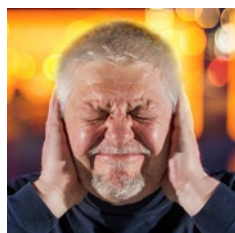


Von Lärm um den Verstand gebracht?

Dr. med.
Brigitte Moreano
Stellvertretende
Chefredakteurin
brigitte.moreano@
springer.com



Demenzstudie -- Der Lärmpegel der häuslichen Umgebung kann sich nachteilig auf die kognitiven Leistungen älterer Menschen auswirken und auch das Alzheimer-Risiko erhöhen. 5.000 Teilnehmer des Chicago Health and Aging Project (Durchschnittsalter 73–74 Jahre)



wurden dreijährlich auf ihre kognitiven Fähigkeiten getestet. Zudem wurde das Lärmniveau ihrer Wohngegend ermittelt. Wie sich im Lauf der etwas über vierjährigen Beobachtungszeit zeigte, steigt das Risiko, leichte kognitive Einschränkungen (MCI) zu entwickeln, um 36% je Anstieg des Lärmniveaus um 10 dBA. Die Gefahr, Morbus Alzheimer zu entwickeln, nimmt pro zusätzlichen 10 dBA um 29% zu.

Quelle: Alzheimers Dement 2020; <https://doi.org/10.1002/alz.12191>

COVID-19: Fatigue hält lange an

Mehr als die Hälfte betroffen -- Auch Wochen nach überstandener COVID-19-Erkrankung ist bei vielen Patienten eine Fatigue zu diagnostizieren. In einer irischen Studie gaben 128 Patienten, die die Infektion seit mindestens sechs Wochen überstanden hatten, in einer Post-COVID-19-Ambulanz Auskunft über ihren Zustand. Bei 67 Patienten (52%) lag gemäß der Chalder Fatigue Scale eine persistierende Fatigue vor. Es bestand dabei kein Zusammenhang mit der Schwere der vorausgegangenen COVID-19-Erkrankung. Auch die Spiegel von Entzündungsmarkern im Blut, Zellzahlen und die Konzentration proinflammatorischer Moleküle wie IL-6 oder CD25 waren nicht mit Post-COVID-19-Fatigue assoziiert. Allerdings waren Frauen und Patienten mit einer Depression oder Angststörung in der Fatigue-Gruppe überrepräsentiert.

Quelle: PLoS ONE 2020;15(11): e0240784.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240784>

Wer oft Marihuana raucht, gefährdet Herz und Hirn

Querschnittstudie -- Marihuana erhöht das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, sofern die Droge geraucht wird. Bei 133.000 Erwachsenen wurden Angaben zu Häufigkeit und Art des Marihuanakonsums, Diagnosen von Herzinfarkt, koronarer Herzkrankheit, Schlaganfällen und

kardiovaskulären Erkrankungen allgemein ausgewertet. Myokardinfarkte oder KHK waren bei Probanden, die häufig Marihuana konsumierten, um 88% häufiger als bei Nichtkonsumenten. Bei Schlaganfällen betrug die Steigerung 81%.

Quelle: Am J Med 2020; <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.10.019>

Mehr Stehvermögen durch gesunde Ernährung

Erektile Dysfunktion -- Wer sich mediterran ernährt, hat einer US-Studie zufolge ein geringeres Risiko, dass ihm eine erektile Dysfunktion (ED) das Liebesleben erschwert. 21.469 Männer wurden im Schnitt 10,8 Jahre beobachtet. 968 entwickelten in dieser Zeit eine ED. Das Risiko war umso geringer, je gesünder sich die Teilnehmer ernährten. Als günstig galten u. a. ein hoher Verzehr von Früchten, Gemüse, Vollkorn und Nüssen, vielfach ungesättigten sowie Omega-3-Fettsäuren und der sparsame Konsum von rotem oder verarbeitetem Fleisch, Süßgetränken und Salz. Männer unter 60, die sich strikt an diese Ernährungsweise hielten, hatten ein um 22% niedrigeres ED-Risiko als Liebhaber ungesunder Lebensmittel. Im Alter zwischen 60 und 69 ergab sich ein Vorteil von 18% und ab 70 Jahren von 7%.

Quelle: JAMA Network Open 2020;3(11):e2021701. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.21701>



Sie hat ihm das Richtige in den Korb getan!