

### Den Tod kann man nicht riechen

Ältere Menschen mit Problemen beim Erkennen von Gerüchen haben eine erhöhte Sterblichkeit. Dies zeigt eine Studie der Columbia-Universität mit 1.169 Probanden im Alter über 65 Jahren. Als Geruchstest wurde der University of Pennsylvania Smell Identification Test (UPSIT) verwendet. Während der Nachbeobachtungszeit von vier bis zehn Jahren verstarben 29,9% der Probanden. Signifikant mit höherem Sterberisiko assoziiert waren höheres Alter, männliches Geschlecht, eine Demenzdiagnose und niedrige Werte im UPSIT. Die Assoziation zu niedrigen UPSIT-Werten blieb auch bestehen, nachdem die Einflüsse anderer Faktoren – Alter, Geschlecht, Depression, Seh- und Hörbeeinträchtigungen, Demenz – berücksichtigt worden waren.

*Ann Neurol 2015; doi: 10.1002/ana.24447*

### Zwei Tassen Kaffee für die Potenz?

Kaffeetrinker leiden seltener an einer erektilen Dysfunktion. Das gilt vor allem bei einem Konsum von zwei bis drei Tassen pro Tag. Die Analyse der NHANES-Kohorte anhand von Daten von 3.724 Männern stützt den inversen Zusammenhang. Die Assoziation ist allerdings abhängig von Komorbiditäten: Bei Übergewicht und Bluthochdruck zeigte sich der Zusammenhang zwischen Koffeinzufuhr und Erektionsfähigkeit. Bei Männern mit normalem Gewicht, normalem Blutdruck und/oder mit Diabetes bestand kein signifikanter Zusammenhang.

*Lopez DS et al. PLoS ONE 10(4): e0123547*

### Musik beschleunigt Entwöhnung

Bei der Entwöhnung von einer längeren Beatmungstherapie kann es hilfreich sein, den Patienten Musik seiner Wahl per Kopfhörer hören zu lassen. Dies beruhigt den Patienten: Herz- und Atemfrequenz sinken, Dyspnoe und Angst mildern sich und die Entwöhnungsphase wird verkürzt. Forscher der Universität Pittsburgh/Pennsylvania hatten 28 Patienten nach längerer Beatmung während einer sechstägigen Entwöhnung vom Beatmungsgerät jeden zweiten Tag Musik hören lassen. So konnten sie bei jedem Patienten die Parameter an Tagen mit oder ohne Musik messen. Ihr Fazit: Der Einsatz der Musik ist einfach und möglicherweise sinnvoll, um die Entwöhnung zu erleichtern.

*PneumoNews 2015/3*



© artagent / fotolia.com

**Gesundheitsfördernder Effekt:  
Motivation via Facebook**

## Facebook hilft, dem Diabetes davonzulaufen

Eine Studie legt nahe, dass Gruppen in sozialen Netzwerken helfen, Gesundheitseffekte insbesondere mit körperlicher Aktivität zu erreichen.

**1** 0.000 Schritte am Tag zu laufen hat einen enormen gesundheitlichen Effekt – aber keiner tut es! Es fehlt die Motivation. Studien zeigen, dass nicht das Wissen um den Effekt das Entscheidende ist, sondern das Etablieren von Triggern oder Wettbewerben. Dabei können moderne Konzepte aus der Gamification-Theorie eventuell helfen. Für eine Studie wurden Erstsemester-Studentinnen in zwei Gruppen randomisiert. Alle erhielten wöchentliche Schritteziele, doch eine Gruppe nahm zusätzlich an einer Support-Gruppe auf Facebook teil. Die Schritte wurden mit Schrittzählern gemessen. Die Frauen in der Facebook-Gruppe wurden aufgefordert, täglich ihre Schrittzahl über Facebook mit anderen zu teilen.

Zwar verbesserten beide Gruppen ihre tägliche Schrittzahl signifikant. Die Teilnehmer der Facebook-Gruppe waren aber deutlich besser: Sie erhöhten ihre mittlere tägliche Schrittzahl von 5.295 Schritten auf 12.472, wogegen die Standardgruppe nur auf 9.443 Schritte kam.

Rote A, Klos LA, Brondino MJ et al. The Efficacy of a Walking Intervention Using Social Media to Increase Physical Activity: A Randomized Trial. *J Phys Act Health*. Online 19. Januar 2015

### Kommentar

In dieser Studie wurde mit einfachen Mitteln ein starker Effekt bei den Teilnehmern erreicht. 12.500 Schritte am Tag sind ein enormer Erfolg. Es zeigt sich, dass gegenseitige Kontrolle (oder auch nur das Gefühl davon) einen stimulierenden Effekt hat. In der Studie funktionierte das besonders gut mit jungen Frauen, die frisch zum College kamen. Aber geht das auch bei Älteren? Viele Studien weisen darauf hin, dass soziale Unterstützung etwa über Facebook auch ältere Menschen enorm anregen kann. Solche Auswirkungen müssen ausgenutzt werden. Die Studie ging über einen Zeitraum von acht Wochen, daher ist es denkbar, dass der Effekt nach einer gewissen Zeit wieder abnimmt. Wir sollten also darüber nachdenken, mit welchen Produkten und Programmen man diese Auswirkungen sozialer Medien nachhaltig nutzen kann, um das alltägliche Bewegungsverhalten zu verbessern. Die Studie ist ein Meilenstein.



**Prof. Dr. med. P. Schwarz**  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden  
Fetscherstr. 74  
01307 Dresden  
peter.schwarz@uniklinikum-dresden.de