

TICKER



© imago stock&people

Unbelehrbar.

Süchtig nach Sonnenbank

Bräunen im Studio kann zur regelrechten Sucht werden. In einer US-Studie konnte selbst eine Hautkrebsdiagnose nicht davon abhalten. An der Studie hatten 178 Patienten mit nachgewiesenem Basalzellkarzinom (BCC) teilgenommen. Die Betroffenen (zu über 80% Frauen) hatten sich vor der Hautkrebsdiagnose des Öfteren zum Bräunen auf die Sonnenbank gelegt. Bei den meisten war nach der Diagnose damit Schluss. 15% allerdings ließen sich ungeachtet des Risikos weiterhin von der Kunstsonne rösten, im Schnitt zehnmal pro Jahr. Bei den „Unverbesserlichen“ lag deutlich häufiger eine Suchtsymptomatik vor (58% vs. 38%). **eo**

■ *JAMA Dermatol* 2013, online 3. Juli; doi: 10.1001/jamadermatol.2013.5104

Alopezie kommt selten allein

Patienten mit Alopecia areata werden häufig von weiteren Leiden heimgesucht. Laut einer Erhebung der Harvard Medical School weisen knapp 40% eine allergische Rhinitis, Asthma oder Ekzeme auf. Depressionen oder Angststörungen sind bei jedem vierten zu finden. Ebenso häufig ist eine Hyperlipidämie. Einer von fünf Alopeziepatienten ist hyperten, einer von sechsen wird von einer Refluxkrankheit geplagt. **rb**

■ *Huang KP et al. JAMA Dermatol* 2013, online first

Viele Komorbiditäten.

© H. Schulz, Bergkamen

Schweizer Studie

Vollmond setzt Sandmännchen auf Kurzarbeit

— Schweizer Chronobiologen um Christian Cajochen, Basel, wollen Hinweise darauf gefunden haben, dass der Mond einen nicht unwesentlichen Einfluss auf das Schlafverhalten des Menschen hat.

Sieben Jahre zuvor hatten sie eine Studie mit 33 Probanden unternommen, die sich mit verschiedenen Aspekten der Schlaf-Wach-Regulation beschäftigte. Anhand der damals unter hermetischen Laborverhältnissen gewonnenen Daten untersuchten sie nun a posteriori, ob die verschiedenen Mondphasen sich im Schlafverhalten abbilden. Jeweils um die Zeit des Vollmonds herum waren aus den Daten tatsächlich deutliche Veränderungen im Schlaf der Probanden herauszulesen. Die Delta-Aktivität im EEG – ein Indikator für Tiefschlaf – sank um 30%. Die Gesamtschlafdauer ging um 20 Minuten gegenüber der Dauer bei Neumond zurück. Zwischen den Neu- und Vollmondpunkten beschrieben die Messwerte für die Einschlafdauer eine Sinuskurve, mit kürzester Latenz bei Neumond (im Schnitt rund 8 Minuten) und längster Dauer bei Vollmond (18 Minuten). Ab dem vierten Tag vor bis zum vierten Tag nach Vollmond waren die abendlich gemessenen Melatoninspiegel erniedrigt.

Offensichtlich, so die Autoren, hat die Natur den Menschen nicht nur mit einer zirkadianen, sondern vermutlich auch mit einer zirkalunaren Uhr im 29,5-Tages-Rhythmus ausgestattet. **rb**

■ *Cajochen C et al. Current Biology* 2013; doi: 10.1016/j.cub.2013.06.029

Entwarnung

Kaffee schlägt nicht auf die Knochen

— Ein lange gehegter Verdacht im Zusammenhang mit übermäßigem Kaffeekonsum konnte jetzt widerlegt werden: Das Risiko für osteoporotische Frakturen scheint der Bohnensaft, auch in rauen Mengen genossen, nicht zu erhöhen.

Schwedische Forscher haben in einer Longitudinalstudie 61 433 Frauen untersucht. Bei Studienbeginn waren die Frauen im Mittel zwischen 50 und 57 Jahre alt. Innerhalb von durchschnittlich 14 Jahren hatten 14 738 Frauen Frakturen erlitten, davon 3871 an der Hüfte. Kaffeetrinkerinnen brachen sich im Studienzeitraum nicht signifikant häufiger die Knochen als Verächterinnen des Genussmittels. Die Hazard Ratio für Frakturen insgesamt lag bei 0,99, die für Hüftfrakturen bei 0,97, bezogen jeweils auf eine Tasse Kaffee täglich. Frauen, die täglich vier Tassen oder mehr tranken, hatten ein Risiko von 0,96 bzw. 0,88 für Frakturen insgesamt bzw. für Hüftfrakturen. Bei acht Tassen und mehr lagen die Hazard Ratios bei 1,20 bzw. 0,95; die



© Goodluz / Shutterstock

Genuss ohne Reue.

Unterschiede zu Nicht-Kaffeetrinkerinnen waren auch hier nicht signifikant. Ab vier Tassen Kaffee sank die Knochendichte in der Lendenwirbelsäule geringfügig um 4%, im proximalen Oberschenkelknochen um 2%. Dies schlägt sich jedoch offenbar weder in einem nennenswert erhöhten Osteoporoserisiko, noch in puncto Frakturen nieder, so die Wissenschaftler. **eo**

■ *Hallström H et al. American Journal of Epidemiology* 2013, online 23. Juli; doi: 10.1093/aje/kwt062