



E-Mail

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat November 2023

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

**An:** firstpraxis@web.de

**Datum:** 15.11.2023 06:00:09

[Webseitenansicht](#)

### Gesundsein Aktuell

www.eusana



**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

#### **Gefährliche „Hot Chip Challenges“ in sozialen Medien**

Immer wieder tun sich neue Trends bei TikTok & Co. auf. Auf diesen Plattformen werden vor allem sehr jungen Follower animiert, regelrechte Wettbewerbe im Verzehr von scharfen Lebensmitteln durchzuführen – sinnlose Aktionen also, die sie unter normalen Umständen nicht tätigen würden. C aktuell stoßen Mutproben wie die „Hot Chip Challenge“ auf die Missgunst vieler Verbraucherschütz und Mediziner. Die Auswirkungen sind so besorgniserregend, dass das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vor diesem Wettbewerb warnt.

Darin sollen die jungen Menschen mittels eigener Videos beweisen, dass sie über ihre Schmerzgrenz hinaus Tortilla-Maischips verzehren, die mit extrem scharfem Chiligewürz versehen sind. In ähnlich

Challenges werden unverständlich scharfe Chilidips in unnatürlich hohen Mengen verspeist, und Internet den Mut und die Risikobereitschaft posten zu können. Wie das BfR mahnt, ist die damit einhergehende Gesundheitsgefährdung bei den jungen Userinnen sehr hoch.

Nach dem Verzehr kam es bereits in vielen Fällen dazu, dass die Betroffenen vom Notarzt betreut werden mussten. Enthält die Chilipflanze von Natur aus Scharfstoffe, die sogenannten Capsaicine, um sich vor natürlichen Fraßfeinden zu schützen, kann eine hohe Dosierung beim Menschen zu massiven Reizungen der Schleimhäute, zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Bluthochdruck und Atemstillstand können schlimmste Folgen sein. Bei Kindern und Jugendlichen können diese unangenehmen Wirkungen besonders hoch sein. In herkömmlichen Speisen unter anderem aus der arabischen oder asiatischen Küche ist der traditionelle Einsatz entsprechender Zutaten unbedenklich, da sie in Maßen verzehrt werden. Vor einem übermäßigen und damit bedenklichen Verzehr derartiger Scharfstoffe wird seitens des BfR jedoch ausdrücklich gewarnt.

Scharfe Mutprobe: Extrem scharfe Speisen können besonders Kindern gesundheitlich schaden  
Pressemitteilung 9/2023

Viele Informationen zum weiterführenden Thema der einseitigen Ernährungsweisen finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Zusammenhang zwischen Übergewicht und Darmkrebs - höher als vermutet!**

Wer dauerhaft zu viele Pfunde auf die Körperwaage bringt, hat bekanntlich ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs. Eine aktuelle Auswertung des Deutschen Krebsforschungszentrums, in der die Daten etwa 500.000 Teilnehmern näher beleuchtet wurden, zeigt nun auf, dass dieser Zusammenhang bi erheblich unterschätzt wurde. Diese Fehleinschätzung ist wohl darauf zurückzuführen, dass im letzten Zeitraum vor der Darmkrebsdiagnose die betroffenen Patienten in der Regel an Gewicht verlieren, somit zunächst kein Rückschluss auf ein risikoreiches, erhöhtes Körpergewicht als Ursache gezogen wird.

Bislang ging man davon aus, dass das Risiko für Krebserkrankungen des Darms oder der Gebärm bei übergewichtigen Menschen um ein Drittel erhöht ist im Vergleich zu normalgewichtigen. In Rahmen einer Studie wurden Daten von 40- bis 69-jährigen Patienten zwischen den Jahren 2006 und 2020 gesammelt und analysiert. Die gesundheitlichen Parameter der Studienteilnehmer sowie deren An zum Lebensstil flossen in die Studie ein. 4.794 der insgesamt 453.049 Teilnehmer erkrankten in die Zeit an Darmkrebs.

