



Foto: Henry Schmitt – Fotolia

Neue Behandlungsoption bei Potenzschwäche

Es muss nicht immer ein Phosphodiesterase (PDE)-5-Hemmer sein, wenn es eine erektile Dysfunktion zu therapieren gilt. Israelische Urologen behandelten 67 betroffene Männer im Alter von 27 bis 77 Jahren sechs Wochen lang zweimal wöchentlich mit extrakorporalen Stosswellen niedriger Intensität oder einer Scheinbehandlung. Einen Monat nach der letzten Behandlung gelang 19 Patienten der aktiv behandelten Gruppe eine penetrationsfähige Erektion, aber keinem einzigen in der Kontrollgruppe. Die Hämodynamik im Penis hatte sich nach der völlig schmerzfreien Stosswellentherapie deutlich gebessert. Alle Patienten hatten vorher auf einen oralen PDE-5-Hemmer angesprochen.

Quelle: J Urol 2012; 187(5), 1769-775

Dunkle Schokolade senkt Herzinfarktrisiko

Menschen mit einer Vorliebe für Schokolade brauchen diese Schwäche nicht länger verstecken – solange sie sich auf dunkle Schokolade mit einem Kakao-Gehalt von mindestens 70 Prozent bezieht. Die nämlich kann, täglich konsumiert, ausgerechnet bei Menschen mit metabolischem Syndrom und Hypertonie das kardiovaskuläre Risiko kostengünstig signifikant senken. Herausgefunden haben das Wissenschaftler um Ella Zomer an der Monash University in Melbourne bei einer im British Medical Journal veröffentlichten Studie mit 2013 Probanden. Den Ergebnissen zufolge könnte der tägliche Verzehr von 100 Gramm dunkler Schokolade mit hohem Polyphenolgehalt im Laufe von 10 Jahren durch Senkung von Blutdruck und Cholesterinspiegel in einer Population von 10'000 Risikopersonen 70 tödliche und 15 nichttödliche Myokardinfarkte verhindern.

Quelle: BMJ online 31 Mai 2012



Fördert urbanisierter Lebensstil MS bei Frauen?

Auf der Insel Kreta hat sich zwischen 1980 und 2008 die Inzidenz der Multiplen Sklerose (MS) bei Männern verdoppelt, bei Frauen sogar vervierfacht. Betroffen waren vor allem Frauen, die in jungen Jahren vom Land in die Stadt umgezogen waren. Bei der Suche nach möglichen Ursachen fiel Forschern der Universität Chania (D. Kotzamani et al.) die veränderte Ernährung auf. Die betroffenen Frauen rauchten nicht nur verstärkt und benutzten häufiger Kontrazeptiva. Auf ihrem Speisezettel war frische Ziegenmilch weitgehend durch pasteurisierte Kuhmilch ersetzt worden. In ihrer Kindheit hatten 35 Prozent von ihnen noch Ziegenmilch bekommen, bei ihren Eltern waren es 86 Prozent gewesen. Als Erwachsene tranken noch 11 Prozent der Kontrollpersonen gelegentlich frische Ziegenmilch, von den MS-Patienten lediglich 4,5 Prozent.

Quelle: Neurology online 16 Mai 2012

Akuter Stress: Das positive Sozialverhalten profitiert

Kämpfen oder fliehen gilt allgemein als prototypische Reaktion auf Stress. Entgegen der Lehrmeinung reagieren Männer unter akutem sozialem Stress aber keineswegs aggressiver als sonst, sondern bemühen sich eher um soziale Annäherung. Verhaltenspsychologen der Universität Freiburg (B. von Dawans et al.) haben nachgewiesen, dass ihr positives Sozialverhalten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die sich nicht in einer Stresssituation befand, wesentlich zunahm. Gewertet wurde dies als offenbar potente Strategie, den Stress abzuf puffern. Die Bereitschaft zu antisozialem Verhalten wurde dagegen durch Stress nicht beeinflusst.

Quelle: Psychological Science online 16 Mai 2012

Gicht: Der Lebensstil entscheidet

Längst nicht jede Hyperurikämie führt zu Gicht. Wer aber ist betroffen? In einer Studie mit 514 männlichen Zwillingspaaren haben Forscher der Stanford-Universität in Kalifornien (E. Krishnan et al.) nachweisen können, dass weniger die genetischen Anlagen als die Lebensweise über das Gichterkrankungsrisiko entscheiden. Während sich bei 52 Prozent der eineiigen, aber nur bei 24 Prozent der zweieiigen Zwillinge übereinstimmend eine Hyperurikämie entwickelte, erkrankte im Laufe der rund 34 Beobachtungsjahre in beiden Kollektiven ein vergleichbarer Anteil von etwa 12 Prozent an Gicht. Damit bestätigte die Studie zwar die Erblichkeit der Hyperurikämie, zeigte aber auch den erheblichen Einfluss von Umweltfaktoren bei der Gichtentwicklung auf.

