

DIE ERSTE SEITE

Dr. med.
Brigitte Moreano
Stellvertretende
Chefredakteurin
brigitte.moreano@
springer.com



Trotz Quecksilber

Fisch hält das Gehirn frisch

Meeresfische sind zwar reich an Quecksilber. Trotzdem ist eine fischreiche Ernährung für das Gehirn wohl von Vorteil. Forscher aus Chicago untersuchten die Gehirne von 286 verstorbenen Teilnehmern des prospektiven Memory and Aging Projects. Darin fahndeten sie nach Markern für eine Alzheimerdemenz (AD) und bestimmten den Quecksilbergehalt. Aus früher erhobenen Daten wusste man, wie häufig die Verstorbenen zu Lebzeiten Fisch verzehrt hat-



ten. Wie sich zeigte, war die Quecksilberkonzentration im Gehirn umso höher, je öfter die Teilnehmer Fisch gegessen hatten. Zugleich ließen sich aber bei hohem Fischkonsum seltener Plaques und Fibrillen nachweisen – zumindest bei Trägern des Alzheimer-Risiko-Allels ApoE4. Eine AD-Pathologie war bei ihnen um 47% seltener als bei Fischverächtern.

▪ JAMA 2016;315(5):489–497

Prävention von Jugend an

Obst und Gemüse gegen Brustkrebs?

Wer früh auf eine ballaststoffreiche Ernährung setzt, reduziert möglicherweise sein Brustkrebsrisiko. Das lässt eine Auswertung der laufenden US-amerikanischen Nurses' Health Study II vermuten. Von fast 44.300 Teilnehmerinnen standen Informationen über die Aufnahme von Ballaststoffen als Heranwachsende zur Verfügung. Wie Forscher von der Harvard Medical School in

Boston berichten, hatten Frauen pro Aufnahme von täglich 10 g Ballaststoffen in der Jugend ein um 14% verringertes Brustkrebsrisiko. Als mögliche Erklärung nennen die Autoren u. a. eine verbesserte Insulinsensitivität. Außerdem könnten Ballaststoffe die Plasmaspiegel an Östrogen senken.

▪ Pediatrics 2016, online 1. Februar 2016; doi:10.1542/peds.2015-1226

Gedächtnislücken nach langjährigem Konsum

Macht Kiffen dumm?

Wer über viele Jahre hinweg fast täglich eine Tüte qualmt, muss bereits im mittleren Lebensalter mit deutlichen Gedächtnislücken rechnen. Dies geht aus einer aktuellen Auswertung der US-Amerikanischen CARDIA-Studie hervor. Die Studie mit über 5.000 jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 30 Jahren begann im Jahr 1985, inzwischen liegen also Daten über mehr als 25 Jahre vor, und die Teilnehmer sind jetzt in einem Alter um die 50 Jahre.

Bei regelmäßigen Befragungen gaben die Teilnehmer auch ihren Cannabiskonsum an. In kognitiven Tests nach 25 Jahren schnitten die Kiffer umso schlechter ab, je mehr Tüten sie sich in ihrem bisherigen Leben reingezogen hatten, und zwar auch dann noch, wenn sie mittlerweile auf Cannabis verzichteten. Der Dosis-Effekt war allerdings erst bei hohem und sehr hohem Konsum zu beobachten.

▪ JAMA Intern Med, online 1. Februar 2016.



Klinisch herzgesund

Dann ist ein niedriger Puls meist harmlos

Menschen ohne kardiovaskuläre Erkrankung haben von einem Ruhepuls unter 50/min, der keine Beschwerden macht, in der Regel nichts zu befürchten, so das Ergebnis einer bevölkerungsbasierten Kohortenstudie. Die 6.733 Studienteilnehmer wurden über zehn Jahre hinweg beobachtet. Zu Beginn war bei keinem eine kardiovaskuläre Erkrankung bekannt. Teilnehmer mit einem Puls unter 50/min hatten ein vergleichbar niedriges Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie solche mit einer Herzfrequenz von 50–59/min. Personen mit einer Frequenz über 80/min waren dagegen signifikant häufiger von Herz-Kreislauf-Komplikationen betroffen. Ein weitgehend linearer Anstieg mit der Herzfrequenz zeigte sich auch bei der Mortalität. Bei Patienten mit Medikamenten, die die Herzfrequenz senken (v. a. Betablocker und Nicht-Dihydropyridin-Kalziumantagonisten), ergab sich allerdings ein J-förmiger Zusammenhang zwischen Puls und Sterberate: Bei einem Ruhepuls über 80/min lag die Mortalität um 255% höher als im Bereich von 60–69/min. Gleichzeitig war sie auch bei einem Puls unter 50/min um 142% erhöht.

▪ JAMA Intern Med 2016;176(2):219–227



INTERVIEWS AUF SPRINGERMEDIZIN.DE

Traumatisiert? Das sind Symptome und Warnzeichen!

Dem Arzt fällt ein Kugelschreiber herunter und der Patient ist zu Tode erschrocken: Diese erhöhte Schreckhaftigkeit kann auf eine Traumafolgestörung hindeuten. Weitere Warnzeichen erläutert Psychotherapeut Dr. Frank Enning im Interview – konkrete Tipps für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen in der Praxis.

→ www.springermedizin.de/6150676