Die Berechnungen ergaben, dass das Risiko für Krebserkrankungen bei übergewichtigen Frauen um 26 % und bei übergewichtigen Männern um 42 % erhöht ist. Bisherige Untersuchungen hatten ergeben, dass diese Risikozahlen etwa bei der Hälfte liegen würden und damit das Erkrankungsrisiko für Übergewichtige bislang eher unterschätzt wurde. Zum Darmkrebs nahm man bisher an, dass 11,3 der Fälle auf Übergewicht zurückzuführen seien, neuere Berechnungen jedoch ergaben einen Wert von 19%! Ausschlaggebend für das Krebserkrankungsrisiko ist wohl die Anzahl der Jahre, die Betroffene Laufe ihres Lebens mit Übergewicht verbringen.

Vor dem Hintergrund dieser neuen ernüchternden Zahlen und der Tatsache, dass immer mehr Menschen von Übergewicht betroffen sind, schlagen die Mediziner zunehmend Alarm: Zukünftig mit weitaus mehr Patienten einer Darmkrebs-Erkrankung gerechnet werden!

Fatameh, S. et al.

The underestimated impact of excess body weight on colorectal cancer risk: Evidence from the UK Biobank cohort.

British Journal of Cancer 7/2023

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

[Weitere Informationen](#)

## Zahngesundheit

### Headgear

Bei einem **Headgear (Außenbogen, Außenspange)** handelt es sich um ein kieferorthopädisches Gerät, das mit **extraoralen Zugbändern** (Zugbändern außerhalb des Mundes) **arbeitet, um Kräfte wirkungsvoll auf Zähne und Knochenstrukturen, vor allem des Oberkiefers einwirken zu lassen**. Dies erfolgt in Kombination mit intraoral (in der Mundhöhle) festsitzenden oder herausnehmbaren Apparaturen.

Der Headgear selbst besteht aus einem **Innenbogen** und einem **Außenbogen**, die in Höhe des Mundes miteinander verlötet sind und deren Winkel zueinander indikationsabhängig eingestellt wird. Außerdem gehören **Zugbänder** zum System, die indikationsabhängig um den Nacken- und/oder Schädelbereich verlaufen. Die Zugbänder werden an den beiden Armen des Außenbogens befestigt.

#### Indikationen (Anwendungsgebiete)

Die Wirkung eines Headgear hängt sowohl von der **Größe** der eingesetzten Kraft als auch von der **Richtung** ab. Um Zahnbewegungen auszulösen, bedarf es weniger großer Kräfte als für die Beeinflussung des Knochenwachstums. Nach der **einwirkenden Krafrichtung** lässt sich der Einsatz des Headgear in drei Gruppen unterteilen:

1. Headgear mit okzipitalem Zugverlauf (High-Pull-Headgear)
2. Headgear mit zervikalem Zugverlauf (Cervical-Pull-Headgear)
3. Headgear mit horizontalem Zugverlauf (Kombizug, Horizontal-Pull-Headgear).

#### Der Einsatz eines Headgears kann sinnvoll sein bei:

- vertikalem Wachstumsverlauf und frontal (im Bereich der Schneidezähne) und skelettal offenem Biss (Schneidezähne überlappen nicht aufgrund des Winkels, den Ober- und Unterkiefer zueinander einnehmen);
- in Kombination mit einer herausnehmbaren Oberkiefer-Apparatur, um das Wachstum des Oberkiefers zu bremsen;
- horizontalem Wachstumsverlauf und neutraler Bisslage;
- geringem Frontzahn-Überbiss (die oberen Schneidezähne überlappen sich mit den unteren weniger als 2 mm);
- bei Angle-Klasse II (Unterkiefer liegt im Verhältnis zum Oberkiefer zu weit zurück);
- Platzmangel im Oberkiefer in sagittaler Richtung (von vorn nach hinten betrachtet);
- zur **Verankerung** an sich korrekt stehender Molaren (hinterer Backenzähne) an ihrem Platz - dies ist z.B. erforderlich bei der **systematischen symmetrischen Extraktion von vier Prämolaren** (vordere Backenzähne), wobei die Molaren als Widerlager dienen müssen, um die verbliebenen vier Prämolaren und Frontzähne für den Lückenschluss zu **distalisieren** (nach hinten zu bewegen).

