

## DIE ERSTE SEITE

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



### Wenn der Wecker zu früh läutet

## Schlafmangel an freien Tagen kompensieren!

Weniger als 5 Stunden pro Nacht zu schlafen, kann kostbare Lebensjahre kosten. Wer aber sein Schlafdefizit am Wochenende ausgleicht, kann sich diese verlorene Lebenszeit zurückholen.

Basis für diese Erkenntnis ist eine schwedische Kohortenstudie mit fast 44.000 Erwachsenen, die ausführlich über Lebensgewohnheiten und medizinische Anamnese Auskunft gegeben hatten und 13 Jahre lang



nachbeobachtet worden waren. Wer unter der Woche nur bis zu 5 Stunden Schlaf pro Nacht abbekam, dafür aber am Wochenende 7 oder mehr Stunden schlummerte, hatte kein höheres Sterberisiko als diejenigen, die im Schnitt 6–7 Stunden Schlaf fanden. Wochenends mehr als 9 Stunden zu schlafen, hatte keinen weiteren Einfluss auf die Sterblichkeit.

▪ *J Sleep Res* 2018, online 22. Mai; doi: 10.1111/jsr.12712

### Gefahren der Hypertoniebehandlung

## Hydrochlorothiazid triggert Hauttumoren

Den Nachweis eines Zusammenhangs zwischen der Einnahme von Hydrochlorothiazid (HCT) und der Entstehung von Hauttumoren hatten dänische Wissenschaftler bereits erbracht. Um zu klären, ob HCT speziell die Entstehung von malignen Me-

lanomen (MM) begünstigt, nutzten sie die Registerdaten ihres Landes. Die eindeutige Antwort: Wer kumulativ 50 g des Diuretikums schluckte, hatte ein um 22% erhöhtes Risiko, ein MM zu entwickeln.

▪ *JAMA Intern Med*, online 29. Mai 2018

### Volkswisheit bestätigt

## Bums auf den Kopf macht dement

Der Wahrheitsgehalt des geflügelten Wortes „Der ist nicht auf den Kopf gefallen“, mit dem geistig rege Menschen beschrieben werden, ist nun wissenschaftlich belegt. Um die Wahrscheinlichkeit quantifizieren zu können, auch nach einem nur leichten Schädel-Hirn-Trauma (SHT) eine Demenz zu entwickeln, entnahmen Neurologen und Psychiater aus den USA zwei Registern die Daten von 178.779 Veteranen mit mindestens einem SHT sowie von gleich vielen Veteranen ohne SHT.

Wie sich zeigte, führten auch leichte SHT ohne Bewusstseinsverlust nach zwei Jahren zu einem 2,4-fach erhöhten Risiko, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln – und dies auch nach Berücksichtigung von Alter, Komorbiditäten und psychiatrischen Erkrankungen wie Angststörungen und posttraumatischem Stresssyndrom.

Dieses Ergebnis unterstreicht eindrucksvoll die Notwendigkeit einer effektiven Sturzprophylaxe.

▪ *JAMA Neurol* 2018, online 7. Mai; doi: 10.1001/jamaneurol.2018.0815

### Multimodale Therapie

## Bei Kreuzschmerz hilft Chirotherapie

In der Nationale Versorgungsleitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ gibt es eine Kann-Empfehlung für Chirotherapie. Eine aktuelle Studie mit 750 Mitarbeitern des US-Militärs liefert hierfür neue Evidenz. Das manuelle Lösen von Blockaden als zusätzliche Maßnahme neben Beratung, Medikamenten und Physiotherapie führte innerhalb von sechs Wochen zu einem signifikant besseren Ergebnis als die Standardbehandlung ohne Chirotherapie. Die Schmerzintensität hatte sich verringert, ebenso die Einschränkungen hinsichtlich Körperfunktionen und Aktivitäten. Zudem nahmen die Patienten in der Chirotherapie-Gruppe am Ende weniger Analgetika ein.

▪ *JAMA Network Open* 2018;1:e180105



© Dean Mitchell / Getty Images / iStock