

## GUTE NACHT ALLERSEITS

**Diabetes – eine Schlafkrankheit?**

Eine Schlafdauer von fünf Stunden oder weniger lässt das Diabetesrisiko der Betroffenen um den Faktor 5,4 steigen – verglichen mit Personen, die länger als sieben Stunden schlafen.

Dies ergab eine japanische Studie, für die zwischen April 2003 und März 2004 insgesamt 3570 gesunde Mitarbeiter der Kommunalverwaltung im Alter zwischen 35

und 55 Jahren rekrutiert wurden. Sie erhielten einen gesundheitlichen Check-up und wurden per Fragebogen nach ihrer Schlafqualität befragt.

Die Prozedur wurde vier Jahre später wiederholt. Während der Follow-up-Periode waren insgesamt 3,4% der Probanden an Diabetes erkrankt.

*Diabetes Care 2012; 35: 313–318*

## SMOG MIT SOFORTWIRKUNG

**Tief einatmen – Herzinfarkt riskieren**

Mit Abgasen belastete Luft kann Herzinfarkte triggern. Fast alle Luftschadstoffe lassen das Risiko bereits innerhalb kurzer Zeit ansteigen, ergab eine Metaanalyse, die Pariser Ärzte jetzt vorgelegt haben. Sie werteten 34 Studien aus, in denen die Expositionszeit gegenüber Schadstoffen maximal sieben Tage betrug. Das Ergebnis: Außer Ozon ließen alle Luftschadstoffe die Herzinfarktquote kurzfristig zunehmen. Pro 1 mg/m<sup>3</sup> an CO erhöhte sich das Risiko um 4,8%.



Infarktgefahr.

Jeder Anstieg der Konzentrationen von NO, SO<sub>2</sub> oder Feinstaubpartikeln ≤ 10 µm (PM10) bzw. ≤ 2,5 µm (PM2,5) um 10 µg/m<sup>3</sup> ging einher mit einer Zunahme des Infarkttrisikos um 1,1%, 1,0%, 0,6% und 2,5%. Damit ist die Schädigung von Smog im Vergleich zu den klassischen Risikofaktoren gering, dürfe aber nicht ignoriert werden, schreiben die Studienautoren.

*JAMA 2012; 307(7): 713–721*

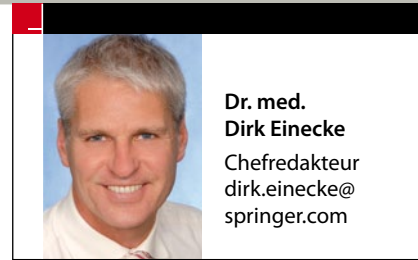
## WIE DEPRESSIONEN ENTSTEHEN

**Schlechte Kindheit stört die Gehirnentwicklung**

Werden Kinder misshandelt oder vernachlässigt, hinterlässt dies auch anatomische Spuren im Gehirn: Das Wachstum des Hippocampus wird gehemmt. Wissenschaftler der Harvard Medical School in Boston vermaßen den Hippocampus bei knapp 200 jungen Freiwilligen im Alter von 18 bis 25 Jahren mittels MRT. Zusätzlich wurden die Probanden psychiatrisch untersucht und füllten Fragebogen aus, mit denen nach psychischen Traumata in der Kindheit gefahndet wurde. Bei den am stärksten trau-

matisierten Probanden fanden die Forscher deutliche Abweichungen beim Hippocampusvolumen. Die betroffenen Hippocampus-Areale verfügen über eine hohe Dichte von Glukokortikoid-Rezeptoren und sind an der Regulation der Hypothalamus-Hypophysen-Achse beteiligt, indem sie stressmindernd wirken. Extreme psychische Belastungen in der Kindheit scheinen das System jedoch zu überfordern und dauerhaft zu schädigen.

*PNAS 2012, Epub 13. Feb*



Dr. med.  
Dirk Einecke  
Chefredakteur  
dirk.einecke@  
springer.com

## RHINOSINUSITIS

**Antibiotikum bewirkt nichts**

Die Symptome einer akuten Rhinosinusitis verschwinden nicht schneller, wenn die Patienten ein Antibiotikum schlucken, ergab eine jetzt in JAMA veröffentlichte Studie. Die 166 Teilnehmer der randomisierten, placebokontrollierten Studie wurden ihre Rhinosinusitis-Beschwerden nicht schneller los, wenn sie zehn Tage lang Amoxicillin in einer Tagesdosis von 1500 mg einnahmen. Im Lauf der Studie besserten sich die krankheitsspezifische Lebensqualität und die Symptome in beiden Gruppen, ohne signifikante Unterschiede. Auch im Hinblick auf AU-Tage, Rückfälle innerhalb von 28 Tagen und Zufriedenheit mit der Behandlung war das Antibiotikum nicht wirksamer als ein Placebo.

*JAMA 2012; 307(7): 685–692*



Lesehits auf  
springermedizin.de

**Krebs durch Alkohol:** Glas für Glas dem Tumor entgegen ► [www.springermedizin.de/734520](http://www.springermedizin.de/734520).

**Betamimetika und Diuretika erhöhen das Risiko:** Wadenkrämpfe auf Rezept ► [www.springermedizin.de/2312534](http://www.springermedizin.de/2312534)

**Nackenschmerz-Therapie:** Selbst ist der Patient ► [www.springermedizin.de/2292950](http://www.springermedizin.de/2292950)