Je nach Winkel- und Krafteinstellung kann er dabei die **unterschiedlichsten Wirkungen** entfalten beispielsweise:

- die ersten Molaren (ersten hinteren Backenzähne) des Oberkiefers werden **distalisiert** (nach hinten bewegt) oder **extrudiert** (verlängert);
- die Oberkiefer-Front (Schneide- und Eckzähne des Oberkiefers) wird **extrudiert** (verlängert) oder **intrudiert** (verkürzt);
- obere nach mesial oder distal (nach vorne oder hinten) gekippte Molaren (hintere Backenzähne) werden **aufgerichtet**;
- die **Neigung der Kauebene** des Oberkiefers kann verändert werden;
- führt die Krafrichtung durch das Resistenzzentrum (Widerstandszentrum) des Oberkiefers, wird dadurch keine drehende Reaktionsbewegung ausgelöst, sondern eine reine Translation (Verschiebung). Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

#### [Weitere Informationen](#)

## Sport

### Sportlich aktiver nach Brustverkleinerung

Ein großer Busen ist für viele Frauen vor allem beim Sport eine unangenehme Last aufgrund der einhergehenden Schmerzen sowie der lästigen auf sich ziehenden Blicke. Dass sich viele Betroffene Abhilfe durch eine mögliche Brustverkleinerung versprechen, zeigt das Ergebnis einer Studie aus Australien. Etwa 2.000 erwachsene Studienteilnehmerinnen wurden unter anderem bezüglich ihrer sportlichen Aktivität, ihrer Körbchengröße, der Zufriedenheit mit ihrer Brust und zu bereits durchgeführten Brust-Operationen befragt. Alle Teilnehmerinnen waren Mitglied eines örtlichen Laufclubs.

Im Ergebnis zeigte sich, dass ein Großteil der Frauen mit größerer Brust der Überzeugung ist, sportlicher zu sein, wenn sie ihre Brust verkleinern lassen würden. Wie positiv die entsprechenden Auswirkungen einer Brustverkleinerung seien, könnten durch die Rückmeldungen der Frauen bestanden werden, die eine entsprechende Operation bereits durchführen ließen.

Bisher wird eine Brustverkleinerung aus medizinischer Sicht nur dann empfohlen, wenn dadurch Beschwerden wie Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, extrem unentspannter Schlaf oder beispielsweise auch psychische Belastungen der Betroffenen vorherrschen. Eine Brustverkleinerung sollte nicht kurzentschlossen durchgeführt werden, da sie auch mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist.

Die Studie bestätigt, dass die Verkleinerung der Brust einen Beitrag dazu leisten kann, einen gesunden Lebensstil mit einer entsprechend wünschenswerten körperlichen Aktivität führen zu können. Bisherige Untersuchungen konnten aufzeigen, dass durch eine entsprechende Operation vorherige Rückenschmerzen um mindestens 80 % herabgesetzt werden konnten und bei vielen betroffenen Frauen sogar ganz verschwanden. Beste Voraussetzungen also, um regelmäßig schmerzfrei Sport treiben zu können.

Wenn also Sport-BHs nicht mehr zur Linderung der Beschwerden beitragen können, dürfte eine Operation zur Brustverkleinerung aus medizinischer Sicht durchaus abzuwägen sein.

Baxter, C. et al.

Self-reported breast size, exercise habits and BREAST-Q data – an international cross-sectional study of community runners.

JPRAS Open 7/2023

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

[Weitere Informationen](#)

### Sportliche Aktivität bei Nierendialyse

Über 80.000 Menschen hierzulande sind von einer Einschränkung ihrer Nierenfunktion betroffen. Ausgeglichen sind sie an mehreren Terminen pro Woche zu einer Dialyse verpflichtet, um ihr Blut auf eine Weise von angesammelten Giftstoffen zu reinigen.

Laut Ergebnis einer Studie der Technischen Universität München profitiert der Gesundheitszustand der Betroffenen davon, wenn diese begleitend zur Dialyse ein individuelles Training bestehend aus Ausdauer- und Krafttraining absolvieren. Für die Dauer von einem Jahr führte die Hälfte der Studienteilnehmer ein- bis dreimal wöchentlich ein entsprechendes begleitetes Training für etwa 60 Minuten durch.

