



E-Mail

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat April 2026

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

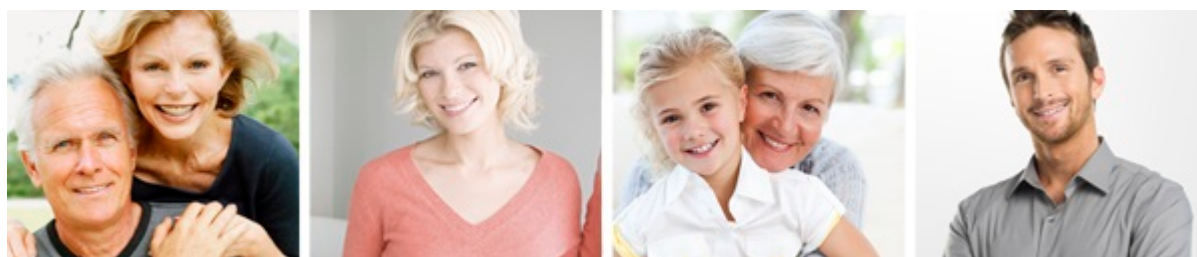
**An:** firstpraxis@web.de

**Datum:** 15.04.2026 06:00:07

[Webseitenansicht](#)

### Gesundsein Aktuell

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

#### **Rauchstopp wirkt doppelt: Besser für Körper und Seele**

Die NAKO-Gesundheitsstudie liefert mit über 200.000 Teilnehmenden eine der größten Datenbasen zu Gesundheit und Lebensstil in Deutschland. Auf Basis von rund 174.000 Erwachsenen zwischen 19 und 72 Jahren untersuchten Forschende, wie Rauchen und depressive Symptome miteinander verknüpft sind. Analysiert wurden nicht nur Raucher versus Nichtraucher, sondern auch Zigarettenmenge, Alter beim Rauchstart und Dauer seit einem Rauchstopp. Der Zustand einer möglichen Depression wurde diagnostisch erfasst.

Im Ergebnis zeigte sich, dass aktuelle Raucher am häufigsten von früheren und aktuellen depressiven Symptomen berichten. Ehemalige Raucher liegen mittig, und Personen, die nie geraucht haben, zeigen diesbezüglich die niedrigsten Werte. So hatten 19,6 % der aktuellen Raucher eine diagnostizierte Depression, verglichen mit 11,4 % der Nichtraucher. Ein deutlicher Dosis-Effekt zeigt sich: Je mehr Zigaretten täglich konsumiert wurden, desto stärker traten depressive Symptome auf – selbst nach Berücksichtigung von Alter, Bildung, BMI und Alkoholkonsum.

Das bedeutet, dass bereits eine Reduktion des Rauchens psychisch entlastend wirken kann. Wer früh mit dem Rauchen begann, entwickelte im Schnitt auch früher depressive Beschwerden, was frühe Prävention in Schulen unterstützt. Längere Abstinenz wirkt ebenfalls positiv: Je länger der Rauchstopp zurückliegt, desto geringer sind aktuelle depressive Symptome. Ursache und Wirkung lassen sich nicht

eindeutig trennen: Rauchen kann depressive Zustände verstärken, psychische Belastung kann aber auch zum Rauchen führen.

Die Studie unterstreicht, dass körperliche und psychische Gesundheit eng verknüpft sind. Angebote, die beide Aspekte kombinieren, können Rauchern dabei helfen, ihr Wohlbefinden zu stabilisieren und langfristig zu verbessern. Jeder Schritt in Richtung Rauchfreiheit eröffnet Chancen auf mentale Erholung.

Völker, M. et al.

