleinen Sehhilfen bei 23 bis 94 % zu Unannehmlichkeiten und Problemen mit den Augen zu führen. Wird beispielsweise eher oberflächlich mit der notwendigen Hygiene umgegangen, so ist das Risiko groß, dass es zu Infektionen der Hornhaut kommt. Betroffene klagen über unangenehme Beschwerden und riskieren bei einer dauerhaften Entzündung eine Minderung der Sehleistung. Vielen Kontaktlinsenträgern ist diese Möglichkeit einer Infektion und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nicht bewusst.

Ist es bei Kontaktlinsenträgern zu einer Hornhautentzündung gekommen, so wird sie bei 90 % der Fälle durch Bakterien verursacht und seltener durch Akanthamöben oder Pilze. Die Erreger befinden sich auf den hygienisch nicht gereinigten Kontaktlinsen und werden mit ihnen auf die Oberfläche der Augen übertragen. Werden sie nicht ausreichend mit der Tränenflüssigkeit weggewischt, so besteht die Gefahr, dass sie in das Gewebe der Hornhaut eindringen. Bei bis zu 65 % einer neu aufgetretenen Diagnose einer Hornhautentzündung liegt die Ursache in der mangelhaften Hygiene der Kontaktlinsen, so ein weiteres Ergebnis der wissenschaftlichen Nachforschungen.

Um dieses Erkrankungsrisiko zu reduzieren, sollten Anwender von insbesondere weichen Kontaktlinsen dringend auf einen sachgerechten Umgang und ausreichende Hygiene achten. Diesem Anspruch

kommen jedoch nur wenige Kontaktlinsenträger nach, denn lediglich 1 % von 1.000 befragten Betroffenen teilte in einer Umfrage mit, dass sie die vorgegebenen Hygienemaßnahmen befolgten. Die Hälfte der Befragten trugen die Linsen auch gelegentlich über Nacht.

Etwa ebenso viele erneuerten die Desinfektionslösung nicht regelmäßig, sondern füllten sie nur auf. Ein gelegentliches Austauschen der Linsen und der Behälter zur Aufbewahrung wird ebenfalls empfohlen, aber auch daran halten sich mindestens 50 % nicht. Über 60 % trugen die Kontaktlinsen während des Schwimmens oder unter der Dusche, wovon aus hygienischer Sicht ebenfalls abgeraten wird. Außerdem scheinen 35 % der Träger ihre Kontaktlinsen lediglich unter Leitungswasser zu reinigen, statt passende Reinigungsmittel zu nutzen.

Seitens der Mediziner wird also dringend empfohlen, sorgfältiger und hygienebewusster mit den Kontaktlinsen umzugehen, um die unangenehmen und möglicherweise nachhaltigen Folgen einer Bindehautentzündung zu vermeiden.

Meier, P. et al.

Contact-lens-associated keratitis - an often underestimated risk.

Dtsch Arztebl Int 10/2022; 119: 669-74.

Viele Informationen zum weiterführenden Thema „Kurzichtigkeit oder auch zur Weitsichtigkeit“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Weiß-gelbe Finger – nicht unbedingt ein Hautproblem**

Wenn es kalt ist, zeigen sich bei vielen Menschen Verfärbungen an der Hand. Die Finger haben eine unschöne gelb-weiße Farbe, weshalb dieses Phänomen umgangssprachlich auch „Weißfingerkrankheit“ oder „Leichenfinger“ genannt wird. Hinzu kommt in vielen Fällen noch ein Taubheitsgefühl, was darauf hindeutet, dass dieses Hautbild nicht auf eine Erkrankung der Haut, sondern auf eine vorübergehende Durchblutungsstörung zurückzuführen ist.

Es handelt sich um das sogenannte „Raynaud-Syndrom“, bei dem ein Kältereiz veranlasst, dass sich die Blutgefäße in den Fingern oder an den Fußzehen verkrampfen. Die Durchblutung ist in diesem Falle gestört, was sich zum einen durch das blasse Aussehen und zum anderen aber auch durch ein schmerzendes Pochen oder ein taubes Gefühl bemerkbar macht. Nach dem verursachenden Aufenthalt in der Kälte dauert es bis zu einer Stunde, bis sich die zusammengezogenen Blutgefäße wieder ausdehnen und Hände und Füße entsprechend ausreichend durchblutet werden.

