

# Junger Look hält gesund

**Oder macht Krankheit alt?** -- Das sieht nach einem gefundenen Fressen für Anhänger des Jugendwahns und Anwender kosmetischer Produkte aus: Wem man sein Alter nicht ansieht, der bleibt länger gesund, teilen Autoren des British Journal of Dermatology mit. Ihre Forschung bezieht sich explizit auf das Antlitz.

Jugendliche Gesichtszüge sind mit geringeren Risiken für Osteoporose, COPD, Katarakt, Hör- und Kognitionseinbußen assoziiert – so das Ergebnis der niederländischen Kohortenstudie mit 2.700 Personen. Wie hängen körperliche und geistige Gesundheit mit dem Antlitz zusammen? Die Autoren diskutieren Zellalterung der Haut und Telomerlänge der Chromosomen. Nicht ganz unplausibel mag auch sein, dass es Schmerzpatienten mit Osteoporose oder Kataraktpatienten



mit Sehschwierigkeiten schwieriger fällt, entspannte Gesichtszüge zu pflegen. Ein gesunder Lebensstil könnte andererseits im Schnitt zufriedener und jüngere Gesichtszüge erhalten.

Bei Personen, die älter aussehen als sie sind, sollte der äußere Aspekt ein Hinweis darauf sein, dass eine Gesundheitsstörung vorliegt.

Quelle: Mekic S et al. Br J Dermatol 2022; doi: 10.1093/bjd/ljac100

## Gute Ausdauer schützt vor Atherosklerose

**Langfristiger Effekt** -- Das Jahr ist noch jung, die guten Vorsätze nicht vergessen und positive Meldungen, die hier motivierend wirken, sind willkommen.

Gute Ausdauer in jungen Jahren schützt vor Atherosklerose im Alter, teilen Autoren aus Schweden mit. Sie hatten herausgefunden, dass junge Männer mit guter Fitness bei der Musterung 40 Jahre später ein geringes Risiko für Plaques in den Karotiden im Vergleich zu weniger sportlichen Zeitgenossen aufwiesen.

Die Autoren vermuten, dass ein körperlich aktiver Lebensstil die Gefäße dauerhaft elastischer hält, und äußern sich besorgt über die insgesamt nachlassende Fitness der 18- bis 34-Jährigen.

Quelle: Fortuin-de Smidt M et al. Eur J Prev Cardiol 2023; doi: 10.1093/eurjpc/zwad007

## Erst Alkoholleber, dann Krebs

**Wachsamkeit nötig** -- Patienten mit alkoholbedingter Lebererkrankung von der Fettleber bis zur Zirrhose weisen eine erhöhte Inzidenz und Mortalität für eine Reihe bösartiger Tumoren auf. Sie sollten deshalb mit größerer Aufmerksamkeit überwacht werden, um Krebs früher zu erkennen, raten Autoren aus Südkorea.

Bei Männern mit alkoholischem Leberschaden waren Krebshäufigkeit und -mortalität um 23% bzw. 34% erhöht, bei Frauen um 12% und 21%. Das erhöhte Risiko betraf Krebsarten in Mund- und Rachen, der Speiseröhre, Leber und Gallenblase bzw. -gänge, des Pankreas, der Lunge, der Niere sowie die Leukämie. Quelle: Tran TPT et al. Cancer Med 2023; doi: 10.1002/cam.45614

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



## Trockenes Auge durch lange Bildschirmzeit

**Hausarzt-Screening empfohlen** -- Wer lange Zeit auf Bildschirme starrt, hat ein erhöhtes Risiko für das Syndrom der trockenen Augen. Denn er vergisst zu Blinzeln, sodass die Tränenflüssigkeit verdunstet. Das Phänomen ist so häufig, dass Autoren ein Screening in der Hausarztpraxis empfehlen.

Die Forscher hatten 255 Medizinstudierende untersucht und bei jedem vierten eine erhebliche Augenproblematik gefunden. Ab fünf Stunden Bildschirmzeit pro Tag steigt das Risiko für alle digitalen Medien, am meisten aber bei PCs und E-Books. Eine Rolle spielt der Abstand zum Bildschirm – unter 30 cm ist schlecht, über 50 cm besser.

Die Symptomatik reicht von „müden Augen“ über Brennen, Stechen, Fremdkörpergefühl bis zu Visusminderung. Zum Screening wird der Ocular Surface Disease Index (OSDI) empfohlen, der Symptome, Sehbeschwerden und Umweltfaktoren abfragt. Wer deutlich auffällig ist, sollte zum Augenarzt gehen.

Quelle: Utlu ES et al. Fam Pract 2023; doi: 10.1093/fampra/cmact155

### SONDERHEFT IN DER NÄCHSTEN MMW

#### Seltene Erkrankungen

Der letzte Tag im Februar ist traditionell der „Rare Disease Day“. Aus diesem Anlass widmen wir den Seltene Erkrankungen ein Sonderheft, das der nächsten MMW beiliegt. Freuen Sie sich auf zwölf hausarztrelevante Beiträge namhafter Experten!