From cigarettes to symptoms: the association between smoking and depression in the German National Cohort (NAKO)  
BMC Public Health 12/2025

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

[Weitere Informationen](#)

## Schlafmangel bremst Deutschland aus

Eine aktuelle Studie zeigt: Guter Schlaf wird in Deutschland als wichtiger für Gesundheit und ein langes Leben angesehen als Ernährung oder Bewegung. Dennoch wachen viele Menschen nur an wenigen Tagen pro Woche wirklich erholt auf, was Leistungsfähigkeit und Alltag belastet. Die weltweite Befragung umfasste 30.000 Personen, darunter 2.000 in Deutschland, und verdeutlicht die Lücke zwischen Wissen und Realität: Viele wissen, dass guter Schlaf die Lebensjahre verlängern kann und Schlafmangel das Risiko für chronische Krankheiten erhöht. Trotzdem haben viele Probleme beim Ein- oder Durchschlafen.

Die Forschenden erklären folgenden Zusammenhang: „Schlaf stabilisiert Stimmung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Dauerhafter Schlafmangel schwächt Belastbarkeit und Konzentration und erhöht gesundheitliche Risiken.“ Viele beginnen den Tag bereits müde und kämpfen mit Stress, Ängsten oder beruflichen Anforderungen. Die Folgen sind Tagesmüdigkeit, Gereiztheit, Stress und Konzentrationsprobleme.

Auch im Berufsalltag zeigen sich die Auswirkungen wie Leistungseinbußen, Krankmeldungen und wiederkehrende Ausfälle. Frauen berichten häufiger von Schlafproblemen, oft durch familiäre Pflichten oder finanzielle Sorgen. Viele leiden über längere Zeit unter Schlafproblemen, ohne medizinische Hilfe zu suchen. Ärzte sprechen das Thema in Routineuntersuchungen selten an, und viele Patienten halten ihre Beschwerden für "nicht ernst genug" oder „normal“.

Die Studie zeigt eindeutig, dass der Schlaf in Deutschland hochgeschätzt wird, doch Stress, Arbeitsbelastung und fehlende medizinische Aufmerksamkeit oft eine ausreichende Erholung verhindern. Eine stärkere Integration von Schlaf in Prävention, Arbeitswelt und medizinische Versorgung könnte diese Lücke schließen.

Resmed's 2026 Global Sleep Survey  
Resmed Report 12/2025

Viele Informationen zur Therapie von Schlafstörungen finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Zahngesundheit

### Parodontale Regenerationstherapie

Die **parodontale Regenerationstherapie** zielt darauf ab, verloren gegangenes Stützgewebe um die Zähne, einschließlich Knochen, Zahnfleisch und Zahnhalteapparat, wiederherzustellen. Diese Therapieform ist wesentlich bei der Behandlung von fortgeschrittenen Parodontalerkrankungen und hilft, die Zahngesundheit und -funktion langfristig zu erhalten.

#### Grundlagen der parodontalen Regeneration

- **Ziel:** Wiederherstellung der ursprünglichen Architektur und Funktion des Parodontiums.
- **Herausforderung:** Parodontaler Gewebeverlust ist oft irreversibel, was die Regeneration komplex macht.

#### Techniken und Verfahren

- **Gewebeengineering**

- **Ansatz:** Verwendung von biokompatiblen Materialien, Wachstumsfaktoren und Zelltherapien zur Förderung des Gewebewachstums.
- **Innovationen:** Einsatz von Stammzellen und speziellen Matrixmaterialien zur Stimulierung der Regeneration.

- **Gesteuerte Geweberegeneration (GTR)**

- **Prinzip:** Einsatz von Barrieremembranen zur Trennung des Knochens vom Weichgewebe, um die Knochenregeneration zu ermöglichen.
- **Anwendung:** Bei tiefen Parodontaltaschen und Knochendefekten.

- **Knochenersatzmaterialien**

- **Typen:** Autografts, Allografts, Xenografts und synthetische Materialien.
- **Zweck:** Ersatz für verlorenen Knochen und Unterstützung der Neubildung.

- **Anwendung von Wachstumsfaktoren**

- **Methoden:** Lokale Applikation von Substanzen wie Platelet-Derived Growth Factor (PDGF) zur Förderung der Zellproliferation und Geweberegeneration.