Ein primäres Raynaud-Syndrom begleitet die Betroffenen, obwohl keine andere Erkrankung als Auslöser vorangegangen ist. Beim sekundären Raynaud-Syndrom hingegen, von dem eher Frauen betroffen sind, handelt es sich um die Folge einer anderen Erkrankung wie zum Beispiel Rheuma oder Autoimmunerkrankungen. Dem Raynaud-Syndrom lässt sich vorbeugen, indem bei Kälte lieber Faust- statt Fingerhandschuhe getragen werden. Hierzu gibt die „Deutsche Gesellschaft für Angiologie“ den erklärenden Hinweis, dass auf diese Weise eine bessere gegenseitige Aufwärmung der Finger erfolgen kann.

Auch wenn die dünneren Fingerhandschuhe manchmal vielleicht optisch schöner wirken, sollten Fäustlinge aus winddichtem und wasserfestem Material vorgezogen werden. Die gleiche Empfehlung gilt für Socken: wärmendes Material wie Wolle und Cashmere statt Kunstfasern, das nicht zu dick ist und dem Fuß im robusten Schuh noch ausreichend Platz lässt.

Als vorbeugende Trainingsmaßnahmen für die Gefäßmuskulatur empfiehlt es sich, Händen und Füßen regelmäßige Wechselduschen zu gönnen. Die Temperaturschwankungen sollten jedoch nicht zu groß sein, um eben die verkrampfende Reaktion zu vermeiden.

Die Durchblutungsstörung Raynaud-Phänomen  
DGA-Ratgeber 12/2022

Viele weiterführende Informationen zum Raynaud-Syndrom finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Vitalstoffe und Ernährung**

### **Leinsamen verändern die Darmmikrobiota und helfen älteren Patienten bei Obstipation**

Einige Menschen mittleren und höheren Alters klagen über Obstipation (Verstopfung), dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Für die Behandlung funktioneller Obstipation gibt es sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten sowie die Möglichkeit zur Veränderung des Lebensstils. Als nicht-medizinische Therapie werden Leinsamen zunehmend gerne eingesetzt.

Ob diese jedoch tatsächlich auch chronische Obstipation in der älteren Bevölkerung lindern können, ist nicht klar. In dieser Studie sollte der Einfluss von Leinsamen auf die Darmmikrobiota von älteren Patienten mit funktioneller Obstipation untersucht werden.

Sechzig Patienten (Alter: 68,68 ± 8,73 Jahre) erhielten über einen Zeitraum von einem Monat Leinsamen (50 g/Tag) mit der Ernährung. Die Stuhlgewohnheiten und unerwünschte Ereignisse wurden vor und nach der Behandlung aufgezeichnet. Zudem wurde vor und nach der Behandlung frischer Stuhl gesammelt und die Darmmikrobiota analysiert.

Die Behandlung mit Leinsamen führte bei älteren Patienten mit chronischer Obstipation zu einer signifikanten Erhöhung der Häufigkeit des Stuhlgangs. Die Mehrheit der Darmbakterien gehörte zu den *Phyla Firmicutes*, *Bacteroidetes* und *Proteobacteria* und machte 98,71 % aus.

Nach der Behandlung mit Leinsamen nahm die Vielfalt der Bakteriencluster signifikant zu, mit einer Zunahme von *Roseburia hominis*, *Pseudomonas azotoformans*, *Clostridiales bacterium*, *Blautia obeum*, *Ruminococcus sp. 16442*, *Pyramidobacter piscolens*, *Acinetobacter Iwoffii*, *Prevotella melaninogenica*. Die Häufigkeit von *Blautia* war bei Patienten mit Obstipation deutlich geringer als bei gesunden Kontrollpersonen, während *Blautia obeum* nach der Behandlung mit Leinsamen deutlich zunahm.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Leinsamen den Stuhlgang bei älteren Patienten mit chronischer Obstipation verbessern und die Struktur des Darms verändern können. Somit können Leinsamen als wirksame Nahrungsergänzung bei der Behandlung von chronischer Obstipation dienen.