Im Anschluss erfolgte ein ausgiebiger gesundheitlicher Check, mit dem sich herausstellte, dass sich der gesundheitliche Zustand deutlich verbessert hatte im Vergleich zu den Dialysepatienten, die nicht sportlich aktiv gewesen waren. Die Übungen wirkten sich positiv sowohl auf die Koordination, Kraft und Ausdauer als auch auf die allgemeine Lebensqualität der Betroffenen aus. Mithilfe des sportlichen Trainings erhielten sie unter anderem einen großen Anteil ihrer bislang eingeschränkten Selbstbestimmtheit zurück, so die Aussage des Studienverantwortlichen.

Außerdem verringerte sich durch die regelmäßigen Bewegungsübungen die stationäre Aufenthaltszeit um mindestens 50 %. Vor diesem Hintergrund sollten die Verantwortlichen daher möglichst bald darüber nachdenken, entsprechende individuelle Trainingsprogramme für Dialysepatienten als Kassenleistung anzubieten, so die aktuelle Empfehlung der Mediziner.

Anding-Rost, K. et al.

Exercise during Hemodialysis in Patients with Chronic Kidney Failure.

NEJM Evidence 6/2023

Viele weiterführende Informationen zu den Auswirkungen des Sports auf unseren Körper finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Beauty und ästhetische Medizin

### Schwarzer Hautkrebs bei Kindern

Auch wenn bislang die Diagnose von schwarzem Hautkrebs bei Kindern eher selten gestellt wird, so ist sich bei 100 Krebsdiagnosen in durchschnittlich einem Fall um ein Melanom handelt, sollte man die bösartige Erkrankung in den jungen Lebensjahren nicht vernachlässigen. Bislang sind eher wenige wissenschaftliche Informationen zur Diagnostik und zum Krankheitsverlauf von schwarzem Hautkrebs bei Kindern und Jugendlichen bekannt.

Aus diesem Grunde hat ein Forscherteam des Charité Comprehensive Cancer Centers die Fallberichte und entsprechenden gesundheitlichen Daten von über 1.000 jungen Hautkrebs-Patienten näher analysiert, um unter anderem mehr zu erfahren über das Fortschreiten und die damit verbundene Sterberate der Erkrankung.

Die Auswertung ergab, dass sich ein Melanom in den meisten Fällen bei den jungen Menschen in der Nähe oder in einem Muttermal gebildet hatte. Dabei handelt es sich um das sogenannte „naevus assoziierte Melanom“. In vielen Fällen ist es eine angeborene Variante, die also bereits bei der Geburt vorhanden ist. Häufig breitet es sich etwa ab dem 10. Lebensjahr langsam horizontal eher flächig aus, bevor es dann teilweise sehr plötzlich vertikal in die Tiefe wächst.

Eine weitere, sehr aggressive Form eines Melanoms bildet sich in noch früheren Lebensjahren aus und handelt sich dabei um knotige Melanome, die schneller in die Tiefe der Haut gehen. Angaben zu den damit verbundenen Schmerzen gibt es bislang wenig. Bedauerlicherweise erfolgt die Diagnose eines Melanoms bei den Heranwachsenden häufig sehr spät.

Der Krankheitsverlauf ist dann bereits weiter fortgeschritten. In jedem dritten Fall haben sich schon durchschnittlich einem Jahr Metastasen im Lymphknoten sowie in anderen fern gelegenen Organen angesiedelt, was die Sterblichkeitsrate entsprechend erhöht. Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass vor diesem Hintergrund zukünftig mehr Augenmerk auf die Früherkennung von Hautkrebs bei Kindern und Jugendlichen gelegt werden müsse.

Pampena, R. et al.

Melanoma in children: A systematic review and individual patient meta-analysis

J Eur Acad Dermatol Venereol 5/2023

Viele Informationen zum Thema „Malignes Melanom“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### Handhygiene – auch ohne Desinfektionsmittel ausreichend?!

Jetzt zur Erkältungszeit, wo die Ansteckungsgefahr mit Krankheitserregern wieder zunimmt, sollte unbedingt mehr auf das gründliche Reinigen der Hände achten. Nicht auch zuletzt vor dem Hintergrund, dass uns in letzter Zeit wieder etwas häufiger die Coronaviren umgeben. Vor diesem Hintergrund stellt sich vielen Menschen die Frage, ob die Handhygiene im Alltag unbedingt mit einem alkoholhaltigen

Desinfektionsmittel erfolgen sollte oder ob nicht auch Wasser und Seife ausreichen?