Quelle: Am J Med 2012; 125, 499

Koffein macht Schmerzmittel effektiver

Werden Schmerzmitteln wie Paracetamol oder Ibuprofen in Standarddosis (mindestens) 100 mg Koffein zugesetzt (was etwa einer Tasse Kaffee entspricht), so steigt deren schmerzstillende Wirksamkeit. Bestätigt hat dies eine Metaanalyse von 19 randomisierten Doppelblindstudien mit insgesamt 7238 Teilnehmern. Am häufigsten behandelt wurden Kopfschmerzen, postoperative Zahnschmerzen und Schmerzen nach Entbindung. Es zeigte sich eine zwar geringe, aber statistisch signifikante Steigerung der Schmerzinderung durch den Koffein-Zusatz unabhängig vom Schmerztyp und von der Art des Schmerzmittels. Der Anteil der Patienten, die eine mindestens 50%ige Verringerung ihrer Schmerzen erzielten, stieg um 5 bis 10%.



Foto: Barbara Pheby – Fotolia

Quelle: The Cochrane Library online, doi:10.1002/14651858.CD009281.pub2

Neue Richtlinien für die Migräneprophylaxe

Rund 38 Prozent der Migräne-Patienten könnten von einer Prophylaxe profitieren. Weniger als ein Drittel von ihnen macht jedoch davon Gebrauch, so der Neurologe S. D. Silberstein, Philadelphia, auf der 64. Jahrestagung der American Academy of Neurology. Die Prophylaxe könnte die Migräneattacken um mehr als die Hälfte reduzieren, sagte Silberstein. Geeignet sind von ihm vorgestellten neuen Richtlinien zufolge Medikamente wie Divalproex-Natrium, Valproinsäure und Topiramat sowie die Betablocker Metoprolol, Propranolol und Timolol, nicht indes Lamotrigin. Als freiverkäufliche Medikamente mit nachgewiesener präventiver Wirksamkeit wurden Petasites (Pestwurz) sowie nichtsteroidale Entzündungshemmer wie Fenoprofen, Ibuprofen, Naproxen, Ketoprofen und Histamin genannt. Auch die Behandlung mit nicht verschreibungspflichtigen Substanzen sollte allerdings ärztlich überwacht werden.

Quelle: Neurology 24 April 2012

Rückenschmerzen: Probleme am Arbeitsplatz begünstigen Chronifizierung

Bei chronischen Rückenschmerzen sollte immer auch nach psychosozialen Problemen gefahndet werden. Eine beim Europäischen Orthopädenkongress vorgestellte australische Studie (M. Melloh et al.) hat Patienten mit Rückenschmerzen sechs Monate lang beobachtet und die Faktoren identifiziert, welche für die Progression oder Persistenz der Beschwerden verantwortlich waren. Ganz im Vordergrund stand dabei eine negative Einstellung zum Job. Wurden solche Probleme erkannt und gelöst, waren anhaltende Symptome seltener. Durch präventive Massnahmen könnte folglich möglicherweise die Chronifizierung eines Rückenleidens verhindert werden.

Quelle: Int Arch Occup Environ Health online 21 März 2012

Posttraumatische Belastungsstörung: Ein gutes Gedächtnis erhöht das Risiko

Wer wünschte sich nicht, ein Gen zu besitzen, das ein gutes Gedächtnis verleiht. Wissenschaftler der Universität Basel (D. J.-F. de Quervain et al.) haben ein solches identifiziert (eine Variante von PKC α) und dabei auch eine Schattenseite entdeckt. Sie untersuchten Überlebende eines Massakers in Ruanda und fanden bei Trägern des Gens besonders schwer traumatisierende Erinnerungen an die damaligen Ereignisse und ein hohes Risiko für posttraumatische Belastungsstörungen. Ein genetisch verankertes gutes Gedächtnis hat demnach nicht nur Vorteile. Es birgt vielmehr die Gefahr, durch traumatische Erlebnisse anhaltend belastet zu werden.

Quelle: PNAS online 14 Mai 2012

Regelmässiges Körpertraining: Nicht für jeden ideal

Zur Abwehr kardiovaskulärer und diabetischer Risiken gilt regelmässige körperliche Aktivität grundsätzlich als hilfreich. Nicht jeder Mensch reagiert jedoch im erwünschten Sinne. Wie eine US-amerikanische Studie (C. Bouchard et al.) zeigte, können sich Risikoparameter unter kontrolliertem Training auch verschlechtern. Ausgewertet wurden die Daten von 1687 Teilnehmern an strukturierten Trainingsprogrammen aus sechs Interventionsstudien. In mehr als 10 Prozent der Fälle kam es zu relevanten ungünstigen Veränderungen bei Blutdruck, Blutfettspiegeln und Nüchterninsulinwert.

Quelle: PLoS ONE 7(5): e37887 online 30 Mai 2012



Foto: Best Photo Studio – Fotolia

Trinken wir zuviel Wasser?

Der Mensch braucht täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit, aber nicht speziell zwei Liter klares Trinkwasser. „Wir trinken zuviel Wasser“, moniert Spero Tsindos, La Trobe University, Melbourne, in einem Leitartikel im New Zealand Journal of Public Health. Er sieht in den heutzutage allgegenwärtigen Plastikwasserflaschen eher eine Modeerscheinung, die bestimmten Interessen dient, als eine gesundheitliche Notwendigkeit. Zur täglichen Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit tragen trotz anders lautender Gerüchte auch Tee und Kaffee bei, ebenso die Flüssigkeit in Obst, Gemüse und Fruchtsäften, betont der Wissenschaftler. Und er weist auf einen weiteren Irrtum hin: Viel Wasser trinken führt nicht zur Gewichtsreduzierung, solange man auf eine kalorienarme Kost verzichtet.

Quelle: Australian and New Zealand J of Public Health Juni 2012