



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

Social-Media-Gesundheitstrend: Wie sinnvoll ist warmes Wasser am Morgen wirklich?

Viele Gesundheitstrends auf TikTok und Instagram klingen vielversprechend, halten aber selten, was sie versprechen. Das gilt auch für den aktuellen Wirbel um ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen, das angeblich Verdauung und Haut verbessern soll und teils als „chinesisches Amoxicillin“ bezeichnet wird. An sich wirkt ein einfaches Getränk ohne Zusätze harmlos, und tatsächlich gehört dieser Trend zu den weniger riskanten. Dennoch wird warmes Wasser derzeit als besonders wirksam dargestellt, vor allem wenn es direkt nach dem Aufstehen getrunken wird. Medienberichte zeigen, dass sich dieser Trend international verbreitet hat und inzwischen auch im deutschsprachigen Raum präsent ist.

Häufig wird der Ursprung in der traditionellen indischen oder chinesischen Medizin gesehen. Dort gilt warmes Wasser als förderlich für die Verdauung, während kalte Speisen eher Beschwerden verursachen sollen. Zudem hat heißes Wasser in China eine lange kulturelle Tradition und wurde über Generationen hinweg bei Erkältungen oder Magenproblemen empfohlen. Historisch könnte dies auch damit zusammenhängen, dass abgekochtes Wasser früher hygienischer war. Über soziale Medien wurde diese Praxis stark vereinfacht und weltweit verbreitet. Influencer behaupten, warmes Wasser könne den Körper entgiften, die Haut verbessern und Verdauungsprobleme lindern. Für diese Aussagen gibt es jedoch kaum belastbare wissenschaftliche Belege.

Die Studienlage ist begrenzt. Eine kleine Untersuchung mit leicht erwärmtem Wasser zeigte keinen Effekt auf den Stuhlgang, aber mögliche Verbesserungen

bei Blähungen. Allerdings ist die Aussagekraft gering, da wichtige Vergleichsgruppen fehlten. Fachleute weisen darauf hin, dass der Körper morgens oft leicht dehydriert ist. Flüssigkeit – unabhängig von ihrer Temperatur – kann die Verdauung anregen und den Kreislauf in Gang bringen. Einige Menschen empfinden warmes Wasser als hilfreich gegen Blähungen, doch ein eindeutiger Vorteil gegenüber kaltem Wasser ist nicht nachgewiesen.

Wasser selbst entgiftet den Körper nicht; diese Aufgabe übernehmen Leber und Nieren. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt deren Funktion jedoch indirekt. Der Hauptnutzen liegt also in der Hydrierung. Insgesamt ist der Wirbel übertrieben, aber nicht schädlich. Ein Glas Wasser am Morgen kann dem Körper guttun, vor allem, weil es hilft, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Penzel, M.

Ist es wirklich gesund, morgens heißes Wasser zu trinken?

DAZ 3/2026

Wie sich Ernährungsfaktoren auf die Lebensqualität auswirken, lesen Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Adipositas und Infektionsrisiko: Mehr Gewicht, höhere Gefahr

Eine aktuelle Studie belegt es eindeutig: Mit steigendem Body-Mass-Index wächst auch die Anfälligkeit für Infektionen. Schon leichtes Übergewicht erhöht das Risiko messbar, bei ausgeprägter Adipositas kann es sich sogar verdoppeln oder mehr. Ein Forschungsteam analysierte Daten von über 540.000 Erwachsenen aus finnischen Kohorten und der UK Biobank.

Untersucht wurden Zusammenhänge zwischen BMI und 925 Infektionskrankheiten. Über mehr als ein Jahrzehnt wurden Krankenhausaufenthalte und Todesfälle erfasst. Im Ergebnis zeigte sich, dass Menschen mit Adipositas ein deutlich höheres Risiko haben, wegen Infektionen ins Krankenhaus zu müssen oder daran zu sterben: im Schnitt etwa 70 % mehr als Normalgewichtige. Mit jedem BMI-Anstieg nimmt die Gefahr weiter zu. In den finnischen Daten stieg das Risiko bei Adipositas um 48 bis sogar 175 %, je nach Ausprägung des Übergewichts. Ähnliche Werte zeigte die UK Biobank.