- **Lasergestützte Parodontaltherapie**

- **Vorteile:** Reduktion von Bakterien und Stimulation der Geweberegeneration durch photobiomodulatorische Effekte.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Wurzelkanalbehandlung

Bei der Wurzelkanalbehandlung handelt es sich um einen endodontischen Eingriff (Behandlung des Zahninneren) mit dem Ziel, die irreversibel (unumkehrbar) **erkrankte Pulpa (Zahnmark) zu entfernen und den entstehenden Hohlraum nach desinfizierenden Maßnahmen mit einer Wurzelkanalfüllung bakteriendicht zu verschließen.**

Eine Wurzelkanalbehandlung ist angezeigt bei devitaler (abgestorbener) oder irreversibel entzündeter Pulpa (Zahnmark).

### Symptome – Beschwerden

Schmerzhafte Pulpitiden (Pulpitis, Entzündungen des Zahnmarks/Zahnnervs) und apikale Parodontitiden (die Wurzelspitze betreffende Zahnbettentzündungen) führen zur Planung einer Wurzelkanalbehandlung. Sie zeigen sich an folgenden klinischen Symptomen, die einzeln oder in Kombination auftreten können:

- Kaltschmerz und/oder Wärmeschmerz
- Zahn fühlt sich verlängert an
- Aufbisschmerz
- unabhängig von der Nahrungsaufnahme auftretender Schmerz
- Druckgefühl im Bereich des Apex (Wurzelspitze)

### Diagnostik

Die Diagnose, die zur Einleitung einer Wurzelkanalbehandlung führt, wird anhand der klinischen Symptome, ggf. ergänzt durch einen positiven Röntgenbefund, gestellt:

- Perkussionstest (Überprüfen der Aufbiss-/Klopfempfindlichkeit)
- Thermische Sensibilitätstests:
- Kältetest – Aussagesicherheit 95 % bis 100 %
- Wärmetest – nicht mehr zu empfehlen, weil Hitze erst ab 80 °C länger andauernde Schmerzen verursacht und deshalb ein Hitzeschaden der Pulpa (Zahnmark) nicht ausgeschlossen werden kann
- Elektrischer Sensibilitätstest: Aussagesicherheit 90 % bis 95 %; diesem Testverfahren liegen die Leitfähigkeitsverhältnisse der Zahnhartgewebe zugrunde. Er kann wegen des Nebenschlusses

bei Metall und der Isolatorwirkung von Keramik prinzipiell nicht bei überkronten Zähnen eingesetzt werden.

- Mechanischer Sensibilitätstest: Freiliegendes Dentin (Zahnbein; unter dem Zahnschmelz liegende Zahnhartsubstanz) reagiert auf Berührung mit der Sonde oder dem Bohrer empfindlich.
- Röntgenuntersuchung des Wurzelbereichs mit der Frage nach apikaler Parodontitis (die Wurzelspitze betreffende Zahnbettentzündung), die sich in Form einer Osteolyse (Knochenauflösung) zeigt.

#### Indikationen (Anwendungsgebiete)

Aus den klinischen Befunden und der Diagnostik ergeben sich somit folgende **Indikationen zur Wurzelkanalbehandlung**:

- Irreversible Pulpitis (nicht umkehrbare Zahnmarkentzündung): Während man bei einem lediglich auf Kälte stark reagierenden Zahn noch die Möglichkeit in Betracht ziehen kann, dass die Entzündung vorübergehender Natur ist, so muss bei zunehmender Wärme- und Aufbissemphindlichkeit von der Irreversibilität (Unumkehrbarkeit) des Entzündungsprozesses ausgegangen werden.
- Pulpanekrose (abgestorbenes Zahnmark)
- Pulpitis purulenta (Synonym: Gangrän) (eitrige Zahnmarkentzündung)
- Apikale Parodontitis (Entzündung des Parodonts (Zahnhalteapparat) genau unterhalb der Zahnwurzel; apikal = "zahnwurzelwärts")
- Apikale Zystenbildung

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

#### [Weitere Informationen](#)

## Sport

### Mehr Lebensqualität durch Yoga bei Autoimmunerkrankungen

Eine aktuelle Metaanalyse hat 26 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 1.960 Teilnehmern ausgewertet, um die Wirkung von Yoga bei Autoimmun- und immunvermittelten Erkrankungen zu untersuchen. Die Analyse konzentrierte sich auf Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, ankylosierende Spondylitis (chronische Erkrankung der Wirbelgelenke), chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und autoimmune Parodontitis. Alle Studien hatten eine Mindestdauer von acht Wochen und wurden nach methodischer Qualität bewertet.

