

Weihnachtsspeck vermeiden? So geht's!

Viele Menschen tragen ihre über Weihnachten angefütterten Kilos immer noch mit sich herum. Eine kontrollierte Studie zeigt eine sehr einfache Methode, gar nicht erst mehr Speck anzusetzen.

— Das Studienkollektiv bestand aus 272 zufällig ausgesuchten Erwachsenen mit einem BMI von mindestens 20 kg/m². Randomisiert wurde die Hälfte von ihnen in den beiden Monaten vor Weihnachten in Verhaltensänderungen geschult. Sie sollten ein Ernährungstagebuch führen und die aufgenommenen Kalorien berechnen, regelmäßig ihr Gewicht messen und ihre körperliche Aktivität erhöhen. In der Kontrollgruppe wurde nur ein Merkblatt über gesunde Lebensführung ausgeteilt. In den Monaten Januar und Februar wurden alle Probanden nachuntersucht.

78% der Studienteilnehmer waren Frauen, das mediane Alter betrug 43,9 Jahre. Die Probanden in der Kontrollgruppe nahmen im Mittel 0,37 kg zu,

während jene in der Interventionsgruppe im Mittel 0,13 kg abnahmen. Die adjustierte mittlere Gewichtsdiﬀerenz zwischen den Gruppen lag bei 0,49 kg (95%-Konfidenzintervall: 0,13–0,85; p = 0,008).

Ziel der Intervention war es, die Gewichtszunahme auf maximal 0,5 kg zu begrenzen. Die Odds Ratio dafür betrug 1,22 (0,74–2,00) und war statistisch nicht signifikant. Nur sechs Personen schlossen die Studie nicht ab.

▪ *Mason F et al. Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over Christmas holiday period: randomised controlled trial. BMJ. 2018;363:k4867*

KOMMENTAR

Man mag bemängeln, dass die Teilnehmerzahl für ein derart komplexes Thema

klein war, die biometrischen Daten ungenügend erfasst wurden und der hohe Frauenanteil die Ergebnisse verzerren könnte. 83% der Probanden hatten eine Waage in ihrer Wohnung – auch dies vielleicht ein Zeichen, dass sie schon im Alltag gewichtsbewusst waren.

Trotz der möglichen Stichprobenverzerrung sollte man aber nicht vergessen, mit welcher einfachen Methode hier ein Erfolg erzielt wurde. Zudem ist es kaum schädlich, das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Lebensstil durch eine Aufklärung und eine Induktion von Selbstkontrolle zu fördern. Bei einer derart kostengünstigen und gleichzeitig harmlosen Therapie sollte man die Latte der Effizienz nicht zu hoch hängen. ■

Prof. Dr. med. H. S. Fießl

Hormonbehandlung rettet Haare, Nägel und Selbstbild

Eine 41-jährige Frau litt seit mehreren Monaten unter verdickten, brüchigen Fingernägeln mit horizontalen Rillen (**Abb. A**) und be-



A: Dicke, brüchige Fingernägel. B: Fast kompletter Haarverlust. C, D: Normalisierter Zustand fünf Jahre später.

reits seit zwei Jahren an einem erheblichen progressiven Haarverlust (**Abb. B**). Bei der Untersuchung in einer endokrinologischen Abteilung fielen Verdickungen an der Haut und eine diffus vergrößerte Schilddrüse auf. In der Laboruntersuchung lagen die Werte für Thyreotropin bei 30,5 µU/ml (Referenzbereich: 0,5–5), für freies T4 bei 0,4 ng/dl (0,9–1,7), für Thyreoglobulin-Antikörper bei 793 IU/ml (≤ 55) und für Thyreoperoxidase-Antikörper bei 2.459 IU/ml (≤ 9). Somit bestätigte sich der Verdacht auf eine schwere Hypothyreose. Im Ultraschall war die Schilddrüse diffus vergrößert und inhomogen. Die Diagnose lautete daher Hypothyreose vom Typ Hashimoto.

Veränderungen an Fingernägeln und Haaren können zur Diagnose einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Untypisch an diesem Fall ist allerdings, dass diese beiden Symptome so extrem und ausgeprägt im Vordergrund standen, während andere, häufigere Beschwerden offenbar weitgehend fehlten.

Bei einer Kontrolle fünf Jahre nach Beginn der Therapie mit Levothyroxin hatte die Patientin wieder gesunde Fingernägel (**Abb. C**) und dichtes, schönes Kopfhair (**Abb. D**). ■

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

▪ *Taguchi T. Brittle Nails and hair loss in hypothyroidism. N Engl J Med. 2018;379:1363*