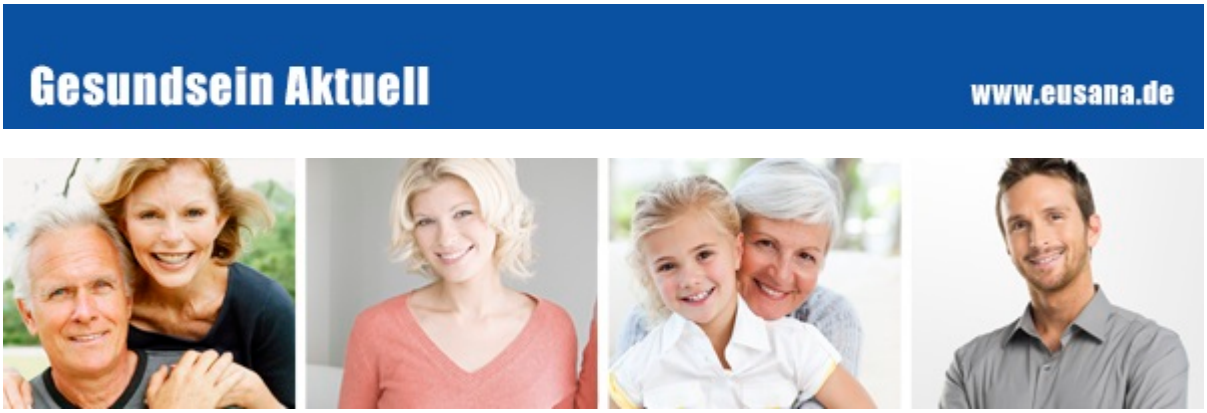
Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Oktober 2026

Von EUSANA <info@news.eusana.de>
An firstpraxis@web.de
Datum 15.10.2026 6:00

Webseitenansicht



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

Xylitol könnte Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen

Xylitol gilt bislang als sicherer Süßstoff. Langzeitdaten von Forschenden der Charité deuten jedoch auf einen möglichen Zusammenhang zwischen hohen Xylitolwerten im Blut und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin. Xylitol ist ein Zuckeralkohol, der in kleinen Mengen im Körper entsteht und auch natürlich vorkommt. In Lebensmitteln, Getränken und Mundpflegeprodukten wird er jedoch deutlich höher dosiert eingesetzt. Frühere Untersuchungen hatten bereits gezeigt, dass Xylitol die Gerinnungsbereitschaft von Blutplättchen beeinflussen kann.

Für die aktuelle Analyse wurden 17.710 Menschen aus zwei großen Langzeitstudien ausgewertet. Personen mit den höchsten Xylitolkonzentrationen erlitten häufiger schwere kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tod. Die Ergebnisse sprechen für einen möglichen Dosis-Effekt: Je höher der Xylitolspiegel, desto häufiger traten Herz-Kreislauf-Ereignisse auf. Ein ursächlicher Zusammenhang lässt sich aus den Beobachtungsdaten allerdings nicht ableiten. Weitere Untersuchungen sind deshalb erforderlich.

Parallel wird in Deutschland über eine Zuckersteuer diskutiert, die ursprünglich auch Getränke mit Süßungsmitteln erfassen sollte. Der Studienverantwortliche verweist darauf, dass Süßstoffe nach der bisherigen Gesamtevidenz gesundheitlich günstiger als Zucker einzuschätzen seien. Eine Besteuerung könnte daher die gewünschte Lenkungswirkung einer Zuckersteuer abschwächen.

Süßstoff Xylitol womöglich mit kardiovaskulären Risiken assoziiert
Deutsches Ärzteballt 8/2026

Viele Informationen zum Thema „Herz-Kreislauf-Vorsorge“ finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Immer mehr vegane Gerichte in deutschen Hochschulmensen

Das Angebot deutscher Hochschulmensen hat sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt. Zwischen 2015 und 2024 stieg der Anteil veganer Hauptgerichte von rund 11 auf 40 % und hat sich damit nahezu vervierfacht. Gleichzeitig sank der Anteil vegetarischer Speisen von 44 auf 25 %, während Fleischgerichte von 40 auf 30 % zurückgingen. Fisch blieb mit etwa fünf Prozent konstant selten.

Zu diesem Ergebnis kommt eine gemeinsame Untersuchung, in der die Forschenden rund 3,7 Millionen Speiseangebote aus 340 deutschen Hochschulmensen auswerteten. Die Daten von 2015 bis 2024 stammten aus der OpenMensa-Datenbank und repräsentieren etwa ein Drittel der deutschen Hochschulmensen.