Ma J, Sun J, Bai H et al.

Influence of Flax Seeds on the Gut Microbiota of Elderly Patients with Constipation  
J Multidiscip Healthc. 10/2022

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## **Wirkung von Aroniabeeren-Polyphenolen auf die Arterienfunktion und das Darmmikrobiom**

Der Verzehr von Beerenpolyphenolen wird mit kardioprotektiven Vorteilen in Verbindung gebracht, jedoch ist wenig darüber bekannt, ob sie auch gesundheitlich vorteilhafte Effekte für das Darmmikrobiom bieten können. Das Ziel der vorliegenden Studie war es, die Auswirkungen des Verzehrs von **Polyphenolen** aus Aroniabeeren auf die kardiometabolische Gesundheit sowie die Zusammensetzung des Darmmikrobioms zu untersuchen.

Insgesamt 102 prähypertensive Teilnehmer wurden in die parallel angelegte 12-wöchige randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie eingeschlossen. Nach dem Zufallsprinzip wurden die Probanden entweder der täglichen Einnahme eines verkapselten, polyphenolreichen Aroniabeerenextrakts (n = 51) oder eines Placebos (n = 51) zugeteilt. Während des Studienzeitraums wurden der Blutdruck, die arterielle und endotheliale Funktion, die Serumbiochemie (einschließlich der Blutfette), die Polyphenol-Metaboliten im Plasma und Urin sowie die Zusammensetzung des Darmmikrobioms erhoben.

In der Aroniabeeren-Gruppe konnte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikante Verbesserung der arteriellen Parameter, gemessen als Augmentationsindex und Pulswellengeschwindigkeit, festgestellt werden. Die Intervention führte zu keinen Veränderungen des Blutdrucks, der endothelialen Funktion oder der Blutfette. Die Interventionsgruppe zeigte einen signifikanten Anstieg der Vielfalt des Darmmikrobioms und Butyrat-produzierender Arten.

Zusammenfassend ist hervorzuheben, dass durch den Verzehr von Polyphenolen aus Aroniabeeren für einige Parameter der Arterienfunktion bei prähypertensiven Personen mittleren Alters eine Verbesserung beobachtet werden konnte und die Zusammensetzung des Darmmikrobioms verändert wurde. Ob die Veränderung des Darmmikrobioms für die Veränderung der arteriellen Funktionen verantwortlich ist, muss in weiteren Studien weiter erforscht werden.

Le Sayec M, Xu Y, Laiola M et al.

The effects of Aronia berry (poly)phenol supplementation on arterial function and the gut microbiome in middle aged men and women: Results from a randomized controlled trial  
Clin Nutr. 11/2022

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

### Gripeschutzimpfung auch bei Krebstherapie zu empfehlen

Zur kalten Jahreszeit wird die Schutzimpfung vor dem Influenzavirus wieder aktuell diskutiert. Durch die verstärkten Hygienemaßnahmen der vergangenen Jahre gegen das Corona-Virus ist unser Immunsystem weniger trainiert und es wird befürchtet, dass es aus diesem Grunde zu einer stärkeren Grippewelle kommen könnte. Die wissenschaftliche Datenlage zeigt, dass eine vorbeugende Gripeschutzimpfung unser Immunsystem zu ungefähr 30 bis 40 Prozent davor schützt, wegen einer Grippe in medizinische Behandlung zu müssen. Außerdem reduziert sie die Ansteckungsgefahr für andere.

Zur Vorbeugung wird insbesondere Personen im Alter von über 60 Jahren sowie Risikogruppen empfohlen, sich für eine Impfung gegen Influenza zu entscheiden. Das Deutsche Krebsforschungszentrum weist aktuell erneut darauf hin, dass auch Betroffene einer Krebserkrankung, welche bereits therapiert wird, nicht auf die Gripeschutzimpfung verzichten und sie nicht aussetzen sollten.

