

## LONG-COVID

### Weniger Fallzahlen

Die Zahl der an einem Post-/Long-Covidsyndrom Erkrankten ist offenbar geringer als vermutet, so ein Autor der entsprechenden Leitlinie. Nach Daten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sind ca. 5 % der Infizierten wegen langanhaltender Beschwerden so sehr beeinträchtigt, dass sie ärztliche Hilfe brauchen.

Gogoll C, Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP), 24. 5. 2022, Leipzig

## IMPfung

### An derselben Körperstelle injizieren

Wird bei einer Impfserie der Impfstoff immer an derselben Körperstelle injiziert, könnte die Immunantwort stärker ausfallen, so eine US-Studie. Wie wirkt sich der Injektionsort einer Zweitimpfung auf die bestehenden B-Gedächtniszellen aus, die bei einer Erstimpfung gebildet wurden? Das hat ein Team um Prof. Masayuki Kuraok, Durham, in einer Mausstudie untersucht.

B-Gedächtniszellen des Immunsystems werden nach Erstkontakt mit einem Erreger oder einem Impfantigen in den Keimzentren der nächstgelegenen Lymphknoten gebildet. Einige B-Gedächtniszellen durchlaufen mehrere Reifezyklen, wodurch die Affinität der Rezeptoren für Erreger-Antigene spezifischer wird. Bei erneutem Kontakt mit dem Erreger oder den Impfantigen wandeln sich einige B-Gedächtniszellen zu Plasmazellen um und bilden erneut Antikörper gegen Erreger oder Impfantigene. Die Wissenschaftler\*innen haben Mäusen Influenza-Impfstoff in die rechte Hinterpfote injiziert. Ein Booster folgte ein bis drei Monate später, entweder in dieselbe oder die gegenüberliegende Pfote. Das Ergebnis: Eine Zweitimpfung in dieselbe

Pfote führte im Vergleich zu effektiverer Wiederbelebung der Keimzentren und höheren Zahlen an spezifischen B-Zellen. „Der Effekt ist nicht riesig, aber gut nachweisbar und eindeutig“, kommentiert Prof. Thomas Winkler von der Universität Erlangen-Nürnberg. Handlungsempfehlungen ließen sich noch keine ableiten, so der Genetiker. Aber die meisten Menschen würden sowieso immer in denselben Arm geimpft. (wg)

Science Immunol 2022; online 6. 5. 2022

## DIABETES

### Weltweiter Anstieg prognostiziert

Die Zahl der Diabetiker\*innen könnte erheblich stärker steigen als bisher angenommen. Das hat eine Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums in Düsseldorf ergeben. Bisher schätzt die International Diabetes Federation (IDF) die Zahl der Diabetiker\*innen auf 537 Millionen (2021) und prognostiziert einen Anstieg auf 783 Millionen bis 2045. Die IDF hat dazu die weltweit verfügbaren Daten zur altersspezifischen Erkrankungshäufigkeit identifiziert und für die nächsten Jahre fortgeschrieben, berichtet das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung (DZD). Mit dieser prognostizierten Zahl sei aber bereits etwa zwölf



Die Zahl von Menschen mit Diabetes steigt.

Jahre vor 2045 zu rechnen, so der DZD-Forscher Prof. Oliver Kuss. Dies entspreche etwa 195 Millionen mehr Diabetiker\*innen, als aufgrund der IDF-Prognose anzunehmen wäre. Präventionsmaßnahmen, die das Risiko für Diabetes senken, könnten dieser Entwicklung entgegenwirken, betont das DZD.

BMJ Open Diabetes Res Care 2021

## HERPES LABIALIS

### Therapie mit Hitze

Herpes labialis kann für Betroffene sehr belastend sein. Eine Therapieoption ist die lokale Hitzeapplikation. Dabei wird die kribbelnde Stelle mit einem Wärmestift erhitzt. Diese sind in Apotheken für 20-30 Euro erhältlich und es gibt auch Aufsätze für das Smartphone. In einer Studie wurden mit der Wärmebehandlung (50-53°C für etwa vier Sekunden) die Symptome Brennen, Juckreiz, Schmerzen der Probanden schneller verbessert als mit Aciclovir. Laut Dermatologe Prof. Thomas Dirschka, Wuppertal, funktioniert diese Therapie gut, jedoch nur, wenn sich noch keine Bläschen entwickelt haben.