Die Untersuchung zeigt allerdings nicht, welche Gerichte tatsächlich gekauft oder gegessen wurden. Ob vegane Speisen dadurch häufiger gewählt werden, lässt sich daher nicht feststellen. Dennoch kann ein vielfältigeres pflanzliches Angebot nachhaltigere Ernährungsweisen im Alltag sichtbarer und zugänglicher machen. Mensen prägen schließlich mit ihrer Auswahl, welche Lebensmittel verfügbar und selbstverständlich erscheinen.

Die Studienverantwortliche betont, dass eine nachhaltige Ernährungsentwicklung nicht bedeute, dass alle Menschen gleich essen müssten. Vielmehr sollten attraktive pflanzliche Alternativen die Auswahl erweitern und unterschiedliche Ernährungsweisen ermöglichen. Die Entwicklung zeigt einen grundlegenden Wandel in den Mensaangeboten: Vegane Speisen sind heute deutlich stärker vertreten, während vor allem vegetarische Gerichte an Bedeutung verloren haben. Damit schaffen Hochschulmensen mehr Möglichkeiten für eine pflanzenbasierte Ernährung, die auch zum Klima- und Umweltschutz beitragen kann.

Röhl, k.N. et al.
Decade-long shift toward vegan meal options as part of dietary transition in German university canteens
Communications Sustainability 8/2026

Viele Hintergrundinformationen zur veganen Ernährung finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Zahngesundheit

Ernährungstagebuch (Ernährungsexploration)

Im Rahmen der Ernährungsberatung in der Zahnmedizin kann das Führen eines Ernährungstagebuchs (Ernährungsprotokolls) sinnvoll sein. Ziel des Tagebuchs ist es, Ihr Bewusstsein für zahnschädigende zucker- oder säurehaltige Mahlzeiten zu schärfen, diese danach einzuschränken und sich dauerhaft zahngesünder zu ernähren.

Die große Mehrzahl der Menschen ist sich heute des Zusammenhangs zwischen häufigem Zuckerkonsum und erhöhtem Kariesrisiko („Löcher in den Zähnen“) bewusst. **Dennoch bedeutet, sich zahngesund zu ernähren, nicht zwangsläufig, völlig auf Zucker verzichten zu müssen.**

Gesunde Ernährung wiederum ist nicht bedingungslos gleichzusetzen mit zahngesunder Ernährung – diese Aussage ruft insbesondere bei gesundheitsbewussten Menschen Verblüffung hervor, die auf ihrem täglichen Speiseplan säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke wie Obst, Obstsäfte oder Salate mit sauren Dressings nicht missen möchten und ihre Zähne damit durch häufige Demineralisation (Entkalkung) und Härteverlust einem hohen Erosionsrisiko (Erosion: chemische Auflösung der Zahnhartsubstanz ohne Zutun von Bakterien) aussetzen.

Entsprechende Empfehlungen zur Häufigkeit des Konsums zahnschädigender Nahrungsmittel/Getränke, zur Mundhygiene und fluoridhaltige Spüllösungen senken dieses Risiko. Nahrungsmittelsäure und die Säuren, die als Abbauprodukte der den Zucker vergärenden Kariesbakterien entstehen, werden über Puffersysteme des Speichels neutralisiert. Die durch den Säureangriff demineralisierte (entkalkte und erweichte) Zahnoberfläche wird durch Einlagerung von Mineralstoffen aus dem Speichel wieder remineralisiert.

Diese Vorgänge benötigen jedoch Zeit, die bei maximal fünf zahnschädigenden Mahlzeiten/Getränken zwischendurch ausreichend zur Verfügung steht. Werden die Zeitintervalle zwischen den Mahlzeiten jedoch verkürzt, so reicht die Zeit für die Remineralisation nicht aus: Der Zahn kann seine Endhärte nicht erreichen. Verstärkte Abrasion (Abrieb) während des Kauvorgangs und beim Zähneputzen sowie schnelles Fortschreiten der kariösen Läsionen (Löcher) sind die Folge.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

Das Führen eines Ernährungstagebuchs empfiehlt sich, wenn die Ernährungsanamnese, die Betrachtung der Zähne oder deren röntgenologischer Befund ein erhöhtes Karies- bzw. Erosionsrisiko ergeben. Zu diesen Diagnosen tragen beispielsweise bei:

- Sichtbare kariöse Läsionen (Löcher)
- Bei Betrachtung der Zähne zunächst versteckte, im Röntgenbild aber sichtbare kariöse Läsionen
- White spots („Kreideflecken“) als Zeichen von Demineralisierung (Entkalkung, Erweichung des Zahnschmelzes) auf den an sich leicht zu putzenden Glattflächen der Zähne
- Gingivitis (Zahnfleischentzündung) und Parodontitis (entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates mit Zahnfleisch- und Knochenrückgang)
- Mehr als zwei süße Zwischenmahlzeiten täglich in der Ernährungsanamnese – dazu zählen auch zucker- und säurehaltige Getränke
- Unzureichende Fluoridzufuhr, beispielsweise dadurch, dass Sie auf fluoridhaltige Zahncreme und fluoridiertes Speisesalz verzichten
- u. v. m.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon
Weitere Informationen