Eine derartige Schutzimpfung, die mit Totimpfstoffen erfolgt, ist absolut sicher, so die Wissenschaftler. Wie effektiv die Schutzimpfung ist, hängt zwar davon ab, inwieweit das Immunsystem durch die jeweilige Krebsbehandlung beeinflusst ist. Aber auch bei geringerer Wirksamkeit ist sie unbedingt zu empfehlen. Denn ohne Impfung riskiert ein angesteckter Patient einen schwereren Verlauf einer Grippeerkrankung, was wiederum den Krebstherapie-Erfolg abschwächen könnte.

Schwerer Influenzaverlauf bei Krebserkrankung: Auch während der Therapie ist die Influenzaimpfung sinnvoll  
Dtsch Ärztbl 10/2022

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

[Weitere Informationen](#)

### Sport und Ernährung verbessern Lebensqualität im Alter

Mit zunehmendem Alter nehmen die Funktionen unserer Muskeln ab, es erhöht sich das Risiko für Krankheiten und folglich das Risiko zu sterben. Wie wichtig es ist, frühzeitig dieser natürlichen Abnahme der Lebensqualität durch entsprechende Maßnahmen gegenzusteuern, zeigt das Ergebnis einer Studie aus Deutschland. Sie zeigt, dass es sich auch im höheren Lebensalter unbedingt lohnt, diesem körperlichen Abbau durch Sport und eine gezielte Ernährung zu begegnen.

Es ist bekannt, dass mit zunehmendem Alter spezielle Entzündungsprozesse in unserem Körper zunehmen, die unter anderem dafür verantwortlich sind, dass Wachstumsfaktoren gehemmt und Muskeleiweiß abgebaut wird. Als Folge stellen sich abnehmende Funktionen der Muskeln ein. Die Betroffenen werden anfälliger für Stürze und für chronische Bewegungsbeeinträchtigungen, was wiederum zu einer erhöhten Sterblichkeit führt.

Die Studienverantwortlichen wollten ermitteln, ob sich durch ein spezielles Ernährungs- und ein regelmäßiges Bewegungsprogramm mit Kraft- und Ausdauerübungen für die Dauer von acht Wochen der beschriebene Alterungsprozess verzögern lässt. Alle Teilnehmer führten während des Studienzeitraums entsprechende Ernährungsprotokolle und Trainingstagebücher. Am Ende wurden spezielle Tests und Untersuchungen gemacht, um Aussagen zu der Effektivität dieser Maßnahmen treffen zu können.

Im Ergebnis zeigte sich, dass Menschen jeden Alters – insbesondere wohl auch die Männer – von Sport- und Ernährungsmaßnahmen profitieren, weil sich ihre Muskelleistung nachweislich verbessert und die Entzündungswerte herabgesetzt werden können. Vornehmlich durch die Kombination dieser beiden Maßnahmen, bei der aus ernährungsphysiologischer Sicht vor allem eiweißreiche Lebensmittel wie fettarmer Magerquark, mageres Rindfleisch oder Hähnchenbrust, Forelle, Lachs und Eier sowie pflanzliche Produkte aus Soja, Mais und Hülsenfrüchten, Mandeln und Kürbiskernen einen Schwerpunkt bilden, ist ein hoher gesundheitlicher Effekt auch im Alter zu erwarten.

Des Weiteren sollte Wert auf eine ausreichende Versorgung mit den Omega-3-Fettsäuren aus beispielsweise Lachs, Hering und Matjes, Lein-, Raps- und Weizenkeimöl sowie Erdnüssen oder beispielsweise aus Chiasamen gelegt werden, so die Studienverantwortlichen.

Haß, U. et al.

Effects of an Omega-3 Supplemented, High-Protein Diet in Combination with Vibration and Resistance Exercise on Muscle Power and Inflammation in Old Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Nutrients* 10/2022; 14(20): 4274.

Viele Informationen zum weitreichenden Thema der 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](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](#)