Basierend auf: Thomas Dirschka „Dermatologie“, Praxis Update; Köln, 6. 5. 2022

## HIV

### Patientenzuwachs erwartet

In Folge der hohen Zahl von geflüchtenden Menschen ist in Deutschland ein erhöhter Versorgungsbedarf an Infektionskrankheiten zu erwarten. Darauf weist die Deutsche AIDS-Gesellschaft (DAIG) hin. Rund 260.000 Ukrainer\*innen leben mit einer HIV-Infektion, darunter 3.000 Kinder.

DAIG-Mitteilung <https://go.sn.pub/86Zzkb> 7. 3. 2022



## AKNE

### Asiatische Küche hilft

Studien zu verschiedener Diäten mit dem Auftreten, der Schwere und dem Verlauf von Akne gibt es zuhauf. Zur asiatischen Ernährung ist diesbezüglich nur wenig bekannt. Thailändische Präventionsmediziner\*innen haben die Verbindungen von asiatisch geprägtem Essen und Akne untersucht. Die Forscher\*innen bestimmten die Akneprävalenz unter thailändischen Jugendlichen und Erwachsenen. Mäßige Akne fanden sie bei 52 %, schwere Akne bei 22 % der knapp 2.500 an der Studie beteiligten Landsleute. Nur 18 % waren gänzlich von dem Hautleiden frei. Zu den diätetischen Faktoren, die eine Akne begünstigten, gehörte Schokolade. Je zusätzlichen 100 g pro Woche stieg die Akneschwere um 29%. Ölige und frittierte Speisen, schon eher typisch für die regionale Esskultur, erhöhten die Schwere ebenfalls, und zwar um 84 %, wenn mehr als drei solcher Gerichte pro Woche verzehrt wurden. Weißer Reis steigerte das Risiko um rund 80 %, und zwar schon ab einer Tagesportion.

— **Im Gegenzug:** Wenn drei oder mehr Gläser Tee pro Woche ohne Milch und Zucker getrunken wurde, senkte sich das Risiko für schwerere Akne um 39%. Bei dem Verzehr von Gemüse verringerte sich das Risiko für ein schlimmeres Hautbild bei mindestens drei Gerichten pro Woche um 26 %. Asiatische Diäten sind üblicherweise arm an Milchprodukten, im Gegensatz zu westlichen Formen der Ernährung. Letztere haben sich in Studien als Aknetreiber erwiesen, nicht zuletzt auch durch einen höheren Anteil gesättigter Fette. Der Brückenschlag zur Thai-Küche gelingt dennoch, zumal die meisten Thai-Currys Kokosmilch enthalten, die reich an gesättigten Fettsäuren ist. (rb)

Roengritthid K et al. *Acta Derm Venereol* 2021; 101: adv00611

## EINSAMKEIT IM PFLEGEHEIM

### Qualität von Beziehung fördern

Menschen nutzen das Alleinsein häufig als Ressource. Leiden sie allerdings unter Einsamkeit, dann sind eine Vielzahl von Gesundheitsgefährdungen damit verbunden. Wie erleben Bewohner\*innen in Einrichtungen der stationären Langzeitpflege Einsamkeit und welche Maßnahmen können Pflegefachpersonen anwenden, um deren Einsamkeit zu überwinden? Pflegewissenschaftler\*innen der Paracelsus Hochschule Salzburg sind diesen Fragen in einer systematischen Literaturrecherche nachgegangen und fanden zehn Studien mit relevanten Hinweisen. Die Studien zeigten, wie vielfältig Einsamkeit von älteren Bewohner\*innen beschrieben wird. Manche sprachen von Alleinsein, andere von Langeweile und wieder andere von dem Gefühl, sich nicht zuhause zu fühlen. Mitunter fanden die Betroffenen keine passenden Worte, um ihr Gefühl zu beschreiben. Außerdem erlebten einsame Bewohner\*innen Anzeichen für Stigmatisierung. Insbesondere der Umzug in eine Langzeitpflegeeinrichtung, der Verlust von Selbstständigkeit durch körperliche Einschränkungen sowie verminderte oder schlechte Kontakte zu Freunden und Familienangehörigen scheinen Einsamkeit zu fördern. Frauen ab 76 Jahren waren häufiger von Einsamkeit betroffen als Männer.