Zahnputztechniken

Mithilfe geeigneter Zahnputztechniken, die der mechanischen Entfernung von Speiseresten und Plaque (mikrobiellem Zahnbelag) **dienen, kann der Entstehung von Karies** (Zahnfäule)**, Gingivitis** (Zahnfleischentzündung) **und Parodontitis** (Entzündung des Zahnhalteapparats) **effektiv vorgebeugt werden.**

Speisereste, insbesondere Kohlenhydrate, die bei unzureichender Zahnputztechnik insbesondere in den **Interdentalräumen** (Zahnzwischenräumen) oder an den **Distalflächen der Molaren** (hinter den letzten Backenzähnen) zurückbleiben, dienen **kariogenen Bakterien** (Karies hervorrufenden Keimen) als Nährstoffreservoir. Um die Kariesentstehung gezielt zu bekämpfen, müssen diese schwer putzbaren

Bereiche demnach durch eine effektive Mundhygienetechnik erfasst und regelmäßig gereinigt werden. **Fluoride** in Zahnpasten und Mundspülungen verbessern die Struktur des Zahnschmelzes, der dadurch widerstandsfähiger gegen bakterielle Angriffe wird.

Bleiben Speisereste, insbesondere Kohlenhydrate wie Zucker, zurück, werden diese von Bakterien verstoffwechselt und fördern so deren Wachstum. Diese mikrobielle Flora der Mundhöhle organisiert sich in Form der sogenannten **Plaque**, den weichen Zahnbelägen. Je länger Plaque ungestört auf den Zahnoberflächen, am Zahnfleischrand oder in den Interdentalräumen verbleiben kann, desto organisierter funktioniert das Zusammenspiel zwischen den unterschiedlichen Bakterienarten: nach wenigen Tagen ist die ausgereifte Plaque ein gut strukturiertes Ökosystem.

Deren Stoffwechselprodukte rufen Entzündungserscheinungen des Zahnfleisches hervor: Eine **Gingivitis** entsteht. Greift die Entzündung in Anwesenheit parodontopathogener Keime auf den Zahnhalteapparat über, sind eine **Parodontitis** (Entzündung des Zahnhalteapparats) und Knochenabbau die Folge. Aus den genannten Gründen hat die Zahnpflege ab dem **Durchbruch der ersten Milchzähne** eine grundlegende Bedeutung. Während Kleinkindern das Zähneputzen und der richtige Zeitpunkt als tägliches Ritual durch die Eltern vermittelt wird, können Kinder ab zwei bis drei Jahren zunehmend die Systematik der Putztechnik spielerisch erlernen, bis sie schließlich mit dem Beherrschen der **Schreibschrift** – aber erst jetzt – vollkommen selbstständig putzen können, ohne dass durch die Eltern nachgeputzt werden muss.

Im Verlauf des Erwachsenenalters muss die Zahnputztechnik den individuellen Gegebenheiten bzw. Veränderungen immer wieder aufs Neue angepasst werden. Wichtigstes Hilfsmittel für eine effiziente Putztechnik ist die **Zahnbürste**. Ihr Borstenfeld sollte als **Kurzkopf** gestaltet sein, die abgerundeten Borsten in eng stehenden Büscheln (multi tufted) angeordnet sein. Wissenschaftlich sind **Handzahnbürste** und **elektrische Zahnbürste** gleichermaßen anerkannt. Möglicherweise spricht Folgendes jedoch für die Verwendung einer elektrischen Zahnbürste: Bei Nutzern elektrischer Zahnbürsten war der Zahnverlust im Schnitt ein Fünftel geringer als bei denjenigen, die konventionelle Bürsten verwendeten [3].

Empfehlenswert ist ein Splitting, um sowohl den Umgang mit der konventionellen als auch mit der elektrischen Bürste zu beherrschen. Der Austausch der Bürste bzw. des elektrischen Bürstenkopfes alle sechs bis acht Wochen ist ratsam und bei richtiger Zahnputztechnik auch erforderlich.

Folgende grundlegende Empfehlungen gelten für den günstigsten **Zeitpunkt** der Zahnreinigung:

- nach den Mahlzeiten
- vor dem Schlafengehen

Beachte: Nach säurehaltigen Nahrungsmitteln und Getränken mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten, da Säuren jeder Art die Zahnhartsubstanz demineralisieren (entkalken) und somit erweichen. Durch Einwirkung des Speichels findet eine Remineralisierung (Wiedereinlagerung von mineralischen Substanzen) und Härtesteigerung statt, wonach die Schmelzoberfläche beim Putzen keinen Abrieb erleidet.

