



Fundstücke

Dr. med. Ulrich Mutschler, Chefredakteur

Mit Vitamin D gegen Depressionen



Die dunklere Jahreszeit wird oft als Ursache von Depressionen vermutet. Dass dieses Empfinden einen realen biochemischen Hintergrund hat, zeigte jetzt eine Untersuchung aus Schweden [Högberg G et al. Acta Paediatr 2012; 101: 779–83]: Bei 54 depressiven Jugendlichen (10–19 Jahre) wurden die

25-(OH)-Vitamin-D-Spiegel untersucht. Bei einem Wert von < 24 ng/ml erhielten 48 von ihnen im folgenden Vierteljahr initial 4.000, dann 2.000 IU/Tag. Der normalisierte Vitamin-D-Spiegel korrelierte signifikant mit einer Besserung der Symptome: Müdigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen gingen messbar zurück. Die Wirkungsweise lässt sich über eine Hemmung proinflammatorischer Zytokine erklären im Sinne einer Neuroprotektion. Es kann also auch in der täglichen Praxis nicht schaden, bei depressiven Symptomen den Vitamin-D-Wert zu überprüfen.

Wie lange eigentlich reanimieren?

Je nach Klinik sind die Zeiten für eine Wiederbelebung infolge Herzstillstand unterschiedlich; es gibt auch keine allgemeinverbindlichen Vorgaben. Eine US-amerikanische Studie mit über 60.000 erwachsenen Patienten untersuchte jetzt genauer, ob die Überlebensraten für Patienten in Kliniken mit längeren Bemühungen bei der Reanimation höher sind als in anderen Häusern [Goldberger ZD et al. Lancet 2012; 380: 1473–81]. Bei 48,5% der Patienten ließ sich wieder ein eigener, stabiler Kreislauf her-



© Getty Images/iStockphoto

stellen, insgesamt 15,4% konnten lebend das Krankenhaus verlassen. Bei der ersten Gruppe betrug die mediane Dauer der Wiederbelebung 12 min, im Vergleich dazu 20 min bei Nicht-Überlebenden. In Kliniken mit den längsten Bemühungen (25 min) bestand eine höhere Wahrscheinlichkeit für das Einsetzen einer eigenen Zirkulation und auch für ein Überleben bis zur Entlassung. Die Ergebnisse sprechen also doch dafür, dass eine gewisse Dauer bei der Reanimation nicht unterschritten werden sollte.

Ahnungslos bei Allergien

Die meisten anaphylaktischen Zwischenfälle infolge Nahrungsmittel-Allergie passieren beim Essen „woanders“, also außerhalb der eigenen vier Wände. Etwas mitverantwortlich dafür scheinen auch die Angestellten von Restaurants zu sein, will man einer englischen Studie glauben. Kürzlich wurde nämlich per Telefoninterview in 90 englischen Gaststätten das allergologische Grundwissen abgefragt [Bailey S et al. Clin



© Tobillander / fotolia.com

Exp Allergy 2011; 41: 713–7]. Die meisten Befragten dabei waren Manager oder Kellner. 81% waren davon überzeugt, dass sie eine sichere Auswahl für Kunden mit Allergien treffen würden. Allerdings

meinten auch 38%, Wasser würde eine Allergie und damit auch eine unerwünschte Reaktion „schon genug verdünnen“, und 23% glaubten sowieso, dass ein „kleines bisschen Allergie“ nicht schaden könnte. 21% meinten auch, allergene Anteile könnte man ja dann einfach wieder bei Tisch „herausfischen“. 12% war nicht einmal bewusst, dass eine Aufnahme bestimmter Allergene tödlich enden könnte. In der Summe sollten sich also Allergiker nicht zu sicher fühlen, dass im Restaurant schon alle Bescheid wüssten, wenn es um Nahrungsmittel-Allergien geht.

Integration beim Impfschutz

Auch Familien, die schwer zu erreichen sind, können zur Masern-Mumps-Röteln-Impfung motiviert werden. Wie das geht, haben die Ärzte des Gesundheitsamts Stade vorgemacht [Epidemiol Bull 2012; 34: 343–5]. Zum



© KLARO

Schluss hatten 90% der Kinder in einem sozialen Brennpunkt ihren Impfpass, fast alle waren zweifach gegen MMR geimpft. Dafür hatte es aber auch zwölf Jahre gebraucht: In einem Stadtteil der alten Hansestadt an der Elbe beträgt der Ausländeranteil 6%, 49% besitzen einen ausländischen Pass. 76% der Kinder benötigen zum Leben Hilfe vom Sozialamt. Bei den Schuleingangsuntersuchungen bis 2002 hatten nur 60% einen Impfausweis, nur 7% waren zweifach gegen MMR geimpft (Durchschnitt sonst 21%). Über ehrenamtlich tätige Migranten als Vermittler ließen sich Brücken zwischen Amt und Familien schlagen. So stiegen die Impfquoten und das Impfen übernehmen jetzt mehr und mehr auch die niedergelassenen Ärzte.