Die Forschenden schätzen, dass zukünftig weltweit etwa 10,8 % aller infektionsbedingten Todesfälle auf Adipositas zurückzuführen sind, das umfasst rund 600.000 Fälle. In früheren Jahren lagen die Werte teilweise noch höher. Parallel warnt die Deutsche Gesellschaft für Infektiologie vor einer Schwächung der spezialisierten Versorgung in Deutschland. Geplante strukturelle Änderungen könnten die Finanzierung erschweren, obwohl der Einsatz von Infektiologen nachweislich die Überlebenschancen verbessert und den Antibiotikaeinsatz reduziert.

Nyberg, S.T. et al.

Adult obesity and risk of severe infections: a multicohort study with global burden estimates

The Lancet 3/2026

Viele Informationen zum wichtigen Thema „Abnehmen“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Palatinale Expander

Palatinale Expander sind kieferorthopädische Geräte, die zur Erweiterung des Oberkiefers eingesetzt werden. Sie spielen eine entscheidende Rolle in der Behandlung von Engstand, Kreuzbiss und anderen okklusalen Anomalien. Dieser Artikel gibt einen Überblick über die Funktionsweise, Anwendungsgebiete und Effekte palatinaler Expander.

Funktionsweise von palatinalen Expandern

- **Design und Mechanik:** Palatinale Expander sind an den oberen Molaren befestigt und üben mittels Schraubmechanismus Druck auf die palatinale Suture aus, um den Oberkiefer zu weiten.
- **Aktivierung:** Die Expansion erfolgt durch regelmäßige Anpassungen, üblicherweise durch Drehen einer Schraube im Zentrum des Expanders.

Indikationen für den Einsatz

- **Transversale Kieferanomalien:** Besonders effektiv bei Patienten mit unzureichender Breite des Oberkiefers.
- **Kreuzbiss:** Korrektur von okklusalen Anomalien, bei denen die oberen Zähne hinter den unteren Zähnen liegen.
- **Prävention von Engständen:** Schaffung von zusätzlichem Raum zur Vermeidung zukünftiger Engstände bei wachsenden Patienten.

Arten von palatinalen Expandern

1. **Feste Expander:** Permanent im Mund befestigt und bieten eine kontinuierliche Expansion.
2. **Abnehmbare Expander:** Können für Reinigungszwecke oder nach einem festgelegten Behandlungsplan entfernt werden.
3. **Hybride Expander:** Kombination aus festen und abnehmbaren Elementen, angepasst an spezifische Patientenbedürfnisse.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sinuslift und Knochenaugmentation

In der dentalen Implantologie sind **Sinuslift und Knochenaugmentation** wesentliche Verfahren, um bei unzureichendem Knochenangebot im Oberkieferbereich eine stabile Basis für Zahnimplantate zu schaffen. Diese Verfahren sind besonders relevant, wenn der Kieferknochen aufgrund von Atrophie oder anderen Faktoren nicht ausreichend ist.

Sinuslift

- **Ziel:** Erhöhung des Knochenvolumens im Bereich des Oberkiefer-Seitenzahnbereichs, speziell im Bereich der Kieferhöhle (Sinus maxillaris).
- **Verfahren:** Anhebung der Kieferhöhlenschleimhaut und Einbringung von Knochenersatzmaterial oder autologem Knochen in den entstandenen Raum.
- **Indikationen:** Unzureichende Knochenhöhe im Oberkiefer aufgrund von Knochenresorption oder Nähe zur Kieferhöhle.

Knochenaugmentation

- **Ziel:** Wiederherstellung des Knochenvolumens an Stellen, wo es für die Implantation unzureichend ist.
- **Techniken:** Knochentransplantation, Verwendung von Knochenersatzmaterialien, Guided Bone Regeneration (GBR).
- **Indikationen:** Knochendefizite aufgrund von Zahnverlust, Parodontalerkrankungen, Verletzungen oder Atrophie.