Unabhängig von der Zahnbürste ist die **Putzdauer** entscheidend wichtig. Denn je länger geputzt wird, desto mehr Plaque kann zwangsläufig entfernt werden. Die durchschnittliche Putzdauer bei Kindern liegt allerdings deutlich unter einer Minute und weicht somit erheblich von den **zwei Minuten** ab, die als Minimum und unabhängig von der Art der Zahnbürste empfohlen werden. Eine perfekte Putztechnik vorausgesetzt, kann in dieser zu kurzen Zeit nicht einmal die Hälfte der Plaque erreicht werden.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon
Weitere Informationen

Sport

Kraft- und Ausdauertraining: Gut für Frauenherzen

Zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen gelten als herzgesund. Welchen zusätzlichen Nutzen Krafttraining für das Herz-Kreislauf-System von Frauen hat, war bisher jedoch weniger gut erforscht. Ein Forschungsteam hat diese Frage nun untersucht. Dafür werteten die Forschenden Daten von 117.025 Krankenschwestern aus zwei großen US-Langzeitstudien aus. Zwischen 2002 und 2020 machten die Teilnehmerinnen regelmäßig Angaben zu ihren sportlichen Aktivitäten und ihrer Fernsehzeit, die als Maß für langes Sitzen diente. Während der durchschnittlich 14,5 Jahre dauernden Beobachtung traten 5.459 schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse auf, darunter tödliche und nicht tödliche Herzinfarkte und Schlaganfälle. Auch Eingriffe an verengten Herzkranzgefäßen wurden berücksichtigt.

Die Auswertung zeigte, dass Krafttraining mit einem geringeren Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden war. Besonders deutlich war der Zusammenhang bei Herzinfarkten. Er blieb auch bestehen, nachdem Faktoren wie Körpergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen berücksichtigt worden waren, fiel dann allerdings schwächer aus. Für Schlaganfälle zeigte sich dagegen kein entsprechender Zusammenhang. Eine mögliche Erklärung ist, dass Krafttraining vor allem Prozesse beeinflusst, die die Herzkranzgefäße betreffen, während Schlaganfälle zahlreiche unterschiedliche Ursachen haben können.

Besonders günstig schien die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie wenig Sitzen zu sein. Frauen, die mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer bis hoher Intensität Ausdauertraining machten und weniger als zwei Stunden täglich fernsahen, hatten ein um 27 % niedrigeres Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse als Frauen, die keine dieser Empfehlungen erfüllten. Kam mindestens eine Stunde Krafttraining pro Woche hinzu, lag das Risiko sogar 40 % niedriger.

Allerdings beweist die Studie nicht, dass Krafttraining direkt für das geringere Risiko verantwortlich ist. Sie zeigt lediglich einen Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Herzgesundheit. Zudem lebten die Frauen mit Krafttraining insgesamt gesünder: Sie wogen weniger, bewegten sich häufiger und ernährten sich besser. Die Ergebnisse unterstützen dennoch bekannte Empfehlungen: möglichst wenig sitzen, regelmäßig Ausdauertraining betreiben und zusätzlich die Muskulatur stärken.

Zhang, T. et al.
Resistance Training, Aerobic Activity, Television Viewing, and Risk of Major Cardiovascular Events in U.S. Women
J Am Coll Cardiol 5/2026

Viele Informationen zum Thema „Ausdauertraining und Krafttraining“ finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Nur einmal pro Woche trainieren und trotzdem Bauchfett reduzieren?

Wer wenig Zeit für Sport hat, könnte bereits mit einer intensiven Trainingseinheit pro Woche Körperfett abbauen. Eine Studie zeigt, dass übergewichtige Erwachsene mit einmal wöchentlichem Intervalltraining Bauchumfang und Fettmasse fast ebenso stark reduzieren können wie mit derselben Trainingszeit, verteilt auf drei Termine. Besonders das viszerale Fett rund um die Organe gilt als gesundheitlich problematisch, da es Entzündungen fördern und das Risiko für Gefäßverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen kann.

Die Forscher untersuchten 315 körperlich inaktive Erwachsene mit Übergewicht und erhöhtem Bauchumfang. Rund zwei Drittel waren Frauen, das Durchschnittsalter lag bei 48 Jahren. Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt: Eine trainierte einmal pro Woche 75 Minuten, eine zweite absolvierte die gleiche Trainingsdauer auf drei Tage verteilt. Eine Kontrollgruppe nahm lediglich an

Gesundheitskursen teil. In beiden Trainingsgruppen wechselten sich vier Minuten sehr intensives Gehen mit drei Minuten lockerem Gehen ab. Körperfett und Körperzusammensetzung wurden zu Beginn, nach 16 Wochen und nochmals vier Monate später erfasst. Ernährung und sonstige Bewegung sollten unverändert bleiben.