Im Ergebnis zeigte sich, dass Yoga sowohl körperliche als auch psychische Beschwerden lindern kann. Bei Multiple Sklerose (MS) verbesserte Yoga Fatigue, Gleichgewicht, Lebensqualität und depressive Symptome. Menschen mit rheumatoider Arthritis profitierten von einer Reduktion entzündlicher Marker und psychischer Belastung. Bei ankylosierender Spondylitis zeigte sich eine Verbesserung der körperlichen Funktion, der Krankheitsaktivität und der Lebensqualität. Auch bei autoimmuner Parodontitis konnte Yoga den Verlust des Zahnhalteapparats aufhalten.

Für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und einige andere Krankheitsbilder ist die Datenlage noch begrenzt. Yoga erwies sich als gut verträglich: In keiner Studie wurden Nebenwirkungen beobachtet. Einschränkungen bestehen durch geringe Stichprobengrößen und vergleichsweise kurze Interventionszeiträume. Die Metaanalyse deutet darauf hin, dass Yoga eine sinnvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie bei Autoimmun- und immunvermittelten Erkrankungen sein kann, insbesondere bei Multiple Sklerose (MS) und rheumatoider Arthritis. Dennoch besteht weiterer Forschungsbedarf, insbesondere für größere Patientengruppen und längerfristige Interventionen.

Baishya, A. et al.

Yoga in autoimmune disorders: a systematic review of randomized controlled trials  
Ann Behav Med . 1/2025

Viele weiterführende Informationen zum Thema „Therapeutische Maßnahmen in der Sportmedizin“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

#### [Weitere Informationen](#)

### Weniger sitzen, mehr leben: Bewegung schützt vor frühzeitigem Tod

Ein internationales Forscherteam analysierte Daten von über 135.000 Erwachsenen aus den USA, Skandinavien und Großbritannien. Die Teilnehmenden trugen mehrere Tage lang Bewegungssensoren, die exakt erfassten, wie viel sie saßen, sich leicht bewegten oder moderat bis intensiv aktiv waren. Besonders stark profitieren zuvor inaktive Menschen. Moderate bis intensive Bewegung wie zügiges

Gehen mit vier bis fünf km/h, Radfahren auf flachem Gelände, Nordic Walking oder Treppensteigen senkte das Sterberisiko vor allem bei Menschen, die im Alltag kaum aktiv waren.

Bereits sechs Minuten Bewegung statt einer Minute täglich verringerten ihr Risiko um rund 30 %. Ab etwa 24 Minuten pro Tag flacht der zusätzliche Nutzen ab; wer ohnehin regelmäßig aktiv ist, profitiert zwar weiterhin, aber jede weitere Minute hat einen geringeren Effekt. Hochgerechnet auf die Bevölkerung könnten durch diese kleinen Extra-Dosen Bewegung mehrere Todesfälle verhindert werden. Bei sehr inaktiven Personen wären rund 6 % der Todesfälle vermeidbar. Für Menschen mit mittlerer Aktivität könnten fünf zusätzliche Minuten moderate Bewegung täglich etwa 10 % der Todesfälle verhindern; zehn Minuten steigerten den Nutzen auf neun bis 15 %.