Chirurgisches Vorgehen

- **Planung:** Gründliche Diagnostik mittels Bildgebung, z. B. digitale Volumentomographie (DVT), zur Beurteilung der Knochensituation.
- **Anästhesie:** Lokalanästhesie oder ggf. Vollnarkose.
- **Operation:** Präzise chirurgische Techniken zur Minimierung von Komplikationen und zur Sicherstellung einer optimalen Knochenregeneration.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

Sport

Zusammenhang zwischen mütterlicher Bewegung und frühkindlicher Motorik

Körperliche Aktivität vor und während der Schwangerschaft könnte die neurologische Entwicklung von Kindern fördern. Laut einer Studie zeigt sich dieser Effekt besonders bei motorischen Fähigkeiten im Alter zwischen sechs Monaten und einem Jahr. Frühere Untersuchungen deuteten bereits auf gesundheitliche Vorteile von Bewegung für Mutter und Kind hin, doch großangelegte Langzeitstudien fehlten bislang. Diese Lücke schloss ein Forschungsteam mit Daten aus einer landesweiten Geburtskohorte. Insgesamt wurden 38.219 Mutter-Kind-Paare einbezogen und die Kinder bis zum Alter von 3 Jahren begleitet.

Die körperliche Aktivität der Mütter wurde mithilfe eines standardisierten Fragebogens erfasst und in verschiedene Intensitätsstufen eingeteilt. Parallel dazu bewerteten die Forschenden die kindliche Entwicklung regelmäßig mit einem etablierten Screening-Instrument, das Bereiche wie Motorik, Kommunikation, Problemlösen und soziales Verhalten abdeckt. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Kinder der Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft aktiver waren, im Alter von sechs Monaten in allen Entwicklungsbereichen besser abschnitten.

Auch im Alter von drei Jahren zeigten sich Vorteile beim Problemlösen. Besonders Bewegung im mittleren Schwangerschaftsdrittel war mit einer verbesserten Grob- und Feinmotorik sowie kognitiven Fähigkeiten verbunden. Als mögliche Ursachen nennen die Forschenden unter anderem eine Verringerung entzündlicher Prozesse, die Anregung kindlicher Sinnessysteme sowie eine bessere Durchblutung über die Nabelschnur. Zudem könnte eine gute körperliche Verfassung der Mutter den Geburtsverlauf positiv beeinflussen.

Kumasaka, I. et al.

Physical Activity Before and During Pregnancy and Neurodevelopment in Early Childhood

JAMA Netw Open 3/2026

Viele Informationen zu Fitness-Empfehlungen während der Schwangerschaft

finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Effektiv trainieren: Die wichtigsten Erkenntnisse zum Muskelaufbau

Krafttraining lohnt sich immer – egal ob mit Hanteln, Widerstandsbändern, im Studio oder zu Hause. Selbst kurze Einheiten sind für gesunde Erwachsene deutlich besser als gar kein Training. Optimal ist es, mindestens zweimal pro Woche alle großen Muskelgruppen zu trainieren. Zu diesem Ergebnis kommt eine umfangreiche Analyse des American College of Sports Medicine. Dafür wurden 137 Übersichtsarbeiten ausgewertet, die zusammen Daten von über 30.000 Personen umfassen. Ziel war herauszufinden, welche Faktoren tatsächlich Einfluss auf Muskelkraft, Muskelwachstum und Leistungsfähigkeit haben und welche überschätzt werden.

Die Ergebnisse zeigen: Viele verbreitete Trainingsmythen halten einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand, und effektives Training ist oft einfacher als gedacht. Entscheidend ist vor allem, dass überhaupt regelmäßig trainiert wird. Krafttraining verbessert im Vergleich zu Inaktivität zahlreiche Aspekte wie Muskelkraft, Muskelmasse, Gleichgewicht, Gehgeschwindigkeit und alltägliche Leistungsfähigkeit deutlich. Wichtig sind eine individuelle Anpassung und eine korrekte Ausführung der Übungen. Werden diese Punkte beachtet, gilt Krafttraining für gesunde Menschen jeden Alters als sicher und effektiv.

Currier, B.S. et al.