Im Ergebnis zeigte sich, dass – im Vergleich zur Kontrollgruppe – beide Trainingsgruppen deutlich Fett verloren hatten. Beim Training einmal pro Woche waren es durchschnittlich 0,8 Kilogramm, bei drei Einheiten 1,0 Kilogramm. Der Bauchumfang nahm in beiden Gruppen um knapp zwei Zentimeter ab und blieb auch vier Monate nach Trainingsende reduziert. Auch die Ausdauer verbesserte sich beim wöchentlichen Training um rund 6 %, bei drei Trainingstagen um etwa 11 %. Blutdruck, Blutzucker und Blutfette veränderten sich hingegen nicht.

Laut den Forschenden lagen diese Werte bei den Teilnehmern bereits zu Studienbeginn überwiegend im Normalbereich. Das sogenannte „Weekend-Warrior“-Prinzip könnte damit besonders für Menschen interessant sein, denen regelmäßige Trainingstermine schwerfallen. Einschließlich der Anfahrt benötigten die Teilnehmer bei einer Trainingseinheit etwa 4,5 Stunden pro Woche, bei drei Terminen dagegen rund 8,2 Stunden. Die Studie deutet darauf hin, dass intensives Intervalltraining auch mit nur einem Termin pro Woche Körper- und Bauchfett moderat reduzieren kann. Gleichzeitig verbessert Bewegung die Ausdauer.

Siu, P. M. et al.
Once and thrice weekly interval training in adults with central obesity: a randomized controlled trial
Nature Communications 1/2026

Weitere Informationen zur Trainingswissenschaft und Trainingslehre finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Beauty und ästhetische Medizin

Koffeinshampoo gegen Haarausfall: Hält es, was es verspricht?

Koffeinshampoos sollen laut Werbung Haarausfall bremsen, die Haarwurzeln stimulieren und das Haar kräftigen. Eine Untersuchung kommt jedoch zu einem ernüchternden Ergebnis: Ein überzeugender Nachweis für ihre Wirksamkeit fehlt. Besonders häufig ist erblich bedingter Haarausfall. Dabei reagieren genetisch empfindliche Haarfollikel auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), wodurch die Haare zunehmend dünner werden und ausfallen. Koffein könnte theoretisch entgegenwirken, weil es möglicherweise ein Enzym hemmt, das an der Bildung von DHT beteiligt ist.

Laborversuche zeigten zudem ein etwas stärkeres Haarwachstum einzelner Follikel unter Koffein. Ob dieser Effekt auch bei Shampoo auf der Kopfhaut entsteht, ist jedoch unklar. Das Forschungsteam untersuchte neun Studien zu Koffeinshampoos. Die Ergebnisse fielen uneinheitlich aus: Einige Untersuchungen fanden keinen Unterschied bei der Haardichte, andere registrierten zwar mehr Haare, aber keinen geringeren Haarausfall. In einzelnen Studien schnitten Teilnehmer beim sogenannten Ziehtest besser ab. Insgesamt lässt sich daraus keine zuverlässige Wirkung ableiten.

Die Aussagekraft der Studien wird zusätzlich durch methodische Probleme eingeschränkt. Unter anderem fehlten teilweise Daten, Messungen waren ungenau oder Berechnungen fehlerhaft. Außerdem wurden alle neun Untersuchungen von Herstellern koffeinhaltiger Haarprodukte finanziert. Für erblich bedingten Haarausfall sind andere Behandlungsmöglichkeiten besser untersucht. Dazu gehört Minoxidil, das bei Frauen und Männern das Haarwachstum fördern kann, aber Hautreizungen verursachen kann.

Finasterid hemmt die DHT-Bildung und ist für Männer zugelassen, kann jedoch unter anderem sexuelle Nebenwirkungen haben. Auch eine Haartransplantation kommt infrage. Wer unter erblich bedingtem

Haarausfall leidet, sollte sich deshalb ärztlich beraten lassen, statt sich allein auf Koffeinshampoo zu verlassen.

Meixner, J.
Haarausfall, Wirkung von Koffeinshampoo nicht belegt
science ORF.at 7/2026

Viele Informationen zum Thema „Haarausfall und dessen Therapiemöglichkeiten“ finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Kollagen für schöne Haut – was bringt die Einnahme wirklich?

Kollagen gilt als beliebter Beauty-Wirkstoff: Pulver, Kapseln und Trinkpräparate sollen die Haut von innen stärken, Falten reduzieren und für mehr Elastizität sorgen. Doch wie überzeugend ist die wissenschaftliche Evidenz? Eine aktuelle Übersichtsarbeit wertete die vorhandenen Metaanalysen zur Einnahme von Kollagen aus. Untersucht wurden unter anderem Hautfeuchtigkeit, Elastizität und strukturelle Eigenschaften der Haut. Die Ergebnisse deuten insgesamt auf mögliche positive Effekte einer Kollagensupplementierung hin.

