D gegen Depressionen

Die dunkle Jahreszeit wird oft als Ursache von Depressionen vermutet. Dass dieses Empfinden einen realen Hintergrund hat, zeigte jetzt eine Untersuchung aus Schweden: Bei 54 depressiven Jugendlichen wurden die 25-(OH)-Vitamin-D-Spiegel untersucht. Bei einem Wert von < 24 ng/ml erhielten 48 von ihnen im folgenden Vierteljahr initial 4000, dann 2000 IU/Tag. Der normalisierte Vitamin-D-Spiegel korrelierte signifikant mit einer Besserung der Symptome. Die Wirkungsweise lässt sich über eine Hemmung proinflammatorischer Zytokine erklären im Sinne einer Neuroprotektion. Es kann also auch in der Praxis nicht schaden, bei depressiven Symptomen den Vitamin-D-Wert zu prüfen.

Höglberg G et al, *Acta Paediatr* 2012, 101: 779–83

Nagelpilz weg lasern?

Die langwierige medikamentöse Behandlung von Onychomykosen hat oft mangelnde Compliance zur Folge. Ist das „Wundermittel“ Laser da eine attraktive Alternative? Die Datenlage zur Lasertherapie der Onychomykose sei dürrig, sagte Dr. Daniel Schäfer, Öhringen, anlässlich der Tagung „Dermatologische Praxis“. Aus seiner eigenen Erfahrung bessere die Lasertherapie zwar das klinische Bild, nach einiger Zeit kommt es allerdings häufig zu Rezidiven. Da sich jedoch die pilzbefallene Nagelmasse reduzieren lasse, sah Schaefer durchaus einen Stellenwert des Lasers im Rahmen einer Kombinationstherapie mit medikamentösen Maßnahmen.

Tagung „Dermatologische Praxis“, Frankenthal 2013

springermedizin.de
auf Twitter

Auch im Frühling heißt es wieder:

„Lauschen“ sie unserem Zwitschern und werden Sie zum „Follower“.

► twitter.com/springermedizin

Nur nicht überanstrengen!

Langsame Läufer leben länger

Bis zu sechs Jahre erlauben sich Jogger an Lebenszeit, lautet das Ergebnis einer dänischen Langzeitstudie. Die besten Aussichten haben Läufer, die höchstens dreimal wöchentlich insgesamt 1–2,4 Stunden in niedrigem bis mittlerem Tempo unterwegs sind.

Um das allgemeine Mortalitätsrisiko von Joggern zu erfassen, wurden 17.589 gesunde Männer und Frauen im Rahmen der Copenhagen City Heart Study untersucht. Für männliche wie weibliche Läufer errechneten die Autoren ein um 44% reduziertes Gesamtmortalitätsrisiko. Der Gewinn an zusätzlicher Lebenszeit schwankte zwischen 3,1 und 5,6 Jahren bei den Frauen und zwischen 2,6 und 6,2 Jahren bei den männlichen Joggern. Eine Laufzeit von 1–2,4 Stunden senkte das Sterberisiko

gegenüber Nichtläufern um 42%. Bei Trainingszeiten zwischen 2,5 und 4 Stunden jedoch wurden nur noch 21% gewonnen und bei mehr als vier Stunden nur noch 14%.

Wie oft die Laufschuhe schnüren?

Bei der Trainingshäufigkeit ergab sich ein ähnliches Bild: Bis zu dreimal Joggen pro Woche brachte 60% Risikoreduktion. Für die, die häufiger die Laufschuhe schnürten, errechneten die Autoren sogar ein erhöhtes Sterberisiko von 24% gegenüber den Lauffaulen. Zudem schien langsames Laufen den meisten Erfolg zu bringen, denn Jogger dieser Gruppe verringerten ihr Sterberisiko um 63%. Diejenigen, die in moderatem Tempo unterwegs waren, erreichten immerhin noch 47%. (st)

Schnohr P et al, *American Journal of Epidemiology* 2013 (online first)

Tausendsassa für Hepatitis-C-Patienten

Können Statine Leberkrebs vorbeugen?

Die Ergebnisse einer Studie in Taiwan mehrten die Hinweise, dass Statine das Risiko für Leberkrebs bei Patienten mit einer HCV-Infektion mindern können.

In der bevölkerungsgestützten Kohortenstudie werteten Ärzte um Dr. Yu-Tse Tsan von der Universität von Taiwan Daten von fast 261.000 HCV-Infizierten aus, die Statine in unterschiedlichen Dosierungen einnahmen. Von einer Statintherapie wurde gesprochen, wenn der Wert der kumulativen definierten Tagesdosis (cDDD) pro Jahr über 28 lag. Im Vergleich zur Gruppe der Patienten ohne Statintherapie war das relative Risiko für Leberkrebs bei einer cDDD zwischen 28

und 89 pro Jahr um 34%, bei einer cDDD zwischen 90 und 180 pro Jahr um 53% und bei einer cDDD über 180 pro Jahr um 67% reduziert. Damit habe die Statintherapie einen ähnlich präventiven Effekt wie eine Interferontherapie, so die Ärzte. Trotz der bisherigen ermutigenden Studienergebnisse ist es nach Ansicht der Onkologin Dr. Abby B. Siegel vom Columbia University Medical Center in New York für eine generelle Empfehlung von Statinen zur Prävention von Leberkrebs zu früh. Auch sei die Zeit noch nicht reif für eine randomisierte Präventionsstudie, die groß angelegt sein müsse und teuer werden würde. (ple)

Tsan YT et al, *J Clin Oncol* 2013 (online first)