

## INFLUENZA

### Was hält die Alten von der Impfung ab?

Etwa 500 000 Menschen weltweit sterben Jahr für Jahr an Influenza. Es sind überwiegend die über 65-Jährigen, die an den Folgen der Grippe sterben. Eine Durchimpfungsrate von 75% könnte das Risiko erheblich reduzieren, doch wird diese Rate gerade bei den Älteren oft weit verfehlt. Die WHO hat jetzt in einer Studie, an der sieben Länder beteiligt waren, untersucht, was die Risikogruppe von der

Influenzaimpfung abhält. Impfverweigerer erkannten für sich keine erhöhte Gefährdung durch die Influenza, sie standen Impfungen generell skeptisch gegenüber und verließen sich lieber auf traditionelle Hausmittel. Wer mit gesundheitlichen Problemen kämpfte, war hingegen eher bereit zur Impfung.

*Journal of Advanced Nursing 2010; 66:2297; DOI: 10.1111/j.1365-2648.2010.05397.x*

## SCHMERZFORSCHUNG

### Liebe als Analgetikum

Frisch Verliebte sind weniger schmerzempfindlich. Einer US-Studie zufolge aktivieren intensive Liebesgefühle die Belohnungszentren des Gehirns und können dadurch die Schmerzwahrnehmung unterdrücken. Die Forscher hatten die Wirkung von Hitze- reizen unter verschiedenen Bedingungen erprobt und auch per fMRT registriert. Wenn die Studienteilnehmer ein Foto ihres Partners betrachteten, lösten Hitze- reize bei ihnen weniger Schmerzen aus, als wenn sie das Bild irgendeines Freundes ansahen. Denksportaufgaben reduzierten zwar ebenfalls den Schmerz, sie aktivierte aber vor allem die kortikalen Hirnregionen.

*PLoS ONE 2010;5(10):e13309*



**Nicht medikamentöse Schmerztherapie.**

## ALKOHOLISMUS

### Was ein Besäufnis dem Herzen antut

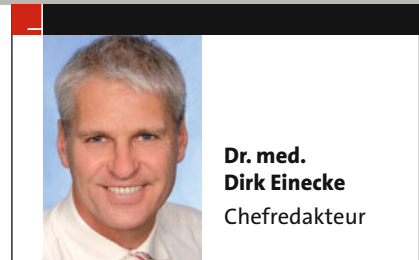
Im Dienste der Wissenschaft tranken 23 gesunde junge Berliner so viel Wodka, dass sie im Durchschnitt einen Blutalkoholspiegel von 1,3 Promille erreichten. Vor und am Tag nach dem Trinkgelage wurde bei den Probanden eine Herz-MRT durchgeführt. Bei der zweiten Messung waren alle deutlich verkatert.

Der Vergleich der beiden MRTs verriet, dass das einmalige Trinkgelage zu messbaren Herzödemen und zur Hyperämie

geführt hatte. Bei sechs Trinkern konnten erhöhte Troponinspiegel nachgewiesen werden. Nach einer Woche waren die Myokardveränderungen wieder verschwunden und die Laborwerte unauffällig.

Es ist relativ unwahrscheinlich, dass ein einmaliges Besäufnis bei Gesunden ein akutes kardiales Ereignis auslöst. Bei Menschen, die regelmäßig zu tief ins Glas schauen, mag dies anders aussehen.

*JAMA 2010;304:1328-30*



## DEMENZPROPHYLAXE

### Zehn Kilometer gegen den Hirnschwund

Wer pro Woche wenigstens zehn Kilometer zu Fuß zurücklegt, kann sein Demenzrisiko um bis zur Hälfte verringern. US-Wissenschaftler hatten 299 Probanden im Durchschnittsalter von 78 Jahren über 13 Jahre beobachtet und dabei die täglich zu Fuß zurückgelegte Wegstrecke mit dem Hirnvolumen und der Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten in Beziehung gesetzt. Neun Jahre nach Studienbeginn hatten diejenigen Senioren weniger graue Hirnsubstanz verloren, die mindestens zehn Kilometer pro Woche zu Fuß gingen. Weitere vier Jahre später hatten 30% der Teilnehmer eine kognitive Beeinträchtigung bzw. Demenz entwickelt. Das Risiko war bei den eifrigen Spaziergängern nur halb so groß wie bei den Bewegungsmuffeln.

*Neurology 2010, doi:10.1212/WNL.Ob013e3181f88359*

## FIBROMYALGIE

### Besserung durch Yoga

Die typischen Beschwerden von Fibromyalgiepatienten lassen sich offenbar durch Yogaübungen lindern. Darauf deutet eine randomisierte Studie mit 53 Patientinnen hin. Sie hatten entweder unverändert eine Standardtherapie erhalten oder zusätzlich an einem speziell konzipierten Yogaprogramm teilgenommen. Nach acht Wochen ging es den Frauen in der Yoga- gruppe klinisch signifikant besser: Im Durchschnitt waren die Schmerzen um 24%, Fatigue um 30% und depressive Verstimmungen um 42% reduziert.

*Pain 2010;151(2):530-539*