

GENUG SCHLAFEN, STRESS REDUZIEREN

Tipps für eine erfolgreiche Frühjahrsdiät

Eigentlich könnte man meinen, dass Stress und Schlafmangel auszehrend wirken. Doch das Gegenteil ist offenbar der Fall. Wer abnehmen will, sollte nachts regelmäßig sechs bis acht Stunden Schlaf bekommen und sich im Alltag nicht zu sehr unter Druck setzen lassen. Unter diesen

Umständen sind die Erfolgchancen einer kalorienreduzierten Diät am größten, so das Ergebnis einer Studie mit 472 Übergewichtigen Probanden. Bei Stress und Übermüdung fällt es dagegen schwerer, sich beim Essen zurückzuhalten.

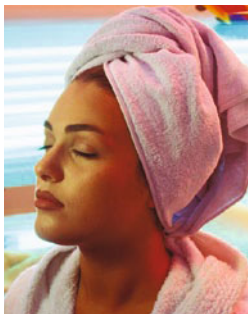
Elder C et al. Intern. Journal of Obesity, 29. 3. 2011

HAUTKREBS

„Statussymbol“ malignes Melanom

Je höher der sozioökonomische Status einer Frau, desto höher ist ihr Risiko für ein malignes Melanom. Diesen überraschenden Zusammenhang ergab eine Studie auf der Basis des kalifornischen Krebsregisters, die 3800 weißhäutige Frauen und Mädchen im Alter zwischen 15 und 39 Jahren einschloss. Wohl-situierte Frauen hatten demnach ein fast sechsfach höheres Risiko für ein malignes Melanom als Frauen, die in ärmlichen Verhältnissen lebten. Frauen aus noblen Wohngebieten reagierten überdies besonders empfindlich auf eine hohe UV-Belastung.

Arch Dermatol 2011; DOI: 10.1001/archdermatol.2011.44



© Vision Images/Fotolia

Noblesse kommt nicht mehr blass daher.

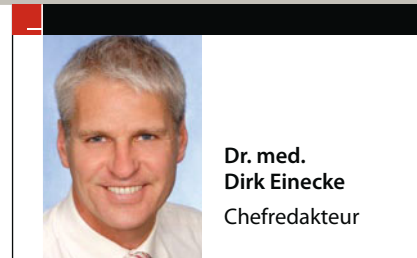
OP-VORBEREITUNG

Fromme Lieder gegen hohen Blutdruck

Einer 76-Jährigen sollte eine Knieprothese eingesetzt werden. Bei den Op-Vorbereitungen stieg jedoch ihr Blutdruck von 160/90 mmHg auf 240/120 mmHg an und ließ sich nicht mehr senken. Der Eingriff musste verschoben werden. Die Patientin erzählte ihren Ärzten, dass sie sich oft durch das Singen frommer Lieder selbst beruhige und auch besser schlafen könne, wenn sie singe. Nachdem die Frau zwei Lieder gesungen hatte, sank ihr Blutdruck auf 180/90 mmHg und blieb über Stunden bei dem

niedrigeren Wert, nachdem sie weitere 20 Minuten gesungen hatte. Auf Anraten der Ärzte sang die Frau in der folgenden Nacht noch mehrfach. Am nächsten Morgen waren die Blutdruckwerte so, dass die Operation gewagt werden konnte. Der Eingriff verlief komplikationslos. Ob nur religiöse Lieder antihypertensiv wirken oder auch Gassenhauer diesen Effekt zeigen, muss Gegenstand weiterer Forschung bleiben.

Arthritis Care and Research, 2011; DOI: 10.1002/acr.20406



**Dr. med.
Dirk Einecke**
Chefredakteur

TIA

Erhöhtes Risiko auch für das Herz

Eine transiente ischämische Attacke (TIA) ist nicht nur ein Alarmsignal für einen drohenden Schlaganfall, sie signalisiert auch ein erhöhtes Risiko für einen Myokardinfarkt. Im Durchschnitt liegt die jährliche Herzinfarktrate bei Patienten nach TIA bei etwa 1% und damit etwa doppelt so hoch wie in der Bevölkerung insgesamt, so das Ergebnis einer Studie. TIA-Patienten unter 60 Jahren hatten im Vergleich zu ihren Altersgenossen sogar eine 15-mal so hohe Herzinfarktrate. Das absolute Risiko für einen Herzinfarkt nach TIA nahm erwartungsgemäß mit dem Alter zu und war bei Männern größer als bei Frauen.

Burns JD et al. Stroke 2011; doi:10.1161/STROKEAHA.110.593723

www.SpringerMedizin.de

Die Highlights vom Kardiologenkongress in New Orleans

Abonnieren Sie noch heute den kostenlosen Newsletter „Update Kardiologie“ und schon morgen finden Sie die Highlights vom Kardiologenkongress in New Orleans in Ihrem Postfach.

www.springermedizin.de/newsletter-bestellen

... oder lesen Sie das Dossier zum Kongress:

www.springermedizin.de/acc-2011

