

DIE ERSTE SEITE



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

© Bertram Solcher

Langzeitstudie

Schlechter Geruchssinn – baldiger Tod

Wer kaum noch etwas riecht, lebt nicht mehr allzu lange. Gerade für gesunde Ältere ist eine An- oder Hyposmie ein ernstes Signal, wie Forscher des Karolinska-Instituts in Stockholm in einer Studie mit 2.300 Menschen über 70 herausgefunden haben. Entsprechend ihres Riechvermögens zu Studienbeginn wurden sie in drei Gruppen eingeteilt. Im Laufe von 13 Jahren star-



ben 1.211 Teilnehmer (53%). Die Sterberaten bei gutem, mäßigem und schlechtem Geruchssinn betragen 42%, 52% und 65%. Besonders bei Personen mit anfangs gutem Gesundheitszustand war ein schlechtes Riechvermögen prognostisch ungünstig. Das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Demenz war bei ihnen deutlich erhöht.

▪ *Ann Intern Med* 2019;
<https://doi.org/10.7326/M18-0775>

Selbstverletzungen und Drogen

Warnlampen für hohes Suizidrisiko

Suizidale Absichten sollten Ärzte besonders bei kiffenden und autoaggressiven Heranwachsenden ernst nehmen – hier ist die Gefahr hoch, dass den Absichten Taten folgen, schreiben britische Forscher nach einer Auswertung der „Avon Longitudinal Study of Parents and Children“ (ALSPAC). 21% der Teilnehmer, die als 16-Jährige Suizidgedanken und nichtsuizidale Selbstverletzungen angegeben hatten, berichteten

fünf Jahre später über einen Suizidversuch. Bei Jugendlichen, bei denen die Anamnese diesbezüglich leer war, waren es nur 1%. Überdies ergab sich eine zweieinhalbfach erhöhte Rate für Suizidversuche, wenn die Jugendlichen, die Selbstmordgedanken hatten, auch illegale Drogen konsumierten.

▪ *Lancet Psychiatry* 2,8019;
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30030-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30030-6)

Begleiterkrankungen steigern das Risiko

Schon bei mittelschwerer PAVK drohen schwere Komplikationen

PAVK-Patienten haben bereits im Stadium der Claudicatio intermittens ein erhebliches Risiko für Amputation und Tod. Es trifft besonders diejenigen, die zugleich an Diabetes und/oder koronarer Herzkrank-

heit leiden, wie aus Daten der Barmer-GEK hervorgeht. 21.200 Versicherte mit einer PAVK im Stadium 1–3 wurden bis zu vier Jahre lang nachverfolgt. In dieser Zeit mussten sich 3,1% der Patienten einer Am-

Bessere Leistung beim Sport

„Dopen“ mit Kaffee scheint zu klappen

Zwei Tassen Kaffee vor dem Sport verleihen Flügel – zumindest etwas, und vor allem, wenn es um aerobes Training geht. Darauf deutet eine Analyse von Studien aus den Jahren 2004 bis 2018. Die meisten Studien konzentrierten sich auf junge Männer und zeigten recht konsistent positive Auswirkungen von Kaffee auf Kraft und Ausdauer. Zehn Studien zeigten, dass Sportler mit Koffein höher springen (Effektstärke, ES 0,17), eine weitere, dass sie schneller rennen, radeln und rudern (neun Studien, ES = 0,41). Der größte Nutzen von Koffein fand sich auf die aerobe Ausdauer. Praktisch alle Studien zu dieser Frage fanden positive Effekte (ES 0,22–0,61). Auf die Muskelkraft wirkte sich Koffein geringfügig leistungssteigernd (ES 0,16–0,20) aus.

Viele Sportler schwören offenbar auf den ergogenen Effekt von Koffein. In rund drei Viertel der Urinproben zur Dopingkontrolle wird das Stimulans nachgewiesen, das aber seit 2004 von der Liste der illegalen Dopingmittel gestrichen ist.

▪ *Br J Sports Med* 2019; <https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-100278>



Larry Rains / stock.adobe.com

putation unterziehen. Ein begleitender Diabetes erwies sich dabei als unabhängiger Risikofaktor, der das Risiko mehr als verdoppelte. 11,5% der Patienten starben während des Follow-up. Das höchste Sterberisiko hatten Patienten, die sowohl an KHK als auch an Diabetes litten: Es war bei ihnen 1,8-mal so hoch wie bei alleiniger PAVK.

▪ *Clin Cardiol* 2019; <https://dx.doi.org/10.1002/clc.23186>

© Kim Schneider / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)