Forscher aus Norwegen haben nun herausgefunden, dass man auf das alltägliche Desinfizieren der Hände durchaus verzichten kann, wenn man sich gründlich die Hände wäscht. Offensichtlich entfalte das Händewaschen die Anzahl von Streptokokken und anderer Keime sogar effektiver als das Desinfizieren.

Um herauszufinden, welchen unmittelbaren Effekt beide Reinigungsschritte auf das Vorkommen von Keimen und auf die Gesamtheit aller Bakterien und Viren (Mikrobiom) unserer Hand-Hautoberfläche haben, führten die Forscher entsprechende Untersuchungen durch. Die Studienteilnehmer reinigten die Hände entweder mit Wasser und Seife oder mittels alkoholischen Desinfektionsmittels. Jeweils im Anschluss wurden Abstriche von Handrücken und Ellenbeuge genommen, um das Mikrobiom näher bestimmen zu können.

Im Ergebnis zeigte sich, dass sich die Bakterienflora effektiver durch das Händewaschen reduzieren ließ als durch die Desinfektion. Die Anzahl der Krankheitserreger ließ sich durch den mechanischen Abrieb der Hautoberfläche mittels Wasser und Seife besser herabsetzen. Das Desinfizieren hingegen nahm weitaus weniger Einfluss auf die Anzahl und die Artenvielfalt der Keime.

Vindenes, H. et al.

The impact of alcohol-based hand sanitiser and hand washing with soap and water on bacterial skin microbiota composition  
JEADV Clin Pract 7/2023

Viele Informationen zum weiterführenden Thema der unterschiedlichen Hauttypen und ihrer Pflege finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Vitalstoffe und Ernährung

### Wirkung von flavanolreichem Kakaosextrakt auf die Stimmungslage

Bei Frauen mittleren Alters, die sich im Übergang zur Menopause befinden, können Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, psychische Probleme und vasomotorische Symptome auftreten. Müdigkeit kann mit oxidativem Stress zusammenhängen und Alterung und Wechseljahre oxidativen Stress verstärken. Einzelne Studien deuten darauf hin, dass die aus Kakaobohnen gewonnenen **Flavano** geistige Erschöpfung verringern und chronische Müdigkeit verbessern können.

Japanische Wissenschaftler stellten die Hypothese auf, dass gesunde Frauen mittleren Alters mit einem hohen Maß an oxidativem Stress und Müdigkeit durch den Verzehr von Kakaoflavanolen eine Verringerung von Müdigkeit und Stimmungsschwankungen erreichen könnten. Im Rahmen einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie untersuchten sie die Wirkung von flavanolreichem Kakaosextrakt auf Müdigkeit und Stimmung bei gesunden japanischen Frauen mittleren Alters.

Frauen (n = 60, 40-60 Jahre), die über Müdigkeit berichteten und hohe Werte eines Markers für oxidativen Stress im Serum aufwiesen, erhielten acht Wochen lang entweder ein Getränk mit Kakaoflavanolen (240 mg/200 ml/Tag) oder ein Placebo. Vor und nach der achtwöchigen Behandlung wurden die Werte der Probandinnen auf der Chalder-Fatigue-Skala, verschiedene Stimmungszustände, Aktivitätsniveaus des autonomen Nervensystems (ANS) und ihr ANS-Gleichgewicht erhoben.

Die Ergebnisse zeigten, dass unter den Stimmungszuständen die Indikatoren für negative Stimmung (z. B. Depression, Müdigkeit und Wut) und der Gesamtwert der Stimmungsstörung in der Kakaogruppe nach der Behandlung signifikant niedriger waren als in der Placebogruppe. Außerdem war die Veränderung des Index der positiven Stimmung vom Ausgangswert bis zur achten Woche in der Kakaogruppe signifikant höher als in der Placebogruppe. Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen hinsichtlich der Veränderungen der Chalder-Fatigue-Skala oder des ANS-Aktivitätsniveaus.