Auch weniger Sitzen wirkt sich positiv aus. Im Schnitt saßen die Teilnehmenden rund 9,5 Stunden täglich. Wer weniger als acht Stunden saß, hatte kaum zusätzliche Vorteile durch weitere Reduktion. Bei sehr langer Sitzzeit, etwa zwölf Stunden täglich, senkte jede Verringerung das Sterberisiko spürbar: 30 Minuten weniger Sitzen pro Tag führten zu etwa 3 % weniger Todesfällen, 60 Minuten zu rund 5,5 %. Hochgerechnet auf die breitere Bevölkerung könnten 30 Minuten weniger Sitzen etwa 7 %, 60 Minuten sogar mehr als 12 % der Todesfälle verhindern.

Leichte Bewegung zählt ebenfalls. Schon 60 Minuten leichte Aktivität am Tag – etwa langsames Gehen oder Hausarbeit – wirkte ähnlich wie fünf Minuten moderate bis intensive Bewegung. Zwar ist der Nutzen pro Minute kleiner, doch lässt sich leichte Bewegung leichter in den Alltag integrieren und erzielt trotzdem einen messbaren Effekt auf die Lebenserwartung.

Ekelund, U. et al.

Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies  
Lancet 1/2026

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

[Weitere Informationen](#)

## Beauty und ästhetische Medizin

### Ernährung als Anti-Aging-Booster für die Haut

Eine Metaanalyse von 61 Humanstudien zeigt, dass bestimmte Nahrungsbestandteile die Hautalterung deutlich verlangsamen können. Besonders Kollagen, Lipide, Fettsäuren und Polyphenole reduzieren Falten, verbessern Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Barrierefunktion und senken Rötungen sowie Pigmentflecken. Auch Prä- und Probiotika steigern die Feuchtigkeit der Haut.

Die Studien untersuchten häufige Hautparameter wie Falten, Feuchtigkeit, Elastizität, Rötungen, Pigmentflecken und Hautbarriere. Kollagen aus Fisch- oder Rinderhaut, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinöl oder Nüssen sowie Polyphenole aus Beeren, grünem Tee oder Olivenöl zeigten dabei die stärksten Effekte. Carotinoide aus Karotten, Tomaten oder Spinat verringerten Hautrötungen, während Lipide und Fettsäuren die Elastizität steigerten. Polyphenole stärkten die Hautbarriere, Prä- und Probiotika verbesserten die Feuchtigkeit.

Die Analyse bestätigt: Ernährung beeinflusst zentrale Prozesse der Hautalterung wie Faltenbildung, Feuchtigkeit und Schutzfunktion der Haut. Kombinierte Ernährungsmaßnahmen könnten die Hautalterung noch effektiver bremsen. Besonders Lipide, Fettsäuren und Polyphenole wirken dabei breit auf verschiedene Hautmerkmale. Forschungslücken bestehen weiterhin bei Carotinoiden, Vitaminen und den genauen Wirkmechanismen. Die Ergebnisse unterstützen bereits jetzt den Ansatz einer vielfältigen, ausgewogenen Ernährung wie die mediterrane Form als effektiven Weg zu gesünderer, widerstandsfähiger Haut.

Ng, J.Y. et al.

Dietary interventions in skin ageing: a systematic review and meta-analysis  
Journal of Physiological Anthropology 10/2025

Viele weitere Informationen zum Thema „Prävention von Hautalterung“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### So sieht es hierzulande mit dem Sonnenschutz aus

Immer mehr Initiativen informieren über das Thema Sonnenschutz. Nicht nur am jährlichen „Tag des Sonnenschutzes“ klären Fachleute aus Gesundheitswesen, Arbeits- und Verbraucherschutz, Medizin und Sport über dessen Bedeutung auf. Hautärzte stellen dabei besonders die Vorbeugung von Hautkrebs in den Mittelpunkt. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft warnt seit Langem vor den Gefahren intensiver UV-Strahlung.

