

Wohlfühltemperaturen im Winter

## Überaktive Blasen brauchen Wärme

— Neben verschiedenen anderen Faktoren wie Adipositas, Rauchen, Alkohol und Ernährungsweise, hat sich auch die kältere Jahreszeit als möglicher Trigger für eine überaktive Blase (OAB) erwiesen. Japanische Ärzte haben nun untersucht, welchen Einfluss die Temperaturen im Wohn- und Schlafbereich auf die Aktivität der Blase haben [Ishimaru T et al. *Urology* 2020; 145; 60-5]. Für die Querschnittstudie wurden 4.782 Personen zu ihrer überaktiven Blase, Schlafenszeiten und sonstigen Lebensgewohnheiten sowie Krankheiten, Größe und Gewicht und sozioökonomischen Faktoren befragt. Zudem bestimmten die Studienteilnehmer in den Wintermonaten von November bis März die Temperatur in ihren Wohn- und Schlafräumen.

16,4% der Studienteilnehmer hatten eine OAB. Es zeigte sich, dass die Temperatur vier Stunden vor dem Schlafengehen im Wohnbereich bei blasengesunden Personen signifikant höher lag als bei Personen mit OAB. In der adjustierten Analyse war das Risiko für eine OAB bei einer Durchschnittstempe-



© RuslanDashinsky / Getty Images / Istock

ratur im Wohnbereich unter 12 °C zur Schlafenszeit um 44% höher als bei Personen, in deren Wohnbereich mindestens 18 °C gemessen wurden. Bei Temperaturen über 12 °C war nach Berücksichtigung von Störfaktoren allerdings keine statistische Signifikanz mehr erkennbar.

Den Autoren zufolge könnte eine angenehme Temperatur im Wohnbereich die OAB-Symptomatik verbessern. Eine solche Veränderung sei für die Betroffenen leichter umzusetzen als andere Lebensstilmodifikationen wie etwa ein Rauchstopp.

*Dr. Christine Starostzik*

Keine sichere Untergrenze

## Schwangere sollten ganz auf Koffein verzichten

— Die meisten Frauen genießen auch während der Schwangerschaft ihren täglichen Kaffee. Bislang geht man trotz einzelner Bedenken davon aus, dass eine moderate Koffeinzufuhr auch in dieser Zeit kein Problem ist. Bis zu 200 mg Koffein oder bis zu zwei Tassen Kaffee pro Tag werden von mehreren Fachgesellschaften für Schwangere nach wie vor als unbedenklich eingestuft. Doch die Ergebnisse eines Reviews könnten jetzt zu einem Umdenken führen. Denn in 32 der 37 herangezogenen Beobachtungsstudien wurde ein ungünstiger Effekt des Koffeins auf die untersuchten Schwangerschaftsrisiken festgestellt [James J E et al. *BMJ Evid Based Med* 2020; <https://doi.org/fjk4>].

So zeigte sich ein signifikanter Einfluss des Koffeingenusses der Mutter auf das Fehlgeburtsrisiko (Risikosteigerung von 32–36%), das zudem dosisabhängig war. In

vier von fünf Beobachtungsstudien stieg das Risiko für eine Totgeburt bei Frauen mit hohem Koffeinkonsum in der adjustier-



© karandayev / stock.adobe.com

**Schokolade und Kaffee: keine gute Wahl in der Schwangerschaft**

ten Analyse um das Zwei- bis Fünffache. Ein Zusammenhang zwischen Geburtsgewicht respektive -größe und Koffeinkonsum konnte in mehreren Studien sowie allen fünf Metaanalysen, die sich damit befasst hatten, bestätigt werden. Hier zeigten sich Dosis-Wirkungs-Effekte zwischen 16% und 18% bei moderatem und 57% bei hohem Konsum. In drei von sechs Studien ließen sich signifikante Zusammenhänge zwischen Koffeinkonsum und akuter Leukämie erkennen. Eine Untersuchung ließ gegenüber koffeinfreien Schwangeren ein 2,4-faches Adipositasrisiko der Kinder im Alter von fünf Jahren erkennen, wenn die Schwangeren 150 mg Koffein oder mehr pro Tag zu sich genommen hatten.

Signifikante Zusammenhänge zwischen Dosis und Wirkung deuten auf Kausalität hin, und eine untere Schwelle für das zu erwartende Risiko ist bislang nicht feststellbar. Demzufolge sollten Schwangere besser komplett auf Koffein verzichten.

*Dr. Christine Starostzik*