Der Verzehr von flavanolreichem Kakaosextrakt unterdrückte negative Stimmungen und förderte positive Stimmungen bei gesunden Frauen mittleren Alters. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Kakaoflavanole nützlich sein könnten, um Stimmungsschwankungen bei Frauen mittleren Alters zu verbessern.

Murakami R, Natsume M, Ito K et al.

Effect of Flavanol-Rich Cacao Extract on the Profile of Mood State in Healthy Middle-Aged Japanese Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Study

Nutrients 9/2023

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## Symbiotische Ergänzung auf Immunparameter und Darmmikrobiota bei gesunden Erwachsenen

Synbiotika, eine Kombination aus lebenden Mikroorganismen (z. B. **Probiotika**) und Substraten (z. B. Präbiotika), haben sich als potenzielle Modulatoren der Darmmikrobiota und der Immunität herausgestellt. Sie werden in der Bevölkerung zunehmend zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Bislang liegen jedoch nur wenige Belege für die immunmodulatorischen Wirkungen von Synbiotika bei gesunden Menschen vor.

Um dies zu ändern, wurde nun eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 100 gesunden Erwachsenen durchgeführt, die nach dem Zufallsprinzip entweder Synbiotika (mit *Bifidobacterium lactis* HN019  $1,5 \times 10^8$  KBE/d, *Lactobacillus rhamnosus* HN001  $7,5 \times 10^7$  KBE/d und Fructooligosaccharid 500 mg/d) oder Placebo über einen Zeitraum von acht Wochen erhielten. Zu drei Zeitpunkten - zu Studienbeginn, in der Mitte und nach Beendigung der Intervention - wurden Immunparameter und die Zusammensetzung der Darmmikrobiota gemessen.

Im Vergleich zur Placebogruppe wies die Interventionsgruppe eine stärkere Verringerung des C-reaktiven Proteins im Plasma und von Interferon-gamma auf, zusammen mit einem stärkeren Anstieg von Interleukin (IL)-10 im Plasma und von sekretorischem IgA im Stuhl (sIgA). Darüber hinaus führte synbiotische Supplementierung zu einer Anreicherung von nützlichen Bakterien (*Clostridium sensu stricto* 1, *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* und *Collinsella*) und mehreren Funktionswegen, die mit der Biosynthese von Aminosäuren und kurzkettigen Fettsäuren zusammenhängen.

Gleichzeitig wurden potenziell entzündungsfördernde Parabakteroide im Vergleich zum Ausgangswert reduziert. Herauszustellen ist, dass die Veränderungen der entzündungshemmenden Marker (IL-10, sIgA) statistisch eindeutig mit den durch die synbiotische Supplementierung ausgelösten mikrobiellen Veränderungen in Zusammenhang standen.

Die Einteilung der Probanden in zwei Darmtypen auf der Grundlage des Verhältnisses von Prä- zu Bakterien (P/B) vor der Behandlung ergab eine stärkere Wirkung der synbiotischen Nahrungsergänzung bei Personen mit einem höheren P/B-Verhältnis. Diese Ergebnisse belegen den Einsatz von Synbiotika zur Verbesserung der Immunfunktion gesunder Erwachsener. Die Verwendung des Basal-P/B-Verhältnisses ist vielversprechend für die personalisierte Supplementierung von Synbiotika zur Immunmodulation, aber es sind weitere randomisierte kontrollierte Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Li X, Hu S, Yin J et al.

Effect of synbiotic supplementation on immune parameters and gut microbiota in healthy adults: a double-blind randomized controlled trial

Gut Microbes. 12/2023

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

### Impfen gegen Alzheimer?

Anlässlich des vergangenen „Welt-Alzheimer-Tages“ berichtete die Deutsche Gesellschaft für Neurologie über die Vorteile vieler bekannter Impfungen gegen bakterielle und virale Infektionen an um das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung zu reduzieren. Ob also gegen Tetanus, gegen Gürtel gegen Pneumokokken oder ob gegen die Grippe – wer sich impfen lässt, scheint gleichzeitig auch besser vor Alzheimer gewappnet zu sein.