#### Qualität wichtiger als Quantität

Die Häufigkeit, also die Quantität der Kontakte, konnten die Einsamkeitsgefühle bei den Bewohnern\*innen kaum reduzieren. Viel wichtiger scheint die Qualität von sozialen Kontakten: Das aktive Zuhören von Pflegenden kann in Verbindung mit einem einfühlsamen Vorgehen dazu beitragen, die Einsamkeitsgefühle zu verringern. In weiteren Forschungsarbeiten wurden spezifische Interventionen wie Lachtherapie, digitale Kommunikationsmedien, tiergestützte Therapien und Besuchsdienste in Pflegeheimen untersucht. All diese Interventionen hatten positive Effekte

auf die Bewohner\*innen, insbesondere wenn diese mit bedeutenden Beziehungserfahrungen verbunden waren. Manche Bewohner\*innen reagierten jedoch auf technologische Lösungen mit Skepsis und Ablehnung.

Plattner L et al. *Einsamkeit im Pflegeheim – Erleben und Maßnahmen zur Verringerung*. *Z Gerontol Geriat* 2022; 55:5–10 <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01881-z>

— **Kommentar:** Es scheint zunächst vielleicht verwunderlich, dass in einem Pflegeheim lebende Menschen von Einsamkeit betroffen sein können, denn in den Pflegeheimen gibt es eine Vielzahl von Aktivierungsangeboten und strukturierten Kontaktmöglichkeiten. Diese Untersuchung macht allerdings auf das Risiko von Einsamkeit bei Pflegeheimbewohner\*innen aufmerksam. Denn entscheidend ist nicht die Quantität, sondern die Qualität von sozialen Kontakten, wie die Autoren verdeutlichen. Leider ist der Begriff der Einsamkeit in der deutschen Sprache mehrdeutig. Den Verfasser\*innen ist dies zwar bewusst, doch machen sie dies in ihrem Beitrag nicht immer deutlich. Hier wäre eine klare sprachliche Unterscheidung zwischen einer gesundheitsgefährdenden Einsamkeit („loneliness“) und dem positiven Gefühl des Alleinseins („solitude“) wünschenswert. Die Pflegewissenschaftler\*innen weisen darauf hin, auf welche vielfältigen Signale von Einsamkeit Pflegenden achten sollten. Als Maßnahmen gegen Einsamkeit empfehlen sie: Aktives Zuhören durch Pflegenden, gemeinsames Lachen (hier untersucht als Lachyoga), Kontakte zu Tieren und die Förderung von Kontakten.



#### Michael Mayer

Pflegewissenschaftler  
Hochschule für angewandte  
Wissenschaften Kempten  
[michael-mayer\\_1@hs-kempten.de](mailto:michael-mayer_1@hs-kempten.de)

GERUCHSSINN

## Indiz für Gesundheit und Krankheit

Die Ergebnisse einer neuen Studie deuten darauf hin, dass olfaktorische Defizite mit der Gesamt mortalität zusammenhängen und ein Marker für die allgemeine Gesundheit und das biologische Altern sein könnten.

Obwohl ein schlechter Geruchssinn häufig vorkommt, bleibt er im Vergleich zu anderen beeinträchtigten Sinnen, wie dem Gehör oder dem Sehvermögen, häufig unbemerkt. Ein eingeschränktes Riechvermögen kann jedoch mit verschiedenen Komorbiditäten assoziiert sein, wie neurodegenerativen, kardiovaskulären oder immunologischen Erkrankungen. Hals-Nasen-Ohren-Ärzt\*innen um Natalie Yan-Lin Pang von der National University of Singapore haben anhand eines systemischen Reviews und einer Metaanalyse einen möglichen Zusammenhang mit der Sterblichkeit untersucht.

Eine retrospektive und zehn prospektive Kohortenstudien mit insgesamt rund 21.000 Teilnehmer\*innen wurden einbezogen, die Nachbeobachtung dauerte zwischen 4,1 und 13 Jahre. Sie stellten fest, dass für Teilnehmer\*innen mit einem eingeschränkten Geruchssinn sich die Gesamt mortalität signifikant um 52% erhöhte im Vergleich zu Probanden, die durchschnittlich gut riechen konnten. Diese Assoziation wurde um potenzielle Störfaktoren wie Alter, Geschlecht, kognitive Beeinträchtigung, Rauchen und Alkoholkonsum bereinigt und erwies sich als stabil gegenüber dem Bias der unterschiedlichen Publikationen.

