

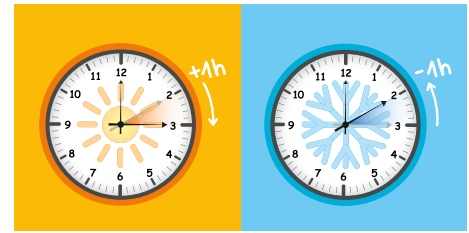
Lebensstil hält deutsche Teilung aufrecht

Ost-West und Süd-Nord

Die Faktoren ungesunden Lebensstils sind in Deutschland nach Himmelsrichtungen unterschiedlich verteilt.

Forscher vom MPI für Sozialrecht und Sozialpolitik in München haben die Häufigkeit von Rauchen, ungesunder Ernährung, riskantem Alkoholkonsum und mangelnder Bewegung in den verschiedenen Bundesländern untersucht. Rauchen war ziemlich gleichmäßig übers Land verteilt (zwischen 17,4% der Bevölkerung im Süden und 19,6% im Norden). Auch die Anteile der Bewegungsmuffel, die sich weniger als 30 Minuten täglich bewegten, unterschieden sich nicht signifikant (zwischen 82,3% im Süden und 82,9% im Norden). Beim Alkohol lag der Osten in Führung: Der Anteil von Risikotrinkerinnen und -trinkern erreichte 18,3% gegenüber 14,6% im Westen. Auch ein Süd-Nord-Gefälle machte sich bemerkbar, mit 16,7% vs. 13,9%. Die Unterschiede waren jeweils signifikant. Im Osten ernährten sich die Menschen dafür gesünder als im Westen. Als ungesunde Esser galten 66,7% im Osten und 70,6% im Westen. **rb**

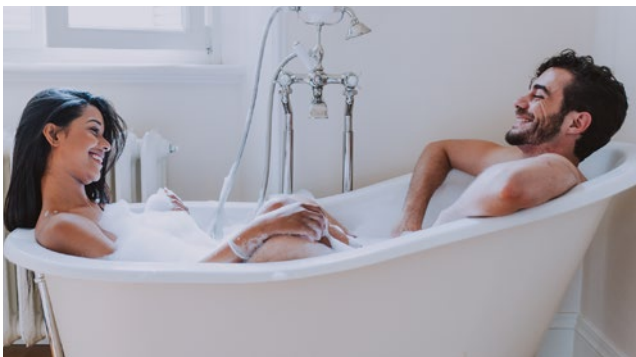
Quelle: Atzendorf J et al. BMC Public Health 2020;20:277; <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8352-2>



Plädoyer für die Zeitumstellung

„Sommerzeit für immer“ wollte im letzten Jahr das Gros der Teilnehmer einer EU-Umfrage. Der Schlaf- und Chronomediziner Dr. Dieter Kunz, St. Hedwig-Krankenhaus Berlin, hält die Dauer-Sommerzeit jedoch für „das Falscheste was wir machen können, eine wirkliche Katastrophe“. Nach wie vor gebe es eine Saisonalität, auf die unser Organismus reagiert. Kunz auf dem Internisten-Update: „Ich weiß nicht, warum es nicht bleiben soll, wie es ist. Die zweimal jährliche Zeitumstellung wurde ursprünglich zwar aus einem anderen Grund eingeführt, aber auch ein blindes Huhn findet eben mal ein Korn.“ **eo**

Internisten-Update 2019



Täglich in die Badewanne: Da freuen sich die Gefäße!

Studie bei Gesunden

Wer aufs tägliche Vollbad schwört, kann sich durch diese Studie aus Japan bestätigt fühlen: Langfristig sank hier vor allem das Risiko, einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung zu erleiden.

Die Studie der Forscher von der Universität Osaka beruht auf Fragebögen, die die japanische Gesundheitsbehörde 1990 an die Bevölkerung verteilt hatte und in

denen die Teilnehmer u. a. Angaben zu ihren Badegewohnheiten gemacht hatten. Teilnehmer mit kardiovaskulären Vorerkrankungen oder Krebs waren ausgeschlossen, das Durchschnittsalter lag zwischen 40 und 59 Jahren.

Bei den insgesamt 30.076 Japanern, die bis Ende Dezember 2009 nachbeobachtet wurden, zeigte sich: Wer sich täglich oder fast täglich das Vergnügen eines heißen

Vollbads gönnte, reduzierte damit das Gesamtrisiko einer späteren kardiovaskulären Erkrankung signifikant, und zwar um 28% gegenüber Bademuffeln, die gar nicht oder maximal zweimal pro Woche in die Wanne stiegen. Badehäufigkeit und plötzlicher Herztod waren nicht miteinander assoziiert.

Quelle: Ukai T et al. Heart 2020; <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2019-315752> **eo**