DIE ERSTE SEITE

Dr. med.
Brigitte Moreano
Stellvertretende
Chefredakteurin
brigitte.moreano@
springer.com

Neue Hinweise auf Verbindung

Macht Schlafmangel infekтанfällig?

Menschen, die wenig oder schlecht schlafen, leiden häufiger an Erkältungen und Infektionen. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie mit mehr als 22.000 Teilnehmern der National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES).

Personen mit weniger als fünf Stunden Schlaf hatten gehäuft Erkältungen und Infektionen. Im Vergleich zu Teilnehmern

mit einer Schlafdauer von sieben bis acht Stunden lag die Quote um 17% bzw. 51% höher. Ärztlich diagnostizierte Schlafstörungen gingen mit einer um 88% höheren Rate von Atemwegsinfektionen einher. Bei selbst berichteten Schlafproblemen stieg der Anteil von Erkältungen um 27% und von Infektionen um 67%.

■ JAMA Internal Medicine, online 11. April 2016

Einfluss auf Zytokine

Brustkrebs: Sport wirkt antientzündlich

Brustkrebspatientinnen, die regelmäßig Sport treiben, zeigen auf der Ebene der Zytokine eine deutlich geringere entzündliche Aktivität. Der Effekt könnte den nachgewiesenermaßen günstigen Einfluss von Sport auf das Überleben der Patientinnen erklären. Norwegische Autoren haben acht randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 479 Patientinnen (Durchschnittsalter 54 Jahre) ausgewertet, die

sich mit dem Thema Sport bei Brustkrebs befasst haben. Die Frauen in den aktiven Gruppen hatten über im Mittel 19 Wochen im Schnitt dreimal pro Woche jeweils rund 70 Minuten lang trainiert. (Dabei kamen Aerobic, Krafttraining, Yoga oder Tai Chi zum Einsatz.) Nach der Intervention wurden jeweils die Serumspiegel verschiedener Entzündungsmediatoren gemessen. Die stärkste Evidenz ergab sich für das Interleukin IL-6. In acht Studien war die Serumkonzentration nach dem Sport um 0,55 pg/ml niedriger als in der nicht aktiven Kontrollgruppe. Auch bei TNF- α und anderen Zytokinen ergaben sich signifikante Differenzen.

■ CEBP 2016; online 12. April. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-15-1061

Sport erhellt nicht nur die Psyche, sondern auch die Prognose.

© Volker Witt / Fotolia

Was Kinder aspirieren

Meist sind es Erdnüsse

Erdnüsse und Sämereien sind häufige Ursachen für Fremdkörperaspirationen bei Kindern. Dies stellten Pädiater und HNO-Ärzte aus den USA in einer retrospektiven Studie mit mehr als 100 Kindern im Alter zwischen sechs Monaten und 15,8 Jahren fest. Die Kinder waren mit Verdacht auf Fremdkörperaspiration geröntgt worden. Bei 68% der Kinder wurden bronchoskopisch tatsächlich Fremdkörper gefunden. 77% dieser Kinder waren jünger als drei Jahre. Median verging ein Tag zwischen Aspiration und Vorstellung in der Klinik, ebenso zwischen Aspiration und Bronchoskopie. Fast 50% der Fremdkörper waren Nüsse oder Fragmente von Sämereien. 18% waren Nahrungsmittelreste und je 7% Plastikteilchen und Kreidepartikel.

■ Otolaryngology–Head and Neck Surgery 2016, online 12. April

Chronisches Fatigue-Syndrom

Suizidrisiko erhöht

Patienten, die an einem chronischen Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, CFS) leiden, scheiden überdurchschnittlich häufig durch Suizid aus dem Leben. Britische Autoren hatten mittels Registerdaten 2.147 CFS-Patienten über sieben Jahre verfolgt. Von den anfangs im Mittel 39 Jahre alten Patienten starben 17 im Beobachtungszeitraum. Acht Todesfälle waren durch Krebs verursacht, fünf Patienten hatten sich das Leben genommen. Damit unterschied sich weder die Mortalität insgesamt noch die Krebsmortalität von den in der gleichaltrigen Gesamtbevölkerung zu erwartenden Sterberaten. Der Anstieg bei der Sterberate durch Suizid war jedoch signifikant (SMR 6,85).

■ Lancet 2016;387:1638–43

© Xavier / Fotolia