

# Alkohol und Gehirn, Kaffee und Herz

*Eine beruhigende und eine beunruhigende Nachricht erreicht uns dieser Tage zu unseren Lieblingsgetränken.*

## Ein Gläschen in Ehren?



Regelmäßiger Konsum von Alkohol reduziert das Gehirnvolumen eines Menschen insgesamt sowie regional in der grauen

Substanz. Auch die weiße Mikrostruktur wird beeinträchtigt. Dies wird auch schon bei moderater Alkoholaufnahme beobachtet! Wer seinen täglichen Konsum von 1 auf 2 Drinks steigert, altert um ca. 2 Jahre, wer ihn von 2 auf 3 Gläser erhöht, altert gar um 3,5 Jahre, so eine neue Studie.

Leider handelt es sich nicht um eine Nachricht eines drittrangigen Journals, sondern um eine „Nature“-Publikation aus dem Verlag Springer Nature, der auch die MMW verlegt.

Die Forscher hatten prospektive Daten von über 36.000 Personen aus der UK-Biobank ausgewertet und konnten dabei auf hochqualitative MRT-Scans zurückgreifen.

Den ernüchternden Befund müssen wir erst einmal verdauen. Wir trinken unseren abendlichen Rotwein nun mit schlech-

tem Gewissen in kleinen Schlucken, achten dabei auf ausgesuchte französische Provenienz sowie einen hohen Gehalt gesundheitsfördernder Polyphenole.

## Ein paar Tassen halten gesund!

Kommen wir zum erfreulicheren Teil: 2 bis 3 Tassen Kaffee am Tag tun richtig gut! Nicht nur der Psyche und der Aufmerksamkeit, sondern auch der Gesundheit. Dies berichten australische Ärzte nach Analyse von ebenfalls prospektiven Daten der UK-Biobank.

Herzgesunde reduzieren ihre Risiken für Tod, KHK, Herzrhythmusstörungen und Herzinsuffizienz um 10–15%, wenn sie 2–3 Tassen am Tag trinken. Mehr oder weniger Kaffeekonsum schwächt den Nutzen ab. Auch Herzkrankte leben länger, wenn sie



2–3 Tassen Kaffee täglich trinken. V. a. riskieren sie keine Herzrhythmusstörungen, selbst bei höherem Konsum.

Die Effekte sind unabhängig davon, ob gemahlener oder Pulverkaffee konsumiert wird. Auch koffeinfreier Kaffee wirkt protektiv.

**Quellen:** 1. Daviet R et al. Nat Commun 2022; doi: 10.1038/s41467-022-28735-5; 2. Kistler PM et al. Kongress des Am. College of Cardiology, Washington, 3.–5. April 2022

## Das Virus und die Eigenverantwortung

Die Politik „befreit“ die Bevölkerung von den Corona-Schutzmaßnahmen wie Abstandsregeln, Maskenpflicht oder Impfnachweispflicht vor dem Besuch von Veranstaltungen. Isolations- und Quarantäne-Regeln für Infizierte und Erkrankte sollten ebenfalls wegfallen. Nun sieht es so aus, als ob man hier zurückrudert.

Die Impfpflicht für alle Erwachsenen ist vom Tisch. Morgen, aus Ihrer Lesersicht letzte Woche, will das Parlament zur Impfpflicht beraten. Wollen wir hoffen, dass man sich wenigstens zu einer Impfpflicht für vulnerable Zielgruppen wie z. B. Menschen ab 50 oder 60 Jahre durchringen kann, und dass diese dann auch halbwegs zeitnah umgesetzt werden kann.

Derweil infizieren sich täglich weiterhin knapp 200.000 Personen. Die 7-Tages-Inzidenz liegt bei ca. 1.400, pro Tag kommen 250 Corona-Infizierte auf eine Intensivstation, 220 Patienten sterben. Die Impfquote stagniert, etwa 20% der Bevölkerung lehnt die Impfung ab.

Gleichzeitig häufen sich Publikationen, die über gravierende Folgeschäden der Erkrankten berichten (siehe Beitrag unten links). Was für ein Herbst steht uns wohl bevor, wenn wir jetzt auf die Prinzipien Vernunft und Eigenverantwortung setzen, die signifikanten Anteilen der Bevölkerung beim Thema Corona fremd sind?

Das Virus ist schlau. Schnell hat es Resistenzen gegen mehrere Covid-Antikörper und zum Teil auch gegen Coronaimpfungen entwickelt. Nur eine kleine Mutation in Richtung höhere Pathogenität – und wir werden uns im Herbst ganz warm anziehen müssen.

## Herzleiden und Diabetes nach COVID-19

**Folgeschäden** -- Patienten weisen nach überstandener COVID-19-Erkrankung ein substantiell erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen auf: Für Schlaganfall, Herzinfarkt, Rhythmusstörungen, Herzschwäche oder Thrombosen steigt es in den Folgejahren um 150% bis

300% an, berichten Forscher in „nature medicine“. Auch das Risiko, einen Diabetes zu entwickeln, ist in der Postakutphase um 40% erhöht, teilt die gleiche Autorengruppe in „The Lancet“ mit.

**Quellen:** 1. Xie Y et al. nature medicine 2022; doi: 10.1038/41591-022-01689-3; 2. Xie Y, Al-Aly Z. Lancet 2022; doi: 10.1016/S2213-8587(22)00044-4

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

