Glosse

Zufriedenheit geht über alles!

— Fast zwei Drittel aller Deutschen sind mit ihrem Körpergewicht und ihrer Fitness durchaus zufrieden. Und es sind in den letzten Jahren sogar mehr geworden, die mit ihrem Äußeren im Reinen sind. So das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten Umfrage.

Auch wenn dieses Maß an Selbstzufriedenheitskompetenz uns Ärzte überrascht, ja wenn wir darin sogar eine wahnhaft anmutende Verknennung der Realität sehen mögen, so drängt sich doch die Frage auf, warum wir uns immer wieder als Spielverderber und Spaßbremse profilieren müssen. „Sie müssen abnehmen und mehr Sport treiben!“ – dieses Mantra der Prävention können wir ja schon bald selbst nicht mehr hören. Und ad usum proprium sind solche Ermahnungen meist auch nicht gedacht, wie ein Blick ins Auditorium bei Ärztefortbildungen zeigt. Aber Wegweiser müssen bekanntlich ja nicht mitgehen.

Sollten wir nicht lieber über „kleine“ Dysmorphien großzügig hinwegsehen und unserem Patienten häufiger zu seinem „Körper“ gratulieren? Sollten wir ihm nicht lieber raten, Spiegel und Waagen aus der Wohnung zu verbannen – soweit er es nicht schon getan hat –, bevor Selbstzweifel aufkommen? Sollten wir ihn nicht besser dazu animieren, sich mit seinem Körper auszusöhnen, statt ständig daran herumzumäkeln? Selbstzufriedenheit ist eine Tugend, und wir Ärzte sollten unseren Patienten dabei helfen, sie zu erlangen, auch wenn die Diskrepanz zwischen objektiver und subjektiver Wahrnehmung gelegentlich unübersehbar ist.

Schließlich leben glückliche Patienten länger, während es solchen, für die die Prävention zur Lebensaufgabe geworden ist, oft nur so vorkommt. ■

Dr. Peter Stiefelhagen

Indikator des Lebensstils

Weintrinker sind gesünder als Biertrinker

— Weintrinker sind hinsichtlich kardiometabolischer Parameter besser dran als Freunde des Gerstensaftes, wie niederländische Forscher in einer Studie mit 1.653 Teilnehmern festgestellt haben. 43% der Probanden wurden

als Weintrinker klassifiziert, d. h., sie führten sich mindestens 70% des konsumierten Alkohols in Wein zu. 13% waren Biertrinker.

Weintrinker hatten einen durchschnittlichen Body-Mass-Index von 25,9 kg/m². Unter Biertrinkern lag der Wert bei 26,7. Der Taillenumfang betrug 95,3 cm bei den Weinfreunden und

97,8 cm bei den Biertrinkern. Signifikant waren auch die Unterschiede beim systolischen Blutdruck (125 vs. 128 mmHg zugunsten des Weins), dem HDL-Cholesterin (63 vs. 60 mg/dl) und den Triglyzeriden (102 vs. 122 mg/dl). Biertrinker hatten zudem etwas höhere Transaminasenwerte.

Die Autoren vermuten, dass die Effekte weniger auf den bevorzugten Alkohol als vielmehr insgesamt auf den Lebensstil zurückzuführen sind. So wurden Weintrinker häufiger den Salatesern zugerechnet, während die Mahlzeiten der Biertrinker mehr Fleisch und Brot umfassten. ■rb

■ Sluik D et al BMJ Open 2016; 6: e010437

Langzeitstudie

Schützt Religiosität vor Suizid?

— Fleißige Kirchgängerinnen haben ein geringeres Suizidrisiko als Frauen, die nie einen Gottesdienst besuchen. Dies stellten Wissenschaftler um Tyler J. VanderWeele im Rahmen der Nurses' Health-Studie fest.

Daten von 89.708 Krankenschwestern wurden über 15 Jahre analysiert. Zu Beginn gaben die Teilnehmerinnen an, ob und wie oft sie zum Gottesdienst gingen. Die Suizidrate wurde anhand von Sterblichkeitsaufzeichnungen, dem US National Death Index und Berichten von Verwandten ermittelt. Es zeigte sich, dass Frauen, die mindestens einmal in der Woche zur Kirche gingen, ein etwa fünfmal erniedrigtes Suizidrisiko im Vergleich zu denen hatten, die das nie taten.

Religiosität geht mit dem Glauben einher, dass Suizid falsch sei, so die Autoren. Deswegen – und weil mögliche Störgrößen wie depressive Symptome, Alkoholkonsum und soziale Integration kaum Einfluss auf das Ergebnis hatten – sehen sie moralische Bedenken als maßgeblichen Grund für den negativen Zusammenhang zwischen Gottesdienstbesuch und Suizidrisiko. ■cj

■ VanderWeele TJ et al. JAMA Psychiatry 2016; online 29. Juni. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.1243