American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews
Med Sci Sports Exerc . 3/2026

Viele weiterführende Informationen zum Thema „Krafttraining“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Beauty und ästhetische Medizin

Solarien verdreifachen das Risiko für Hautkrebs

Die Nutzung von Solarien steht in Zusammenhang mit einem nahezu dreifach erhöhten Risiko, ein Melanom zu entwickeln. Forschende konnten erstmals zeigen, dass künstliche UV-Strahlung auf zwei Wegen wirkt: Sie steigert sowohl die Gesamtzahl der Mutationen in Melanozyten als auch die Ausbreitung krankheitsrelevanter Veränderungen über größere Zellbereiche als natürliches Sonnenlicht. Selbst in unauffälliger Haut ohne Muttermale fanden sich bei Solariennutzenden bereits DNA-Veränderungen, die als Vorstufen für Krebs gelten und die Anfälligkeit erhöhen.

Zur genaueren Untersuchung analysierte das Forschungsteam Melanomfälle bei Personen mit dokumentierter Solariennutzung. Die Häufigkeit von Melanomen lag in der Solariengruppe bei 5,1 %, verglichen mit 2,1 % bei Nichtnutzenden. Auch nach Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, familiärer Vorbelastung und Sonnenbränden blieb das Risiko deutlich erhöht. Zudem zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen Nutzungsintensität und Erkrankungsrisiko.

Auffällig war, dass Melanome bei Solariennutzenden häufiger an Körperstellen mit geringer natürlicher UV-Belastung auftraten und sie öfter mehrere Tumoren entwickelten. Ihre Hautzellen wiesen insgesamt mehr Mutationen sowie einen höheren Anteil krankhafter Zellveränderungen auf – besonders in weniger sonnenexponierten Bereichen wie dem unteren Rücken.

Da beim Solarium große Hautflächen intensiv bestrahlt werden, erhöht sich die gefährdete Körperoberfläche erheblich. Die Forschenden fordern daher strengere Regulierungen, etwa ein Nutzungsverbot für Minderjährige sowie deutliche Warnhinweise, ähnlich wie auf Zigarettenpackungen. Die Weltgesundheitsorganisation stuft Solarienstrahlung bereits als krebserregend der höchsten Kategorie ein. Auch verbreitete Annahmen, eine Vorbräune schütze vor Sonnenschäden, werden widerlegt: Gerade in sonst wenig belasteten Hautbereichen steigt durch Solarien die Mutationsrate und damit das Melanomrisiko deutlich an.

Geramin, P. et al.
Molecular effects of indoor tanning
Science Advances 12/2025

Wissenswertes zum Thema „Hautkrebsvorsorge“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Langzeitwirkung von Botulinumtoxin bei oberen Gesichtsfalten untersucht

Im Rahmen einer Studie beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Langzeitwirkung von Botulinumtoxin-Behandlungen, insbesondere bei Falten im oberen Gesicht, wie Stirn- und Glabellafalten zwischen den Augenbrauen. In einer klinischen Untersuchung wurden Patienten über einen längeren Zeitraum beobachtet, um herauszufinden, wie lange die glättende Wirkung anhält, wie sich wiederholte Behandlungen auswirken und ob zusätzliche positive Effekte auftreten. Dabei kam Incobotulinumtoxin A zum Einsatz, ein bewährtes Neurotoxin, das die Muskelaktivität in behandelten Bereichen reduziert und so Falten sichtbar glättet.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Behandlung nicht nur kurzfristig Falten reduziert, sondern bei regelmäßiger Anwendung auch über Monate hinweg eine deutliche Verbesserung der Hautstruktur und Mimik erzielt. Patientinnen und Patienten berichteten von einer höheren Zufriedenheit mit ihrem Aussehen und einem gesteigerten Wohlbefinden im Alltag. Die Studie dokumentierte zudem, dass sich durch die wiederholte Behandlung die Gesichtsmuskulatur teilweise anpasst, was die Wirkdauer verlängern und das ästhetische Ergebnis stabilisieren kann.

