

Früh ins Bett macht weniger fett

Adipositasforschung -- „Früh schlafen gehen und früh aufstehen, schafft Reichtum, Weisheit, Wohlergehen.“ Letzteres Aphorismusversprechen lässt sich wissenschaftlich zumindest teilweise belegen. Wer vor Mitternacht ins Bett geht, kann sich vor gesundheitsabträglichem Übergewicht schützen.

Attestiert wird dies durch eine multinationale Querschnittstudie mit fast 137.000 Teilnehmern zwischen 35 und 70 Jahren. Es stellte sich eine Assoziation zwischen dem Zeitpunkt des Zubettgehens und dem Gewicht heraus: Wer regelmäßig bis mindestens 24 Uhr wach war, hatte im Vergleich zu denen, die sich zwischen 20



und 22 Uhr schlafen legten, ein um 20% erhöhtes Adipositasrisiko. Die höchste Adipositasprävalenz fand sich in der Gruppe der Nachtteulen, die es erst nach 2 Uhr ins Bett schafften.

Quelle: Tse LA et al. JAMA Netw Open 2021; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.13775

Durchbruch bei diastolischer Herzschwäche

Empagliflozin ist wirksam -- Erstmals hat sich ein Medikament bei diastolischer Herzinsuffizienz als wirksam erwiesen. Wie die Hersteller Boehringer Ingelheim und Lilly mitteilen, wurde in der doppelblinden EMPEROR-Preserved-Studie mit knapp 6.000 Patienten der primäre Endpunkt erreicht. Die bedeutet, dass die Behandlung mit dem SGLT2-Inhibitor Empagliflozin (Jardiance®) das Risiko für kardiovaskulären Tod oder Krankenhauseinweisung wegen Herzinsuffizienz signifikant reduziert. Wie groß der Effekt ist, wird beim europäischen Herzkongress (ESC 2021) Ende August berichtet werden.

Die Herzinsuffizienz mit erhaltener Ejektionsfraktion („Heart Failure with preserved Ejection Fraction“, HFpEF) betrifft fast die Hälfte aller Patienten mit Herzschwäche. Im Gegensatz zur systolischen Herzinsuffizienz (HFrEF; r steht für „reduced“) gibt es aber bisher keine wirksame Therapie. Knapp gescheitert waren etwa Sacubitril/Valsartan in der PARAGON-HF-Studie (Solomon SD et al. N Engl J Med 2019;381:1609–20), Spironolacton in der TOPCAT-Studie (Pitt B et al. N Engl J Med 2014;370:1383–92), oder Candesartan in der CHARM-Preserved-Studie (Yusuf S et al. The Lancet 2003;362:777–81). Da Empagliflozin auch bei HFrEF wirksam ist, wäre der SGLT2-Inhibitor eine geeignete Therapie für alle Formen der Herzschwäche, falls es zur Zulassung bei HFpEF kommt.



Punkten Sie mit der Sommerakademie

Liebe Leserinnen und Leser, wir haben auch in diesem Jahr wieder ausgewählte CME-Kurse für Ihre hausärztliche Fortbildung in der **Sommerakademie** von Springer Medizin zusammengestellt.

Nutzen Sie die Urlaubszeit, um Punkte zu sammeln und um sich schnell und effizient fortzubilden! Hinter dem abgebildeten QR-Code oder unter www.springermedizin.de/cme-sommerakademie finden Sie zwölf ausgewählte Kurse, die Ihnen zu typisch hausärztlichen Beratungsproblemen ein Update bieten und jeweils mit zwei, drei oder sogar vier Punkten zertifiziert sind. So können Sie schnell und effizient bis zu 33 CME-Punkte sammeln.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



Demenz nach Grippe

Risiko erhöht -- Eine britische Kohortenanalyse (ca. 1 Mio. ≥ 65-Jährige) offenbart, dass Infektionserkrankungen mit einem erheblich erhöhten Demenzrisiko assoziiert sind. Dies unterstreicht laut den Autoren die Wichtigkeit, nach Infektionen – insbesondere mit SARS-CoV-2 – langfristige neurologische Komplikationen zu beachten.

Quelle: Muzambi R et al. Lancet 2021; doi: 10.1016/S2666-7568(21)00118-5