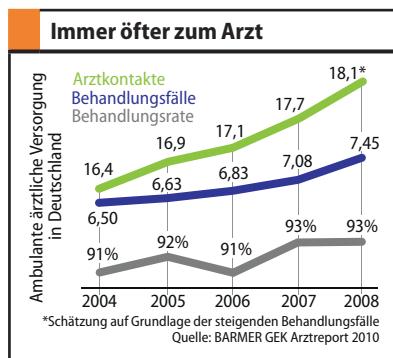


Arzt-Rekord: So viel wie nie behandelt

Niedergelassene Ärzte behandeln so viel wie nie zuvor. Durchschnittlich 18-mal war jeder Deutsche 2008 beim Arzt (Arztkontakte). Pro Patient rechneten Ärzte im Schnitt 7,45 Krankenscheine ab (Behandlungsfälle). Und 93% der Deutschen suchten mindestens einen Arzt auf (Behandlungsrate).

BARMER GEK Arztreport 2010



Schlaf-Apnoe: Luftnot lässt Hirn schrumpfen

Erstmals haben Forscher die Folgen einer schweren obstruktiven Schlaf-Apnoe (OSA) auf das Gehirn sichtbar gemacht. Bei 36 OSA-Patienten konnten sie einen ausgedehnten Rückgang der grauen Hirnsubstanz nachweisen. Dabei war jedoch nur die Masse der grauen Zellen reduziert; das Volumen blieb – dank gesteigerter Vasodilatation – gleich. Joo EY et al, Sleep 2010, 33:235

Rauchen: Fluppe schadet doppelt

Raucher atmen die Schadstoffe einer Zigarette gleich zweimal ein. So gefährdet der Glimmstengel die eigene Gesundheit nicht nur durch aktive Lungenzüge, sondern zusätzlich durch den abgegebenen Passivrauch. Wer täglich auf 14 Zigaretten kommt, nimmt – laut Berechnung – noch einmal den Schadstoffgehalt von 2,6 weiteren zu sich.

Piccardo MT et al, Environ Health 2010, 9:5

Bitte nicht ganz ungezuckert!

Schneller tot durch niedrigen HbA_{1c}?

Bislang galt: je niedriger der HbA_{1c} bei Diabetikern, desto besser. Dieses Dogma wankt, denn – laut Studie – nimmt die Sterblichkeit der Diabetiker zu, sobald der HbA_{1c} auf Normalwerte sinkt!

Bisher wurde propagiert, dass vor allem Typ-2-Diabetiker ihren HbA_{1c}-Wert möglichst klein halten und ihn im Idealfall dem von Gesunden – nämlich unter 6% – angleichen sollen. Eine aktuelle Auswertung der Daten von 48.000 Typ-2-Diabetikern der General Practice Research Database (die über einen Zeitraum von 20 Jahren beobachtet wurden) belegt allerdings etwas anderes: Hier konnte gezeigt werden, dass eine zu drastische Blutzuckersenkung den Patienten sogar schadet und die Letalität bei Zielwerten von

6,5% genauso hoch ist wie bei Werten von 10% des glykierten Hämoglobins!

Mit 7,5% lebten die Patienten am längsten

Als Ursache dieses Ergebnisses vermuten Mediziner eine vermehrte Hypoglykämie-Neigung durch die stark zuckersenkenden Medikamente. So erhielten 28.000 Patienten eine Kombination aus Metformin und einem Sulfonylharnstoff; die restlichen 20.000 Teilnehmer intensivierten ihre Therapie mit Insulin. Die Letalität stieg in beiden Gruppen mit der Senkung des HbA_{1c}-Werts an und ist somit nicht unmittelbar von der gewählten Arznei abhängig. Das beste Outcome mit der geringsten Letalität wurde bei Werten von 7,5% beobachtet. (cd)

Currie CJ et al, Lancet 2010, 375:481

Vier Pfund in einer Woche

Höhenluft macht rank und schlank

Was Wunderdiäten zuhauf versprechen, scheint Höhenluft zu erfüllen: Abnehmen, ganz ohne leidiges Kalorienzählen. Schon eine Woche im Gebirge lässt die Pfunde purzeln und den Blutdruck sinken.

Wer schnell und ohne große Anstrengung ein paar Kilo verlieren möchte, sollte den nächsten Urlaub in den Bergen verbringen. Denn Aufenthalte in größerer Höhe tragen deutlich zur Gewichtsreduktion bei, wie eine kleine Studie aus München veranschaulichte: 20 adipöse Männer im Alter von durchschnittlich 55 Jahren und einem mittleren BMI von 33 kg/m² ließen sich eine Woche

lang die Bergluft auf der Zugspitze um die Nase wehen und nahmen im Laufe dieser Zeit rund vier Pfund ab. Dabei veränderten sie weder Essverhalten noch Bewegungsumfang, im Gegenteil: Essen durften sie bis zur Sättigungsgrenze. Wodurch der schnelle Gewichtsverlust dann herrührte, ist allerdings noch offen. Die Forscher vermuten einen Einfluss des verringerten Sauerstoffpartialdrucks im Blut und eine Steigerung des Grundumsatzes durch den Aufenthalt in der Höhenluft. Interessanterweise profitierten auch Herz und Gefäße von der Gebirgsbrise, da vor allem der diastolische Blutdruck signifikant abfiel. (cd)

Lippl F et al, Obesity 2010 (online first)