

## DIE ERSTE SEITE



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

© Bertram Solcher

### Langzeitstudie

## Langsamer Gang mit 45 Jahren böses Omen?

Wer im mittleren Lebensalter nicht gut zu Fuß ist, zeigt meist Spuren eines beschleunigten Alterns: Die kognitive Leistung ist unterdurchschnittlich, die Hirnatrophie verstärkt, die Griffstärke schwach. Dies könnte auf eine ungünstige Prognose deuten. Forscher von der Duke University in Durham, USA, haben Daten der „Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study“ ausgewertet. Teilnehmer sind rund 1.000 Personen, die seit ihrem dritten Lebensjahr regelmäßig untersucht werden.

Im Alter von 45 Jahren waren noch 904 von ihnen am Leben und nahmen an einem Gehstest teil. Einen langsameren Gang hatten vor allem Personen, welche sich körperlich eingeschränkt fühlten und solche, die im Laufe der Jahre beschleunigt alternen, was über einen Summenwert von 19 Biomarkern (u.a. BMI, Cholesterinwerte, FEV<sub>1</sub>, C-reaktives Protein und Blutdruck) definiert wurde.

Mit einer hohen Ganggeschwindigkeit gingen dagegen eine hohe Griffstärke und ein hoher IQ sowie ein gutes Gedächtnis einher. Etwas schwächer war der Zusammenhang mit Hirnvolumen und Hirnoberfläche. Fast alle Assoziationen erwiesen sich als hochsignifikant ( $p < 0,001$ ).

▪ *JAMA Netw Open* 2019;2(10):e1913123; <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.13123>

### Neue Empfehlungen

## Sport nach dem Krebs steigert Lebensqualität

Dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde aerobes Ausdauertraining, am besten kombiniert mit zweimal die Woche Krafttraining – das sollten alle Krebsüberlebenden anstreben, heißt es in neuen Empfehlungen einer internationalen Expertengruppe. Mit einem solchen Training lässt sich nicht nur das Leben deutlich verlängern, wie eine Metaanalyse von rund 2.500 Publikationen belegen konnte, auch direkte Folgen der Erkrankung und der Therapie wie Ängste und Fa-

tigue werden abgeschwächt. Eine starke Empfehlung lieferten die Studiendaten für Ängste, Depressionen und Fatigue – diese Symptome werden durch körperliche Aktivität deutlich gelindert. Ebenso verbessert sich die Lebensqualität, die körperliche Fitness nimmt zu und Lymphödeme werden nicht verstärkt.

Das Training wirkt am besten, wenn die Patienten in einer onkologischen Sportgruppe unter Anleitung üben.

▪ *Med Sci Sports Exerc* 2019;51:2375–2390; <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000002116>



### Wirksamer als Medikamente

## Frische Luft beruhigt agitierte Demenzkranke

Viel Aktivität draußen, Berührung, Massage und Musik beruhigen agitierte und aggressive Demenzkranke wirksamer als Medikamente. Darauf deuten Resultate einer großen Netzwerkanalyse von 163 Studien mit über 23.000 Demenzkranken.

Für die meisten pharmakologischen und nicht-pharmakologischen Interventionen zeigten sich moderate bis starke Effekte, wenn sie gegen Placebo oder die übliche Betreuung verglichen wurden. So ergab sich eine SMD (standardisierte mittlere Differenz) von 1,2 für Antipsychotika, von 1,5 für Cannabinoide und von 1,1 für Memantine. Noch höhere Effektstärken wurden jedoch durch Aktivitäten im Freien (SMD = 1,8), eine kombinierte Musik- und Massage-therapie (SMD = 1,7) oder eine alleinige Massage- und Berührungstherapie (SMD = 1,5) erzielt, jeweils bezogen auf den kombinierten Endpunkt Aggression und Agitation. Auch ergab sich für Aktivitäten im Freien ein höherer Nutzen gegen körperliche Aggression als für Antipsychotika.

▪ *Ann Intern Med* 2019; <https://doi.org/10.7326/M19-0993>

## Freuen Sie sich auf das CME-Sonderheft!



In der nächsten MMW haben wir ein interessantes Paket mit einem halben Dutzend Fortbildungsbeiträgen für Sie geschnürt. Sie erfahren alles zur Antikoagulation bei Vorhofflimmern, was Sie bei der ambulanten Versorgung von COPD-Patienten wissen sollten, was bei Rückenschmerzen zu tun ist, wie Sie chronisch entzündliche Darmerkrankungen in den Griff bekommen, wie Sie Hochbetagte mit Hypertonie behandeln sollten und was Patienten mit Haarausfall zu raten ist.