Im Rahmen einer Studie wurden die gesammelten Informationen zahlreicher Patientendatenbanken näher unter die Lupe genommen. Hinsichtlich jeder der genannten Impfung der über 65-jährigen Patienten erfolgte jeweils eine Einteilung in zwei Gruppen. Die eine Gruppe umfasste die geimpften Studienteilnehmer und eine weitere die ungeimpften. Alle Teilnehmer waren zu Beginn der Studie nicht von einer Demenz betroffen. Ihr gesundheitlicher Zustand bezüglich Alzheimer wurde für die Dauer von acht Jahren beobachtet.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass sich bei entsprechend geimpften Personen im Vergleich zu den jeweils nicht geimpften Personengruppe deutlich seltener eine Alzheimer-Erkrankung ausgebildet hat. Durch die Impfungen gegen Tetanus, Pneumokokken & Co. konnte das Risiko für die Entstehung einer Alzheimer-Erkrankung somit nachweislich um bis zu 30 % herabgesetzt werden, so die Studienverantwortlichen.

Das Impfen könnte also eine wichtige Möglichkeit sein, um präventiv gegen Alzheimer vorzugehen. Die Ausarbeitung entsprechender konkreter Empfehlungen sei es daher wichtig, weitere Studien zu diesem Thema durchzuführen. Die Betroffenheit von Alzheimer ist auch in Deutschland sehr hoch. Somit ist auch der Bedarf jeglicher Vorsorgemaßnahmen sehr bedeutend.

Harris, K. et al

The Impact of Routine Vaccinations on Alzheimer's Disease Risk in Persons 65 Years and Older: A Claims-Based Cohort Study using Propensity Score Matching.

J Alzheimers Dis 8/2023

Welche Risikofaktoren eine Alzheimer-Erkrankung begünstigen, erfahren Sie im Gesundheitslexikon [Weitere Informationen](#)

### So steht es um die Herzgesundheit der Deutschen

Laut des Deutschen Herzberichts 2022 ist seit dem Jahr 2011 ein sinkender Trend bezüglich der Sterblichkeit an Koronarer Herzkrankheit (KHK) zu beobachten. Bei einer KHK sind die Herzkranzgefäße als Folge einer Atherosklerose verengt und verkalkt. Die folgenden Durchblutungsstörungen können Schmerzen, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und plötzlichen Herztod auslösen.

Dass dieser Sterblichkeits-Trend rückläufig ist, ist auf verbesserte Maßnahmen in der Prävention, Rehabilitation und Therapie zurückzuführen, so die Angaben im Herzbericht, der von der Deutschen Herzstiftung und einzelnen Fachgesellschaften herausgegeben wird. Dennoch bleiben entsprechende Erkrankungen des Herzens hierzulande die häufigste Ursache für stationäre Aufenthalte, und die KHK kann weiterhin als die „Todesursache Nummer 1“ der Deutschen tituliert werden.

Im Bericht stellt sich konkret dar, dass im Jahr 2021 durchschnittlich 129,7 Menschen pro 100.000 Einwohner an KHK verstorben sind. Tod durch einen Herzinfarkt fanden 48,1 Menschen pro 100.000 Einwohner. Besorgniserregend sei es, dass es im Jahr 2021 zu vergleichsweise zunehmenden Todesfällen durch Herzrhythmusstörungen sowie Erkrankungen der Herzklappen gekommen ist.

Diese steigende Tendenz hält weiterhin an, so die Autoren des Berichts. Vor diesem Hintergrund sind es ebenso wichtig, entsprechende Risikopatienten präventiv zu begleiten und noch besser mit effektiv und schnellen Wiederbelebungsmaßnahmen vertraut zu sein. Insbesondere Letzteres scheint für viele Menschen eine besondere Herausforderung zu sein, denn viele Laien sehen sich nicht ausreichen

vorbereitet, um im Ernstfall mit einer lebensrettenden Herzdruckmassage behilflich zu sein. Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern hätte Deutschland diesbezüglich Nachholbedarf.

Richter-Kuhlmann, E.

Versorgung Herzkranker in Deutschland: Gut, aber nicht optimal

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/234315/Versorgung-Herzkranker-in-Deutschland-Gut-aber-nicht-optimal> 9/2023

Viele Informationen zum Thema „Herz, Kreislauf und Gefäße“ 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 unsere [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](#)