



Langzeitfolgen nach Wiederbelebung

Herzstillstand überlebt – meist ohne Hirnschaden

— Wer einen Herzstillstand überlebt, hat gute Chancen, dass keine größeren neurologischen Defizite bleiben. Dies berichten Autoren aus North Carolina nach Auswertung von 3.814 Patienten mit Herzstillstand. Nur 12,2% der Patienten überlebten, davon aber 84% ohne

Gehirnschäden. Die besten Chancen auf ein Leben ohne Folgeschäden hatten Patienten, die beim Ereignis nicht alleine waren, einen Herzrhythmus hatten, der einer Schockbehandlung zugänglich war, und noch am Notfallort wieder einen normalen Puls erlangten. — DE

Verzicht aufs Auto

Weniger Hypertoniker in Fußgängerfreundlichen Vierteln

— Bluthochdruckpatienten sollten in eine Nachbarschaft ziehen, in dem sie möglichst viel zu Fuß erledigen können. Wie Autoren aus Toronto berichten, senken Personen ihr Blutdruckrisiko, wenn sie von einem entlegenen Viertel, in dem man auf ein Auto angewiesen ist, umziehen in eine Gegend, in der man Läden, Schulen, Behörden oder Parks gut zu Fuß erreichen kann.

Für ihre Studie hatten die Autoren Wohnvierteln mit Hilfe eines „Walkability Index“ einen sog. „Walk-Score“ (www.walkscore.com) verpasst. Viertel

mit einem Walk-Score über 90 wurden als Walker's Paradise eingestuft: Hier ist das Auto praktisch überflüssig. Verglichen wurden die Datensätze von 1.000 erwachsenen Paaren, die aus einem zu Fuß schlecht angebundenen Viertel entweder erneut in ein solches Viertel zogen oder aber in eine Fußgängerfreundliche Gegend. Letztere hatten für ihre Gesundheit die bessere Entscheidung gefällt: Nach zehn Jahren waren sie im Vergleich zur anderen Gruppe um 54% seltener an Hypertonie erkrankt. — DE

Kurse in der Schule zahlen sich aus

Reanimation will früh erlernt werden

— Wenn man eine Schulstunde pro Jahr investieren würde, um Schüler in kardiopulmonaler Wiederbelebung zu schulen,

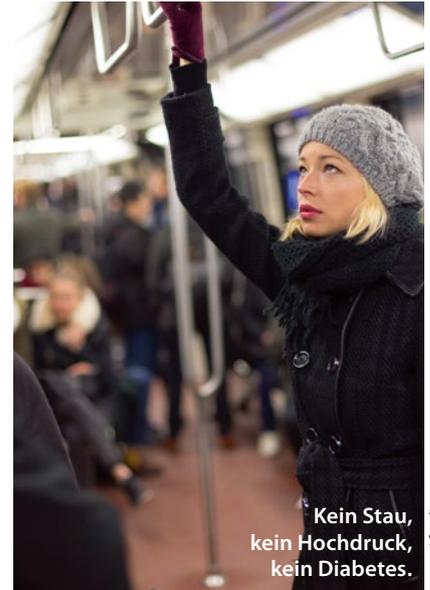
ließe sich das entsprechende Wissen in der Bevölkerung mit wenig Geld- und Zeitaufwand erheblich verbessern. Dies schlussfolgern Autoren aus Florida, nachdem sie Achtklässler 45 Minuten lang in Reanimation und Gebrauch des Defibrillators geschult hatten. Sie verglichen eine einmalige Schulung mit einer zweimaligen Schulung innerhalb von zwei Monaten und überprüften nach 2 und 4 Monaten, was die Schüler gelernt hatten. Ergebnis: Bereits nach der einmaligen Schulung wussten die Schüler gut Bescheid, wie man eine Reanimation durchführen soll. Die Wiederholungsschulung besserte das Wissen, wie der Defibrillator anzuwenden ist. — DE



© Lisa F. Young / Fotolia

Weniger Risikofaktoren

Gesünder mit Bus und Bahn zur Arbeit



Kein Stau,
kein Hochdruck,
kein Diabetes.

© asto / fotolia

— Wer regelmäßig öffentliche Verkehrsmittel auf dem Weg zur Arbeit nutzt, weist ein geringeres Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus auf. Dies berichten japanische Autoren nach Auswertung einer Studie mit knapp 6.000 Teilnehmern.

Die Autoren hatten die Krankheitsrisiken in drei Gruppen verglichen, die auf unterschiedliche Weise zur Arbeit kamen: Autofahrer, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel sowie Leute, die zu Fuß gingen bzw. mit dem Rad fuhren.

Personen, die Bus, Tram oder Bahn nutzten, hatten im Vergleich zu den Autofahrern ein um 44% geringeres relatives Risiko für Übergewicht. Ihr Diabetesrisiko war um 37% niedriger, dasjenige für Bluthochdruck um 27% geringer.

Die Fahrgäste öffentlicher Verkehrsmittel zeigten sogar geringere Gesundheitsrisiken im Vergleich mit denjenigen, die zu Fuß gingen oder radelten. Die Autoren vermuten, dass die Wege von und zu den Haltestellen letztlich länger waren als in der Gruppe der Fußgänger. — DE

■ American Heart Association, Scientific Sessions 2015, Orlando, 07.–11. November 2015