Ferner liefert die Untersuchung wichtige Hinweise für die Ärzteschaft: Sie zeigt, wie Dosierung und Behandlungsintervalle individuell angepasst werden können, um optimale Ergebnisse zu erzielen und Nebenwirkungen zu vermeiden. Gleichzeitig unterstreicht die Studie die Bedeutung einer realistischen Beratung der Patienten, damit Erwartungen und mögliche Effekte langfristig übereinstimmen. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse die Sicherheit, Wirksamkeit und Planbarkeit von Botulinumtoxin-Behandlungen über einen längeren Zeitraum und bieten eine wissenschaftlich fundierte Grundlage für die Gestaltung wiederholter ästhetischer Anwendungen.

Pavicic, T. et al.
Aesthetic Improvements Over Time: Long-Term Efficacy and Additional

Viele weiterführende Informationen zu den Maßnahmen der ästhetischen Medizin finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Vitalstoffe und Ernährung

Orale Magnesiumsupplementierung als Ergänzung zur Diabetesprävention

Prädiabetes gilt als metabolischer Hochrisikozustand mit erhöhter Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes und kardiometabolischer Folgeerkrankungen (Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems). **Magnesium** ist ein zentraler Cofaktor im Insulinstoffwechsel und an zahlreichen enzymatischen Prozessen der Glukoseverwertung beteiligt. Ein Magnesiummangel wird mit Insulinresistenz in Verbindung gebracht. Ziel dieser Arbeit war es, die Effekte einer oralen Magnesiumsupplementierung auf die glykämische Kontrolle und kardiometabolische Parameter bei Erwachsenen mit Prädiabetes systematisch zu bewerten.

Methoden

Die Analyse erfolgte als systematisches Review und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien gemäß PRISMA-Richtlinien. Eingeschlossen wurden Studien, die orale Magnesiumpräparate mit Placebo bei prädiabetischen Erwachsenen verglichen.

Primärer Endpunkt war die Nüchternglukose. Zu den sekundären Endpunkten zählten unter anderem der 2-Stunden-Wert im oralen Glukosetoleranztest (OGTT), HbA1c, Nüchterninsulin, HOMA-IR als Maß für die Insulinresistenz, Blutdruck, anthropometrische Parameter, Lipidwerte, hochsensitives C-reaktives Protein sowie Serum-Magnesium. Zusätzlich erfolgten Subgruppenanalysen für Magnesiumchlorid (MgCl_2) und Magnesiumoxid (MgO).

Ergebnisse

Insgesamt wurden fünf Studien mit 384 Teilnehmenden eingeschlossen. Die Nüchternglukose zeigte unter Magnesium eine tendenzielle, jedoch statistisch nicht signifikante Abnahme. Dagegen verbesserten sich mehrere metabolisch relevante Parameter signifikant:

- Der 2-Stunden-Glukosewert im OGTT sank deutlich.
- Die Insulinresistenz (HOMA-IR) nahm signifikant ab.
- Triglyzeride reduzierten sich, während das HDL-Cholesterin anstieg.
- Die Serum-Magnesiumspiegel erhöhten sich erwartungsgemäß signifikant.

Für Blutdruck, Körpergewicht, Taillenumfang, LDL-Cholesterin und hs-CRP ergaben sich keine signifikanten Veränderungen. In der Subgruppenanalyse zeigte Magnesiumchlorid eine stärkere Verbesserung des HDL-Cholesterins als Magnesiumoxid.

Fazit

Die orale Magnesiumsupplementierung führte bei Erwachsenen mit Prädiabetes zu moderaten, aber signifikanten Verbesserungen der Insulinsensitivität, der

postprandialen Glukosewerte und einzelner Lipidparameter. Die Intervention erwies sich als sicher und gut verträglich. Magnesium könnte somit eine kostengünstige ergänzende Maßnahme im Rahmen lebensstilbasierter Strategien zur Diabetesprävention darstellen. Zur endgültigen Bewertung sind jedoch größere, standardisierte Studien erforderlich.

Basit A, Kumar S, Ahmed H, Babar R, Saeed SS, Siddiqui TA, Khan S, Saeed A, Khan M, Hanif H, Fasih A, Shabbir S, Kumar H, Kumar L, Raja A, Kumar S, Chander S.

Impact of oral magnesium supplementation on glycemic and cardiometabolic outcomes in prediabetic adults: a systematic review and meta-analysis.

