



Keine Angst vor der letzten Zigarette

Cochrane Review -- Autor: Karl-Heinz Patzer

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele: Ängste, Depressionen und Stress gehen laut einem aktuellen Cochrane Review mit dem Rauchstopp zurück. Menschen, die mindestens sechs Wochen lang dem Nikotin entsagten, erleben demzufolge auch mehr positive Gefühle und ein besseres psychisches Wohlbefinden. Und wie von vielen Rauchern befürchtet, hatte der Entzug auch keinen negativen Einfluss auf die Qualität der sozialen Beziehungen.

Der Review fasst die Ergebnisse von 102 Beobachtungsstudien mit über 169.500 Personen zusammen und vergleicht die Veränderungen der psychischen Gesundheitssymptome bei Nicht-mehr-Rauchern mit Weiter-Rauchern.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass ein Rauchstopp im Durchschnitt mit kleinen bis mäßigen Verbesserungen der Stimmung verbunden ist. Vor allem gibt es keinen Grund zu befürchten, dass sich der Gesundheitszustand von Menschen mit psychischen Erkrankungen verschlechtert,

wenn sie mit dem Rauchen aufhören“, sagt Gemma Taylor von der Addiction & Mental Health Group an der University of Bath in England, die Hauptautorin der Studie. „Viele Raucher befürchten auch, dass der Rauchstopp Stress bedeutet. Doch die Evidenz zeigt, dass das Gegenteil der Fall ist: Stress wird reduziert und wahrscheinlich ergeben sich auch längerfristige Vorteile für die psychische Gesundheit der Nicht-mehr-Raucher.“

Quelle: Taylor GMJ et al. Cochrane Library 2021; doi:10.1002/14651858.CD013522.pub2

Hörschwäche ist Risikofaktor für Demenz

Kombinierte Interventionen nötig -- Derzeit leiden weltweit rund 50 Millionen Menschen an Demenz – ca. 1,6 Millionen davon in Deutschland. Die Erkrankung, eine der Hauptursachen für Pflegebedürftigkeit im Alter, wird zu einer immer größeren Herausforderung für Betroffene, Familien sowie Gesundheitssysteme. Eine aktuelle, repräsentative Studie der Universität Leipzig mit 3.500 Senioren über 75 Jahren zeigt, dass insbesondere Hörbeeinträchtigungen einen signifikanten Einfluss auf die langfristige Entwicklung der Krankheit haben. Die frühzeitige Behandlung sensorischer Beeinträchtigungen sei deshalb ein wichtiger Bestandteil zur Prävention, so die Autoren der Untersuchung. Es zeigte sich, dass Schwerhörigkeit ein signifikanter, unab-

hängiger Risikofaktor für eine Demenzentwicklung ist. Das Erkrankungsrisiko für Personen mit einer Hörminderung war um 16% erhöht.

Die Forscher sehen kombinierte Interventionen zum Erhalt der kognitiven Leistung als besonders vielversprechend an: Eine Erhöhung der körperlichen und geistigen Aktivität, gesunde Ernährung, gute Einstellung des Blutdrucks und des Blutzuckers, z. B. bei Bluthochdruck oder Diabetes, und auch die frühzeitige Behandlung von Hörbeeinträchtigungen können einen nachhaltigen positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität älterer Menschen haben.

khp

Quelle: Pabst A et al. J. Am. Geriatrics Society 2021; doi:10.1111/jgs.17074

Fehlannahme

Alkoholstudie -- Der Glaube ist weit verbreitet: Ein Gläschen Wein schützt das Herz. Ein fataler Irrtum! Denn durch den regelmäßigen Genuss von Alkohol steigt das Risiko für Vorhofflimmern – und zwar auch bei gesunden Menschen ohne Vorerkrankungen, wie eine aktuelle Studie des Herz- und Gefäßzentrums an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf (UKE) zeigt.

Ausgewertet wurden die Daten von mehr als 100.000 Personen, die nie zuvor unter einer tachykarden Herzrhythmusstörung gelitten hatten. Mehr als 5.800 der Probanden entwickelten im Studienzeitraum von 14 Jahren erstmalig Vorhofflimmern, dabei erhöhte sich das Risiko hierfür, je mehr Alkohol regelmäßig konsumiert wurde. Schon die Menge von 12 g Alkohol pro Tag, welches etwa einem kleinen Glas Wein oder Bier entspricht, steigerte die Wahrscheinlichkeit um 16% im Vergleich zu den abstinenten Teilnehmern. Bei bis zu zwei Drinks täglich lag das Risiko bereits um 28% höher.

khp

Quelle: Csengeri D et al. Eur Heart J 2021; 00, 1–8; doi:10.1093/eurheartj/ehaa953