— **Verlust des Geruchssinns:** Der Geruchssinn wird für eine Vielzahl von Zwecken genutzt und ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Physiologie. Zum Beispiel kann eine Beeinträchtigung zu Appetitlosigkeit und Unterernährung führen. Der Geruchssinn dient aber auch der Sicherheit, etwa um verdorbene Speisen oder giftige Substanzen zu erkennen und Feuer oder versehentlich entwich-

nes Gas zu riechen. Bereits bekannt ist, dass Riechstörungen einen frühen Biomarker vor dem Auftreten verschiedener neurodegenerativer Krankheiten, einschließlich Alzheimer und Parkinson, darstellen. Außerdem können systemische Erkrankungen wie Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder Eisenmangel zentrale und periphere Riechstörungen verursachen und mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden sein. Depressionen stehen ebenfalls unter Verdacht. (nz)

<https://doi.org/10.1001/jamaoto.2022.0263>

KÖRPER UND SEELE

## Hilft Lachen bei Krankheiten?

Lachen ist eine billige Medizin – dieses Diktum von Lord Byron haben Forscher\*innen der Universität Jena im Zuge einer Meta-Analyse bestätigt. Einbezogen waren 54 Studien mit mehr als 2.500 Patient\*innen, darunter solche mit Depression, Diabetes, Herz- oder Krebserkrankungen. Interventionen wie Lachyoga, Clownauftritte und das Betrachten witziger Filme wirkten positiv etwa auf Psyche, Fatigue, Schmerzen, kardiopulmonale Parameter oder Blutzuckerspiegel; die Effekte waren mittel-



Lachen kann sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

stark ausgeprägt. Den größten Nutzen erzeugte, so lächerlich es klingen mag, simuliertes Lachen, am besten zusammen mit anderen in einer Gruppe. Weniger lustig verlief in seltenen Fällen das Lachyoga, wo es zu Tachykardie, Mundtrockenheit und Atemnot kommen konnte. Krank- oder gar totgelacht hat sich aber niemand.

Stiwi K, Rosendahl J. *Complement Ther Clin Pract* 2022; doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101552

CORONA-IMPfung

## Body-Mass-Index ist entscheidend

Welche Faktoren neben Alter, Geschlecht und Immunstatus steuern die Abnahme der Antikörpertiter nach einer Coronaimpfung? Einer südkoreanischen Untersuchung zufolge nimmt der Immunschutz gegen SARS-CoV-2 bei dicken Menschen mit hohem Body-Mass-Index besonders schnell ab. Sie sollten deshalb früher geboostert werden.

Nam SY et al. *JAMA* 2022; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.12996

PANKREATITIS

## Lebensgefahr bei Leberzirrhose

Bei akuter Pankreatitis (AP) muss eine Leberzirrhose (LZ) die Alarmglocken schrillen lassen. Die Betroffenen haben ein hohes Risiko für Organversagen und Tod – selbst wenn AP-Scores etwas anderes besagen. Das ist das Ergebnis einer Studie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, in der 156 AP-Patient\*innen mit und ohne LZ verglichen wurden.

Vogel M et al. *Eur J Intern Med* 2022; doi: 10.1016/j.ejim.2022.05.034



© pikselitock / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodellen)

## PLÖTZLICHER HERZTOD

### Sieben Maßnahmen können helfen

Bei diversen kardiovaskulären Erkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod (SCD). Ein gesunder Lebensstil hat dagegen einen protektiven Effekt und kann den krankheitsbedingten Risikoanstieg nachweislich antagonisieren. Forscher\*innen um Jeong Ho Park vom Seoul National University aus Seoul haben in einer Fall-Kontroll-Studie sieben Allgemeinmaßnahmen zur SCD-Prävention identifiziert. Die Schutzwirkung war sogar umso größer, je mehr dieser Maßnahmen befolgt wurden.

— **Gesunder Lebensstil unterstützt:** Für die Studie wurden 949 Patient\*innen, die einen SCD überlebt hatten, 1.731 Kontrollpersonen ohne SCD gegenübergestellt. In strukturierten Interviews wurden die Teilnehmer\*innen befragt, inwieweit sie einen gesunden Lebensstil befolgt hatten; dieser beinhaltete den Verzehr von täglich jeweils mindestens einer Portion Obst und Gemüse und maximal einer Portion rotem Fleisch und Fisch, regelmäßige körperliche Aktivität, Nicht-rauchen und sechs bis acht Stunden Nachtschlaf. Für jede der sieben Verhaltensweisen ergab sich ein signifikanter Zusammenhang mit einer verminderten SCD-Rate, wobei Sport den stärksten Einfluss ausübte.