Laut einer Befragung des AOK-Bundesverbandes mit 1.500 Personen halten 81 % Sonnenschutz für wichtig. Dennoch cremen sich nur 24 % regelmäßig ein, und 37 % erlitten im vergangenen Jahr mindestens einen Sonnenbrand. Zudem verzichteten 28 % auf das Hautkrebscreening, während 26 % nicht wissen, dass diese Vorsorge ab 35 Jahren von den Kassen übernommen wird. UV-Strahlen können die DNA von Hautzellen schädigen und so das Hautkrebsrisiko steigern. Schwarzer Hautkrebs wird vor allem durch Sonnenbrände in jungen Jahren und Solariumbesuche begünstigt, weißer Hautkrebs entsteht häufig durch langjährige Sonnenbelastung, etwa bei Arbeit im Freien.

Wer sich viel draußen aufhält, sollte daher konsequent vorbeugen: Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30, besser 50, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und leichte, lange Kleidung tragen. Besonders zwischen 11 und 15 Uhr ist direkte Sonne zu meiden. Ungefilterte UV-Strahlung erhöht nicht nur das Krebsrisiko, sondern beschleunigt auch die Hautalterung und kann die Augen schädigen – bis zu Entzündungen oder grauem Star.

AOK-Umfrage zeigt großes Bewusstsein für Hautkrebs durch Gefahren erhöhter UV-Strahlung  
Pressemitteilung 5/2024

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

[Weitere Informationen](#)

## Vitalstoffe und Ernährung

### Probiotika verkürzten Fieberdauer bei kindlichen Atemwegsinfekten

Infektionen der oberen Atemwege gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter, insbesondere bei Kindern unter fünf Jahren. Meist viraler Genese, gehen sie häufig mit Fieber, Halsschmerzen und allgemeinem Unwohlsein einher. Ziel der vorliegenden Studie war es, zu prüfen, ob eine spezifische **probiotische** Kombination die Dauer typischer Symptome bei pädiatrischen Atemwegsinfekten mit Pharyngitis (Rachenentzündung) verkürzen kann.

#### Methoden

In einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie wurden Kinder im Alter von sechs Monaten bis fünf Jahren mit diagnostizierter Infektion der oberen Atemwege und Pharyngitis eingeschlossen. Die Teilnehmenden erhielten über 15 Tage zweimal täglich entweder ein Probiotikum (Lactobacillus plantarum KABP022, KABP023, KABP033 sowie Pediococcus acidilactici KABP021) oder ein Placebo. Zusätzlich waren Ibuprofen und Cetirizin als Begleitmedikation erlaubt und wurden kontrolliert erfasst.

Als primäre Endpunkte galten die Anzahl der Tage mit Fieber (axilläre Temperatur > 37,5 °C) sowie die Dauer von Schmerz bzw. Unwohlsein (FLACC-Score > 3), dokumentiert in einem Symptomtagebuch. Die viralen Erreger wurden mittels PCR aus nasopharyngealen (Nasen-Rachen-Raum betreffend) Abstrichen identifiziert.

#### Ergebnisse

Insgesamt wurden 75 Kinder in die Analyse eingeschlossen. Zu den häufigsten nachgewiesenen Erregern zählten Rhinoviren, Coronaviren und das Respiratorische Synzytial-Virus. Im Vergleich zur Placebogruppe verkürzte die probiotische Intervention die Fieberdauer um durchschnittlich 1,1 Tage (95 %-Konfidenzintervall 0,5-1,7; p = 0,001). Auch die Dauer von Schmerzen und Unwohlsein war um 0,7 Tage reduziert (95 %-Konfidenzintervall 0,2-1,2; p = 0,006).

Diese Effekte zeigten sich unabhängig vom identifizierten Virus, vom Alter oder Geschlecht der Kinder sowie von kürzlich durchgemachten Infekten. Der Einsatz von Begleitmedikation unterschied sich nicht zwischen den Gruppen. Ebenso traten keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich unerwünschter Ereignisse auf.

#### Fazit

Die Supplementierung mit der untersuchten probiotischen Kombination war mit einer moderaten, aber signifikanten Verkürzung von Fieber- und Beschwerdedauer bei kindlichen Atemwegsinfekten mit Pharyngitis verbunden. Die Anwendung erwies sich dabei als gut verträglich. Die Ergebnisse sprechen für einen potenziellen unterstützenden Einsatz spezifischer Probiotika bei viralen Atemwegsinfekten im Kindesalter.