Allerdings ist die Studienlage keineswegs eindeutig. Eine 2025 publizierte Metaanalyse berücksichtigte 23 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 1.474 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. In der Gesamtauswertung verbesserten Kollagenpräparate zwar Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Falten. Bei einer genaueren Betrachtung zeigte sich jedoch ein entscheidender Unterschied: In Studien ohne Finanzierung durch Pharmaunternehmen ließ sich kein signifikanter Vorteil nachweisen. Die Autoren sehen deshalb derzeit keine ausreichenden klinischen Belege dafür, Kollagen gezielt zur Vorbeugung oder Behandlung der Hautalterung einzusetzen.

Damit ergibt sich ein differenziertes Bild. Kollagenpräparate könnten bestimmte Hautparameter günstig beeinflussen, ein klar belegter Anti-Aging-Effekt lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Zudem unterscheiden sich die Untersuchungen erheblich hinsichtlich Kollagenquelle, Dosierung, Präparat und Studiendauer. Für Verbraucherinnen und Verbraucher bedeutet das: Kollagen zum Einnehmen ist wissenschaftlich interessant, aber kein eindeutig belegtes Mittel gegen Falten. Wer solche Präparate verwendet, sollte die Versprechen der Beautybranche daher kritisch hinterfragen. Für eine langfristig gesunde Haut bleiben etablierte Maßnahmen wie konsequenter UV-Schutz besonders wichtig.

Ravindran, R. et al.
Collagen Supplementation for Skin and Musculoskeletal Health: An Umbrella Review of Meta-Analyses on Elasticity, Hydration, and Structural Outcomes
Aesthetic Surgery Journal Open Forum. 8/2026

Viele Hintergrundinformationen sowie Therapiemöglichkeiten zum Thema „Falten“ finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Vitalstoffe und Ernährung

Systematische Übersichtsarbeit: Melatonin als mögliche Ergänzung bei chronischen Schmerzen

Muskuloskelettale Schmerzen betreffen Muskeln, Gelenke, Sehnen und Knochen und können sowohl chronisch als auch nach Operationen auftreten. **Melatonin** wird vor allem mit Schlafregulation in Verbindung gebracht, besitzt jedoch auch mögliche schmerzmodulierende und entzündungsbezogene

Eigenschaften. Ziel der systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse war es, zu prüfen, ob Melatonin Schmerzen und die Schlafqualität bei Menschen mit muskuloskelettalen Beschwerden verbessern kann.

Methoden
Die Autoren durchsuchten sechs wissenschaftliche Datenbanken von deren Beginn bis April 2025. Eingeschlossen wurden randomisierte kontrollierte Studien mit Personen mit chronischen oder postoperativen muskuloskelettalen Schmerzen, sofern Schmerzintensität oder Schlafqualität berichtet wurden. Insgesamt wurden 23 Studien mit 2.028 Teilnehmern ausgewertet. Melatonin wurde entweder mit Placebo oder mit aktiven Kontrollbehandlungen wie Schmerzmitteln verglichen. Die Sicherheit der Evidenz wurde nach GRADE bewertet. Zusätzlich wurden Subgruppen- und Sensitivitätsanalysen durchgeführt.

Ergebnisse
Bei chronischen muskuloskelettalen Schmerzen war Melatonin in der Hauptanalyse dem Placebo nicht eindeutig überlegen. Im Vergleich zu aktiven Kontrollbehandlungen zeigte sich zwar eine stärkere Schmerzreduktion, und in einer Sensitivitätsanalyse mit Studien, die ein niedriges Verzerrungsrisiko aufwiesen, war Melatonin auch gegenüber Placebo im Vorteil. Die beobachteten Effekte blieben jedoch insgesamt eher moderat.

Bei postoperativen muskuloskelettalen Schmerzen war Melatonin dem Placebo überlegen und zeigte ähnliche Effekte wie aktive Vergleichsbehandlungen. Die Evidenz in diesem Bereich war jedoch begrenzt. Die Schlafqualität verbesserte sich unter Melatonin bei chronischen muskuloskelettalen Schmerzen, nicht jedoch eindeutig bei postoperativen Schmerzen. Unerwünschte Ereignisse wurden überwiegend als mild und vorübergehend beschrieben.

Fazit
Die Metaanalyse deutet darauf hin, dass Melatonin bei muskuloskelettalen Schmerzen einen Nutzen haben könnte, insbesondere als ergänzende Maßnahme bei chronischen Beschwerden. Die Effekte auf Schmerzintensität und Schlafqualität waren jedoch nicht durchgehend konsistent und erreichten häufig nicht die Schwelle einer klinisch relevanten Verbesserung.