Von sieben kardiovaskulären Vorerkrankungen erwiesen sich sechs, nämlich Diabetes, Hypertonie, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Arrhythmien und Schlaganfall, als signifikant mit einer erhöhten SCD-Rate assoziiert. Am stärksten war der Zusammenhang mit Herzinsuffizienz und Herzinfarkten. (bs)

Park JH et al. Healthy lifestyle factors, cardiovascular comorbidities, and the risk of sudden cardiac arrest: A case-control study in Korea. Resuscitation 2022; <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2022.03.030>

## DIFFERENZIERTE VERSORGUNG

### Zwischen Pflegefachkraft, Assistenz und Betreuungskraft

Die steigende Zahl pflegebedürftiger Menschen mit Demenz und die sich ausdünnende Personaldecke hat in der Versorgung zu einer enormen Arbeitsverdichtung geführt, die bisher nicht differenziert quantifiziert worden ist. In der vorliegenden Arbeit haben Ibsenthal und Backhaus exemplarisch die Arbeitsprozesse je einer Pflegefachkraft, einer Pflegeassistenz und einer Betreuungskraft in einem offenen, nicht teilnehmendem Beobachtungsprozess untersucht. Die Beobachtungszeiträume wurden individuell anhand der Arbeitszeiten der untersuchten Personen festgelegt, die zahlreichen Tätigkeiten in Pflege, Diagnostik/Therapie, Organisation, Hauswirtschaft und Betreuung codiert und quantitativ erfasst. Bei Fachkraft und Assistenz dominierten die Pflegeleistungen und zwar in den Zeiträumen, in denen Menschen mit fortgeschrittener Demenz die meiste pflegerische Unterstützung benötigen.

Erwartungsgemäß entfiel das größte Arbeitspensum auf die Pflegefachkraft. Die Tätigkeiten der Betreuungskraft verteilten sich, entgegen der üblichen Funktionsbeschreibung, gleichmäßig auf Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Organisation. Die Autoren untersuchten auch das Kommunikationsverhalten. Während die Pflegeassistenz überwiegend zur Aufgabenbewältigung – Anleitung, Erklärung, Organisation – kommunizierte, nutzten Fachkraft und Betreuungskraft die Kommunikation sowohl für die Bewältigung anstehender Aufgaben als auch für die Abfrage von Bedürfnissen und das Wohlbefinden der Menschen mit Demenz.

— **Fazit:** Die Ergebnisse dieser ersten Studie können Pflegeeinrichtungen bei der Planung ihrer Personalstruktur bereits unterstützen. Um einer Überlastung ihrer Pflegefachkräfte vorzubeugen, könnte das Arbeitspensum z.B.

durch technische Unterstützung reduziert werden. Geringer qualifizierte Pflegeassistenten und Betreuungskräfte, deren Hauptaufgabe die soziale Betreuung ist, sollten zudem in der Betreuung von Menschen mit Demenz gezielter eingesetzt bzw. deren Zahl entsprechend erhöht werden.

Ibsenthal E, Backhaus C (2021) Arbeit in der stationären Demenzpflege. Zbl Arbeitsmed 71, 270–280. <https://doi.org/10.1007/s40664-021-00442-w>

— **Kommentar:** Die Situation in der Pflege wird allseits beklagt, aber bisher wenig mit differenzierten Zahlen zur Personalstruktur und deren Qualifikation und Einsatz unterlegt. Daher gibt diese Untersuchung mögliche Hinweise auf notwendige Veränderungsprozesse und zeigt Fakten auf, die den Mitarbeitenden in den Institutionen nur allzu vertraut sind: Überlastung der Pflegefachkräfte bei gleichzeitiger Reduktion auf die pflegerische Grundversorgung und variabler Einsatz der Betreuungskräfte. Offen bleibt die Frage, wie Pflegefachkräfte ihr eigenes Berufsbild sehen? Entlastung der Pflegefachkräfte? Ja, aber nicht, um weiter „nur“ in der Grundpflege aktiv sein zu können. Viele Pflegefachkräfte klagen darüber, dass sie auf die pflegerische Tätigkeit reduziert werden und die Betreuungskräfte das eigentliche Leben mit den ihnen Anvertrauten leben. Hier zeichnet sich deutlicher Veränderungsbedarf ab.



**Dr. med. Ursula Sottong**

Expertin für Demenz  
[ursula.sottong@t-online.de](mailto:ursula.sottong@t-online.de)