J Diabetes Metab Disord. 2/2026; 25(1): 45.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

Fischöl zeigt starken Schutz vor kardiovaskulären Komplikationen unter Hämodialyse

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen die häufigste Todesursache bei Menschen dar, die regelmäßig eine Hämodialyse benötigen. Trotz dieser Risikosituation stehen bislang nur wenige wirksame präventive Maßnahmen zur Verfügung. Da **Omega-3-Fettsäuren** wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) in der Allgemeinbevölkerung vorteilhafte Effekte auf die Herzgesundheit zeigen, untersuchte diese Studie, ob eine hochdosierte Fischölsupplementierung auch Dialysepatienten vor schweren kardiovaskulären Komplikationen schützen könnte.

Methodik

Im Rahmen einer doppelblinden, randomisierten und placebokontrollierten Untersuchung wurden 1.228 erwachsene Dialysepatienten in Kanada und Australien rekrutiert. Über 3,5 Jahre nahmen die Teilnehmenden entweder täglich 4 g Fischöl – mit einem Gehalt von 1,6 g EPA und 0,8 g DHA – oder Maisöl als Placebo ein. Als primärer Endpunkt diente ein zusammengesetztes Maß schwerwiegender kardiovaskulärer Ereignisse, darunter Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzstillstand und Amputationen aufgrund peripherer Gefäßerkrankungen. Sekundäre Endpunkte umfassten sowohl weitere Todesursachen als auch das Auftreten eines ersten kardiovaskulären Ereignisses.

Ergebnisse

Die Fischölgruppe wies ein deutlich geringeres Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse auf als die Placebogruppe. Die Ereignisrate betrug 0,31 gegenüber 0,61 pro 1.000 Patiententagen, was einer Risikoreduktion von rund 43 % (HR 0,57) entsprach. Auch bei erweiterten Endpunkten – einschließlich nichtkardialer Todesursachen – zeigte sich ein Vorteil der Omega-3-Supplementierung. Einzelne Ereigniskategorien wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder gefäßbedingte Amputationen traten ebenfalls statistisch eindeutig seltener auf. Die Therapietreue und Nebenwirkungsrate unterschieden sich zwischen beiden Gruppen kaum.

Fazit

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine tägliche, hochdosierte Omega-3-Supplementierung das Risiko schwerer kardiovaskulärer Komplikationen bei Hämodialyse-Patienten merklich senkte. Damit könnte Fischöl ein wertvoller Baustein im präventiven Management dieser Hochrisikogruppe sein.

Lok CE, Farkouh M, Hemmelgarn BR, Moist LM, Polkinghorne KR, Tomlinson G, Tam P, Tonelli M, Udell JA; PISCES Investigators.
Fish-Oil Supplementation and Cardiovascular Events in Patients Receiving Hemodialysis.
N Engl J Med. 11/2025

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

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Regelmäßiges Kochen im Alter könnte Demenz vorbeugen

Ältere Menschen, die mindestens einmal pro Woche selbst kochen, haben möglicherweise ein geringeres Demenzrisiko. Analysiert wurden 10.978 Personen ab 65 Jahren aus der Japan Gerontological Evaluation Study, deren kognitive Gesundheit über sechs Jahre beobachtet wurde. Ein Fünftel war über 80 Jahre alt, die Hälfte Frauen, ein Drittel hatte weniger als neun Jahre Schulbildung.

Die Teilnehmenden gaben an, wie oft sie Mahlzeiten von Grund auf zubereiteten, und bewerteten ihre Kochfertigkeiten, von einfachem Schälen bis zu komplexen Gerichten. Demenzzfälle wurden über das öffentliche Versicherungssystem erfasst. Etwa die Hälfte kochte fünfmal oder häufiger pro Woche. Frauen und erfahrene Köchinnen kochten häufiger. Mindestens einmal wöchentliches Kochen führte bei den Männern zu einem um 23 % reduzierten Demenz-Erkrankungsrisiko und bei den Frauen zu einem um 27 % reduzierten Risiko. Die Effekte blieben nach Berücksichtigung von Lebensstil, Einkommen, Bildung und anderen kognitiv förderlichen Aktivitäten bestehen.