Andrade-Platas D, Martinez-Figueroa MG, Rodriguez-Palmero M, Carratala JV, Espadaler-Mazo J. A probiotic containing *L. plantarum* and *P. acidilactici* strains for treating upper respiratory infection in children aged 6 months to 5 years: a randomized, double-blind trial. *Eur J Pediatr.* 11/2025; 184(12): 795.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## Anti-Aging-Effekt durch orale und topische Resveratrol-Therapie

**Resveratrol** wird aufgrund seiner antioxidativen und potenziell antiinflammatorischen (entzündungshemmenden) Eigenschaften mit positiven Effekten auf die Hautalterung in Verbindung gebracht. Bislang lagen jedoch keine Studien vor, in denen trans-Resveratrol als alleiniger Wirkstoff – oral oder topisch – gezielt zur Verbesserung von Hautparametern beim Menschen untersucht wurde. Ziel dieser klinischen Studie war es, die Wirkung von trans-Resveratrol auf die Hautgesundheit und sichtbare Zeichen der Hautalterung systematisch zu evaluieren.

### Methoden

In einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Untersuchung wurden gesunde Frauen ab 40 Jahren vier Gruppen zugeteilt: Placebo oral und topisch, Resveratrol oral mit Placebo-Creme, Placebo oral mit Resveratrol-Creme sowie die kombinierte Anwendung von Resveratrol oral und topisch.

Über einen Zeitraum von acht Wochen nahmen die Teilnehmerinnen zweimal täglich 75 mg trans-Resveratrol in Kapselform ein und/oder trugen eine Creme mit 1,5 % trans-Resveratrol auf das Gesicht auf. Bewertet wurden unter anderem Faltenausprägung, Hautalter, Porengröße, Stirn- und Zornesfalten, Krähenfüße, Nasolabialfalten, Pigmentierung, Talgproduktion, Hautfeuchtigkeit und Elastizität. Ergänzend erfolgten eine Selbsteinschätzung, die Bestimmung von Serumspiegeln sowie eine Sicherheitsbewertung.

### Ergebnisse

Von 134 eingeschlossenen Frauen beendeten 122 die Studie. Nach acht Wochen zeigte sich in der Gruppe mit kombinierter oraler und topischer Anwendung eine signifikante Reduktion der Falten im Vergleich zur reinen Placebogruppe. Die Talgproduktion nahm in allen Behandlungsgruppen zu, wobei insbesondere die Gruppen mit aktiver topischer Anwendung höhere Sebumwerte im Gesichtsbereich aufwiesen.

Für andere untersuchte Hautparameter – darunter Feuchtigkeit, Elastizität, Pigmentierung oder Porengröße – ergaben sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Die Serumspiegel von Resveratrol-Metaboliten stiegen erwartungsgemäß in den Gruppen mit oraler Einnahme an. Die Präparate wurden insgesamt gut vertragen; es traten lediglich leichte und vorübergehende Nebenwirkungen auf.

### Fazit

Die kombinierte orale und topische Anwendung von trans-Resveratrol führte zu einer signifikanten Reduktion von Falten nach acht Wochen. Die topische Applikation war zudem mit einer erhöhten Talgproduktion assoziiert. Insgesamt erwies sich die Behandlung als sicher, während andere Hautparameter unverändert blieben. Die Ergebnisse sprechen für einen selektiven, jedoch moderaten Effekt von trans-Resveratrol auf sichtbare Zeichen der Hautalterung.