Aufgrund der niedrigen bis moderaten Evidenzsicherheit, unterschiedlicher Studiendesigns und begrenzter Daten zu Dosierung und Langzeitwirkung sollte Melatonin eher als potenzielle Zusatzoption und nicht als primäre Schmerztherapie betrachtet werden. Weitere gut kontrollierte Studien mit standardisierten Dosierungen und längerer Nachbeobachtung sind erforderlich.

Wu K, Ho TH, Beckenkamp PR, Hall M, Zhang H, Puterflam J, Bruun KD, Lin J, Gordon C, Grunstein R, Ferreira ML, Ferreira P.
Efficacy and effectiveness of melatonin for the management of musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis of placebo and active controlled trials.
Pain. 6/2026

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon
Weitere Informationen

Vitamin A und D mit Lungenfunktion und epigenetischen Markern bei Asthma assoziiert

Vitamin A und **Vitamin D** regulieren zahlreiche Gene und können dadurch Prozesse beeinflussen, die für Lungenentwicklung, Immunfunktion und Asthma relevant sind. Neben direkten Zusammenhängen mit der Lungenfunktion könnten auch epigenetische Mechanismen eine Rolle spielen, etwa DNA-Methylierung und microRNAs. Ziel der Studie war es, die Bedeutung von Vitamin A und D für Lungenfunktion, epigenetische Alterung und regulatorische epigenetische Prozesse bei Kindern und Erwachsenen mit Asthma zu untersuchen.

Methoden
Die Analyse basierte auf zwei Asthma-Kohorten. Eingeschlossen wurden 1.165 Kinder aus der Genetic Epidemiology of Asthma in Costa Rica Study sowie 1.041 Erwachsene aus der ODOLLFA-Kohorte. Gemessen wurden Vitamin-A- und Vitamin-D-Spiegel im Plasma bzw. Serum, Serum-miRNA-Profile sowie DNA-Methylierung im Blut. Die Forschenden untersuchten Zusammenhänge mit der Lungenfunktion, darunter Einsekundenkapazität (FEV1), forcierte Vitalkapazität (FVC) und das Verhältnis FEV1/FVC. Bei Erwachsenen wurde zusätzlich geprüft, ob DNA-Methylierung oder miRNAs die Beziehung zwischen Vitaminstatus, Lungenfunktion und epigenetischer Alterung statistisch vermittelten.

Ergebnisse
Bei Kindern war ein höherer Vitamin-A-Spiegel mit höheren FEV1- und FVC-Werten verbunden. Gleichzeitig zeigte sich jedoch ein niedrigeres FEV1/FVC-Verhältnis. Für Vitamin D wurde in der Kinderkohorte kein entsprechender Zusammenhang mit der Lungenfunktion beobachtet. Bei Erwachsenen waren sowohl Vitamin A als auch Vitamin D positiv mit FEV1 und FVC assoziiert. Für das Verhältnis FEV1/FVC zeigte sich nur bei Vitamin A ein Zusammenhang. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ging bei Erwachsenen zudem mit einer geringeren epigenetischen Alterung einher.

Höhere Vitaminspiegel standen außerdem mit epigenetischen Veränderungen im Bereich des Gens IRF5 in Verbindung. Diese Veränderungen waren wiederum mit besserer Lungenfunktion und geringerer epigenetischer Alterung assoziiert. Zusätzlich wurden vitaminassoziierte miRNAs identifiziert, deren Zielgene vor allem in Immun- und Zellzyklusprozesse eingebunden waren. Mediationsanalysen deuteten darauf hin, dass DNA-Methylierung und miRNAs einen Teil der beobachteten Zusammenhänge statistisch erklären könnten.

Fazit
Die Studie zeigte, dass Vitamin A und Vitamin D bei Asthma mit Lungenfunktionsparametern und epigenetischen Regulationsmechanismen assoziiert waren. Bei Kindern trat vor allem Vitamin A hervor, während Vitamin D dort keinen klaren Zusammenhang mit der Lungenfunktion zeigte.

Bei Erwachsenen waren beide Vitamine mit besseren FEV1- und FVC-Werten verbunden, und Vitamin-D-Suffizienz war mit geringerer epigenetischer Alterung assoziiert. Da es sich um beobachtende Kohortenanalysen handelte, lassen sich daraus keine kausalen Aussagen ableiten. Die Ergebnisse sprechen jedoch dafür, dass Vitaminstatus, epigenetische Regulation und Asthma-Phänotypen enger miteinander verbunden sein könnten als bislang angenommen.

