

# Bibbern für die Gesundheit

## Gutes braunes Fett

Während Deutschland angesichts der Energiepreise dem Winter entgegenfröstelt, beschäftigt sich die Wissenschaft mit den Vorzügen von Kälte-Expositionen bei Diabetes, Übergewicht und generell. Periodisches Kältezittern verbessert Glukosetoleranz, Nüchternglukose, Blutdruck und -lipide bei Adipösen, zeigte eine beim europäischen Diabeteskongress EASD vorgestellte Studie.

### Kältezittern ist metabolisch gut

Man hatte 15 Probanden an 10 Tagen je eine Stunde lang in einen mit 10 Grad kaltem Wasser durchspülten Anzug gepackt und gekühlt. Wichtig für die metabolischen Effekte sei, dass die Probanden zitterten. Die Autoren sprachen von einem passiven Weg, die Muskeln zum Arbeiten zu bringen. Die Effekte waren beeindruckend, Triglyzeride z. B. sanken um 32%, der Blutdruck um 10/7 mmHg.

### Winterschwimmen baut braunes Fett auf

Autoren der Arktischen Universität Norwegen in Tromsø publizierten derweil ein Review von 104 Studien zu gesundheitlichen Auswirkungen periodischer Kälteapplikation. Im Fokus stand freiwilliges Schwimmen in Gewässern unter 20 Grad, Kaltduschen und Eisbaden.



Es zeigten sich signifikante kardiovaskuläre Verbesserungen, darunter Cholesterin- und Insulinreduktion und verbesserte Insulinsensitivität. Braunes Fettgewebe wird so vermehrt, es sorgt bei Kälte für Kalorienverbrauch und Gewichtsreduktion. Über Adiponectinbildung schützt es vor Diabetes.

### So startet man

Für jene, die weder Fluss noch See oder Meeresstrand vor der Tür haben, empfehlen die Autoren:

- 30–60 Sekunden Kaltwasser am Ende des Duschens,
- kalt brausen nach dem Sport,
- Badewasser allmählich auf unter 15 Grad abkühlen,
- Schwimmen in unbeheizten Pools,
- nasse, kalte Socken tragen.

Wer anfängt, sollte langsam loslegen, vor dem Start ein Check-up beim Hausarzt machen.

**Quellen:** Sellers A et al. EASD 2022, Abstract 160; Espeland D, de Weerd L, Mercer J. Int J Circumpolar Health. 2022; 81: 2111789

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



## Neue Diabetes-Therapien

**Fortschritt** -- Die Diabetikerversorgung ist ein mühsames Geschäft, Fortschritte gibt es in kleinen Portionen. Doch der europäische Diabeteskongress (EASD) ließ dieses Jahr mit interessanten Daten aufhorchen:

- Der GLP-1-Rezeptor-Agonist Semaglutid halbiert bei Adipösen das Risiko einer Diabetesentwicklung.
- Der gerade zugelassene GIP/GLP-1-Rezeptor-Agonist Tirzepatid sorgt für HbA<sub>1c</sub>-Senkungen von 1,9–2,6 Prozentpunkten. Bei Adipositas verliert jeder zweite 20% Körpergewicht.
- Erforscht wird nun ein Agonist der drei Rezeptoren GIP, GLP-1 und Glukagon (LY3437943). In einer ersten Studie sorgte er für beeindruckend rasche Gewichtsverluste (8,5 kg in 12 Wochen).
- 52 statt 365 Insulininjektionen pro Jahr verspricht das wöchentliche Insulin icodex. Es zeigte gute Ergebnisse bei Typ-2-Diabetes.
- Der Betablocker Esmolol bringt – als 14%-ige Creme appliziert – diabetische Fußulzera deutlich schneller zur Abheilung als eine Standardbehandlung.

Mehr dazu im Diabetes-Report ab S. 12

## Aktuelles zur Diabetesdiät

**Kaffee, Tee & Co.** -- Die Prävention von Diabetes und Diabetes-Komplikationen beginnt lange bevor Medikamente ins Spiel kommen.

Kaffee z. B. scheint vor kardiovaskulären Komplikationen zu schützen, Tee und Milchprodukte reduzieren das Diabetesrisiko. Mit rotem Fleisch kann man Dia-

betes hingegen geradezu herbeiessen. Der erhöhte Konsum von Vollkorn- und Faserprodukten sowie Fisch und Omega-3-Fettsäuren scheint bei Diabetes das Leben zu verlängern.

**Quellen:** Jahreskongress der European Association for the Study of Diabetes (EASD), Stockholm, 19.–23. September 2022. Giosuè A et al. Abstract OP01; Barbaresco J et al. Abstract 01; Li X. Oral presentation #281; Kistler PM et al. Eur Prev Cardiol 2022

## Gegen Fettleber

**Kombi** -- Bei nicht-alkoholischer Fettleber kann mit einer Rosuvastatin/Ezetimib-Kombination signifikant Leberfett abgebaut werden. Das zeigt die Studie ESSENTIAL, die bei 70 Betroffenen die Effekte von Rosuvastatin/Ezetimib 5/10 mg mit Rosuvastatin 5 mg verglichen hat.

**Quelle:** Cho Y et al. BMC Med 2022; doi: 10.1186/s12916-022-02288-2