Rao A, Briskey D, Roche G, Tremblay A, Da Silva Pinto M, Tompkins TA. Trans-resveratrol reduces visible signs of skin ageing in healthy adult females over 40: an 8-week randomized placebo-controlled trial. *Front Aging.* 12/2025; 6: 1727244.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

## Darmflora im Fokus: Wie gesunde Bakterien die Blutgefäße jung halten

Forschende der Universität Zürich haben herausgefunden, dass Blutgefäße schneller an Elastizität verlieren, wenn sich viel Phenyllessigsäure (Phenylacetat) im Blut befindet. Dieser Stoff entsteht beim Abbau der Aminosäure Phenylalanin, die besonders in größeren Mengen in rotem Fleisch, Milchprodukten und bestimmten Süßstoffen wie Aspartam vorkommt. Das könnte erklären, warum sich

bei vielen Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Zustand weiter verschlechtert, obwohl bekannte Risiken wie Bluthochdruck oder Diabetes behandelt werden. Vor allem ältere Personen sind betroffen.

Bestimmte Darmbakterien – insbesondere aus der Gruppe der Clostridien – wandeln Phenylalanin in Phenyllessigsäure um. Dieser Stoff schädigt die Innenwand der Blutgefäße: Die Zellen dort hören auf, sich zu erneuern, und setzen stattdessen entzündungsfördernde Botenstoffe frei. Dadurch werden die Gefäße steifer und funktionieren schlechter. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung der Darmflora. Ungünstige Bakterien können überhandnehmen. Dem kann entgegengewirkt werden, indem man ballaststoffreich isst.

So werden nützliche Darmbakterien gefördert, die kurzkettige Fettsäuren wie Essigsäure oder Butyrat bilden. Das sind Stoffe, die die Gefäße schützen können. Auch Lebensmittel mit vielen Antioxidantien und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen unterstützen die Gefäßgesundheit.

Saravi, S. et al.

Gut microbiota-dependent increase in phenylacetic acid induces endothelial cell senescence during aging  
Nature Aging 5/2025

Viele Informationen zum Thema „Probiotika und Darmflora“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Jung, allein, belastet: Was dauerhafte Partnerschaftslosigkeit bedeutet**

Immer mehr junge Erwachsene entscheiden sich bewusst oder unbewusst gegen feste Partnerschaften. Es wurde untersucht, welche Auswirkungen dieses lang anhaltende Alleinsein auf das Wohlbefinden hat. Dafür wurden über 17.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland und Großbritannien zwischen 16 und 29 Jahren über mehrere Jahre beobachtet. Jährlich wurden ihre Stimmung, Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheit erfasst.

Die Ergebnisse zeigen ein deutliches Muster: Wer dauerhaft Single bleibt, erlebt im Laufe der jungen Erwachsenenjahre einen stärkeren Rückgang der Lebenszufriedenheit und ein zunehmendes Gefühl von Einsamkeit. Besonders deutlich wird dies in den späten Zwanzigern, wenn viele Gleichaltrige feste Partnerschaften eingehen. Auch depressive Symptome steigen bei dauerhaften Singles in diesem Alter. Bestimmte Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, länger allein zu bleiben: Männer, Personen mit höherem Bildungsgrad, geringem Wohlbefinden oder solche, die noch bei den Eltern wohnen, bleiben häufiger ohne Partner.

Die Studie zeigt aber auch positive Entwicklungen: Wer während der Beobachtungszeit eine Partnerschaft einging, berichtete von mehr Lebenszufriedenheit und weniger Einsamkeit. Die depressive Stimmung verringerte sich dabei nur teilweise, was darauf hinweist, dass Beziehungen zwar soziale Stabilität geben, aber nicht alle inneren Belastungen lösen. Die Forschung verdeutlicht, wie eng soziale Erfahrungen und psychische Gesundheit verbunden sind.

Dauerhaftes Alleinsein kann das Gefühl von Verbundenheit und inneres Wohlbefinden schwächen, während Nähe – sei es in Partnerschaften oder anderen sozialen Beziehungen – eine wichtige Ressource sein kann. Die Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, junge Erwachsene in dieser Lebensphase zu unterstützen und soziale Verbundenheit zu fördern.

Krämer, M.D. et al.

Life satisfaction, loneliness, and depressivity in consistently single young adults in Germany and the United Kingdom  
J Pers Soc Psychol . 1/2026

Viele weiterführende Informationen zum Thema „Soziale Isolation“ 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 Münden | [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](#)