Die Forschenden betonen, dass keine Ursache-Wirkung gesichert ist. „Ein Umfeld, das älteren Menschen Kochen ermöglicht, könnte dennoch der Demenzprävention dienen“, so die Studienverantwortlichen. Kritiker weisen darauf hin, dass Ernährung, Aktivität oder Gesundheitszustand das Risiko ebenfalls beeinflussen und frühe kognitive Einschränkungen das Kochen erschweren könnten.

Tani, Y. et al.

Home cooking, cooking skills and dementia requiring long-term care: a population-based cohort study in Japan
Community Health 2/2026

Informationen zur Prävention von Demenzerkrankungen finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Schwierige Menschen, schnelleres Altern?

Belastende Beziehungen können der Gesundheit ebenso schaden wie Einsamkeit. Eine US-Studie zeigt, dass schwierige Menschen im nahen Umfeld messbare körperliche Effekte haben und die biologische Alterung beschleunigen, besonders innerhalb der Familie. Während die Forschung meist die positiven Seiten sozialer Kontakte betont, untersuchten die Wissenschaftler nun gezielt negative Einflüsse. Im Ergebnis zeigte sich, dass regelmäßiger Umgang mit belastenden Personen in direkter Verbindung mit schnellerem biologischen Altern steht.

Analysiert wurden Daten von 2.345 Erwachsenen, inklusive Angaben zu sozialen Kontakten und biologischen Altersmarkern aus Speichelproben. Rund 30 % nannten mindestens eine belastende Person, etwa 10 % mehrere. Häufiger betroffen waren Frauen, Rauchende, gesundheitlich Belastete und Menschen mit schwieriger Kindheit. Vor allem enge, kaum vermeidbare Beziehungen – etwa in der Familie oder im Arbeitsumfeld – erwiesen sich als problematisch. Der stärkste Effekt zeigte sich bei Familienkonflikten, schwächer hingegen bei Kollegen oder Nachbarn. Für Partnerschaften fand sich kein klarer Zusammenhang.

Mithilfe epigenetischer Uhren wurde das biologische Alter bestimmt. Jede zusätzliche belastende Person war mit etwa 1,5 % schnellerer Alterung pro Jahr verbunden; Betroffene waren im Schnitt rund neun Monate „älter“ als Vergleichspersonen. Die Effekte sind klein, können sich aber langfristig summieren. Zusätzlich zeigten sich mehr psychische Beschwerden, ungünstigere Körperwerte und erhöhte Entzündungsmarker.

Als Ursache gilt anhaltender Stress, der über Hormone wie Cortisol körperliche Prozesse negativ beeinflusst. Auch wenn kein eindeutiger Ursache-Wirkungs-Beweis vorliegt, sprechen die Daten dafür, dass belastende Beziehungen langfristig schaden. Für gesundes Altern ist daher nicht nur Einsamkeit entscheidend, sondern auch die Qualität sozialer Kontakte.

Byungkyu, L. et al
Negative social ties as emerging risk factors for accelerated aging,
inflammation, and multimorbidity
PNAS 2/2026

Informationen zum Thema „Psychohygiene als Anti-Aging-Maßnahme“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Umfangreiche Informationen zu den Themen "**Gesundheit und Prävention**", "**Zahngesundheit und Zahnästhetik**", "**Beauty und ästhetische Medizin**" und "**Vitalstoffe und Ernährung**" erhalten Sie im Gesundheitsportal **DocMedicus** unter www.docmedicus.de.

Falls Sie mehr über "**Erfolgreiche Individualmedizin**" erfahren möchten, besuchen Sie unseren [Workshop in Ihrer Region](#), oder teilen uns mit, wenn Sie eine persönliche Vorstellung in Ihrer Praxis wünschen.

Mit herzlichem Gruß

Dr. med. Werner G. Gehring

Den Gesundheitsbrief weiterempfehlen



EUSANA GmbH & Co. KG

Hannoversche Str. 24 | 31848 Bad Münster | [Impressum](#)

Telefon [05042-940 250](tel:05042-940250) | [05042-940 608](tel:05042-940608) | info@eusana.de | www.eusana.de

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