Sharma R, Kachroo P, Mendez KM, Chen Q, Hecker J, Begum S, Kelly RS, Smith R, Dwaraka V, Celedon JC, Tantisira KG, DeMeo DL, Weiss S, Lasky-Su J, McGeachie M.
The impact of vitamins A and D on lung function and regulatory epigenetics in adult and childhood asthma.
Thorax. 6/2026; thorax-2025-223756: doi: 10.1136.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Gesundheitslexikon
Weitere Informationen

Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Niere und Herz: Zwei Organe, ein Risiko

Eine eingeschränkte Nierenfunktion erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Gleichzeitig leiden etwa die Hälfte der Menschen mit Herzschwäche an einer chronischen Nierenerkrankung (CKD), oft ohne davon zu wissen. Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN)

empfiehlt deshalb, die Nierenfunktion besonders bei Menschen mit Bluthochdruck, Herzschwäche oder anderen kardiovaskulären Risiken regelmäßig zu überprüfen.

Herz und Niere beeinflussen sich gegenseitig: Hoher Blutdruck kann die Nierengefäße schädigen, während eine chronisch reduzierte Nierenleistung das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht – lange bevor eine Dialyse notwendig wird. Gerade leichte bis mittlere Einschränkungen sollten daher ernst genommen werden. Neue Behandlungsmöglichkeiten für Herz- und Nierenerkrankungen machen eine frühe Diagnose noch wichtiger. Gleichzeitig ermöglichen moderne Verfahren wie Einzelzellanalysen und hochauflösende Mikroskopie neue Einblicke in die komplexen Vorgänge innerhalb der Niere.

Die Forschung untersucht dabei unter anderem Gefäßveränderungen und die Wechselwirkungen zwischen Herz und Niere. Nach Einschätzung der DGfN gilt: Je früher ein erhöhtes Risiko erkannt wird, desto gezielter lassen sich Folgeprobleme verhindern.

Lam, C. S. P. et al.
Kidney disease and heart failure: recent advances and current challenges: conclusions from a Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Controversies Conference.
JACC Journals 3/2026

Viele Informationen zu Präventionsmaßnahmen für die Gesundheit der Niere finden Sie im Gesundheitslexikon.
Weitere Informationen

Wechseljahresbeschwerden ohne Hormone lindern?

Viele Frauen suchen bei Wechseljahresbeschwerden nach hormonfreien, möglichst natürlichen Optionen. Yoga, Qigong, Akupunktur und pflanzliche Präparate werden häufig genutzt. Viele Anwenderinnen stellen sich die Frage, ob ihre Wirksamkeit gut belegt ist. Yoga kann körperliche und psychische Wechseljahresbeschwerden positiv beeinflussen. Eine aktuelle Studie weist darauf hin. Auch bei Schlafproblemen gibt es Hinweise auf einen Nutzen. Qigong zeigte ebenfalls Verbesserungen bei Schlaf, Angst, Depression, körperlichen und urogenitalen Beschwerden sowie der Lebensqualität.

Auch Akupunktur kann bei Schlafstörungen während der Menopause hilfreich sein, dies zeigen ebenfalls entsprechende Untersuchungen. Ob Akupunktur zusammen mit chinesischer Kräutermedizin besser als Schlafmittel wirkt, bleibt dagegen offen: Eine Analyse deutet zwar darauf hin, die Studienqualität reicht jedoch nicht für eine verlässliche Bewertung. Auch für Angst und Depression fehlen belastbare Daten.

Isoflavone aus Soja oder Rotklee können in einer speziellen Dosierung Hitzewallungen in der Peri- und Postmenopause abschwächen. Bei perimenopausalen Frauen wurden zudem Verbesserungen von Müdigkeit, Angst und depressiven Symptomen beobachtet; nach der Menopause könnte auch der Schlaf profitieren. Positive Ergebnisse gibt es auch für Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. Eine Metaanalyse zeigte nach zwölf Wochen Verbesserungen der Wechseljahresbeschwerden sowie von Angst und Depression.

Eine große Studie ergab zudem keinen Hinweis auf ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Bei weiteren pflanzlichen Mitteln ist die Evidenz bislang zurückhaltend. Einzelne Studien deuten auf Vorteile von Johanniskraut bei Schlafproblemen und Salbei gegen Hitzewallungen hin. Auch Bockshornklee, Erd-Burzeldorn, Riesenfenchel und Ginseng wurden untersucht und zeigten teilweise positive Effekte auf einzelne postmenopausale Beschwerden.

Utz, S. et al.
Komplementärmedizinische Therapieempfehlungen bei peri- und postmenopausalen Beschwerden
Die Gynäkologie 6/2026

Viele Informationen zur Prävention von Wechseljahresbeschwerden 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 Münder | Impressum
Telefon 05042-940 250 | 05042-940 608 | info@eusana.de | www.eusana.de

Falls Sie Ihren Gesundheitsbrief abbestellen möchten, klicken Sie bitte hier