



Foto: pitalka - Fotolia

### Verrät der Blick die Lüge?

Lassen sich Lügner tatsächlich, wie behauptet wird, durch Beobachtung ihrer Augenbewegungen entlarven? Ein britisch-kanadisches Psychologenteam (R. Wiseman et al.) hat mit wissenschaftlichen Methoden in drei verschiedenen Ansätzen untersucht, ob der Blick nach rechts auf eine Lüge hindeutet, der Blick nach links dagegen eher die Wahrheit vermuten lässt. Dabei wurden zum Beispiel Probanden aufgefordert, zu einem Sachverhalt entweder die Wahrheit zu sagen oder zu lügen. Die Videoaufnahmen von den Tests wurden kodiert und auf verschiedene Weise ausgewertet. Ergebnis: Fehlanzeige. Zwischen Lügnerinnen und denen, die die Wahrheit sagten, fanden sich keinerlei Unterschiede. Damit ist die von der umstrittenen Technik NLP (neurolinguistisches Programmieren) aufgestellte These vor die Wand gefahren.

Quelle: PLoS ONE 7(7): e40259. doi:10.1371/journal.pone.0040259

### Sport und Brustkrebsprävention: Kein Nutzen bei Gewichtszunahme

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken, in jeder Altersgruppe. Nach Befunden des Long Island Breast Cancer Study Projects in Long Island, New York, (L. E. McCullough et al.) sank es umso stärker, je intensiver sich Frauen sportlich engagierten, in der aktivsten Gruppe (neun bis 19 Stunden Sport pro Woche zwischen der Geburt des ersten Kindes und der Menopause) um etwa 30%. Auch wer erst nach der Menopause sportlich aktiv wurde, profitierte. Dies galt allerdings nicht für Frauen, die trotz aller sportlichen Bemühungen mehr als 3 kg Körpergewicht zulegten. Vermutlich hebt insbesondere postmenopausale Gewichtszunahme, wie es hieß, den Nutzen regelmäßiger sportlicher Aktivität für die Brustkrebsprophylaxe auf.

Quelle: Cancer 2012, doi:10.1002/cncr.27433

### Fast jeder 10. stirbt vorzeitig an seiner Trägheit

Nach Schätzungen von Forschern der Harvard-Universität Boston (I-Min Lee et al.) entstehen 6-10% der nicht übertragbaren Krankheiten durch Bewegungsmangel. Während die WHO für eine gesunde Lebensführung wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate Aktivität wie Wandern, Radfahren, Spazieren gehen oder 75 Minuten intensiven Sport (Joggen, Schwimmen) empfiehlt, sind mehr als ein Drittel aller Menschen weltweit körperlich gänzlich inaktiv. Das erhöht ihr KHK-Risiko um 63%, das Brustkrebsrisiko um 34% und das Darmkrebsrisiko um 43%. Die Wissenschaftler errechneten, dass 6% der Herz-Kreislaufkrankungen, 7% des Typ 2-Diabetes und jeweils 10% von Brust- und Darmkrebs auf das Konto der körperlichen Inaktivität gehen – bei allerdings erheblichen Unterschieden zwischen den Ländern. Bewegungsmangel ist der Studie zufolge nicht weniger tödlich als Rauchen und Fettleibigkeit.

Quelle: The Lancet 380, 9838, 219-229, Juli 2012

### Diabetes mellitus: Auch bei Frauen Störfaktor für das Sexualleben

Nicht nur männliche Diabetiker beklagen eine Beeinträchtigung ihres Sexuallebens. Diabetikerinnen mittleren oder fortgeschrittenen Alters fühlen sich durch die Krankheit gleichermaßen gestört. Einer Fragebogen-Umfrage unter 2270 ethnisch bunt gemischten Frauen zwischen 40 und 80 Jahren zufolge beklagten die Diabetikerinnen unter ihnen häufiger als die Nicht-Diabetikerinnen geringe sexuelle Zufriedenheit und – vor allem insulinbehandelte Frauen – Lubrikations- und Orgasmusprobleme. Allerdings dürften nach Ansicht der Autoren (K. L. Copeland et al.) auch Endorgan-Komplikationen wie Herz- oder Nierenfunktionsstörungen oder periphere Neuropathien dabei eine Rolle gespielt haben.

Quelle: Obstet Gynecol 2012; 120: 331340

### Rauchstopp kann mindestens 5 kg bringen

Wer das Rauchen aufgibt, muss auf sein Gewicht achten, damit der Profit nicht gleich wieder flöten geht. Wie eine französisch-britische Metaanalyse von nicht weniger als 62 Studien (H.-J. Aubin et al.) zeigte, hatten die Exraucher 12 Monate später im Mittel rund 4-5 kg Gewicht zugelegt. Am stärksten war die Gewichtszunahme in den ersten drei Monaten. Es gab allerdings auch Ausnahmen. 16% der frisch gebackenen Nichtraucher hatten sogar abgenommen. Andererseits nahmen 13% mehr als 13 kg zu. Ob die Rauchabstinenz aus eigener Kraft oder mit pharmakologischer Unterstützung zustande kam, machte keinen Unterschied.

Quelle: BMJ 2012; 345: e44d39

## Wenig Gemüse – mehr Asthma

Asthma bei Kindern hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Einer der Gründe könnten veränderte Ernährungsgewohnheiten und die oft geringe Wertschätzung von Gemüse sein. Anhaltspunkte dafür lieferte eine kontrollierte kanadische Prospektivstudie (J. L. P. Protudjer et al.). Die Autoren untersuchten 476 Knaben und Mädchen einer sorgfältigen Asthmadagnostik und erfragten – unter Einbeziehung der Eltern - detailliert die Ernährungsgewohnheiten. Bei der letzten von fünf Kontrolluntersuchungen litten 26% der Kinder im Alter von 11 bis 14 Jahren an Asthma, 54% an bronchialer Hyperreagibilität der Atemwege. Aus den Daten errechneten die Wissenschaftler für Kinder, die viel Gemüse zu sich nahmen, ein hochsignifikant niedrigeres Risiko, Atemwegsprobleme zu entwickeln, als für Gemüsemuffel.

Quelle: Ped. Pulm, 2012, doi:10.1002/ppul.22576



Foto: – Fotolia

## Neuroborreliose: Keine Spätfolgen für die schulische Leistung

Was bleibt zurück, wenn Kinder an einer Lyme-Neuroborreliose erkranken? Nach im Mittel fünf Folgejahren untersuchte ein schwedisches Wissenschaftlerteam um Barbro H. Skogman, Falun, 84 betroffene Kinder neurologisch, analysierte die medizinischen Fallgeschichten und verglich die Ergebnisse mit denen einer Kontrollgruppe. 73% der jungen Patienten hatten sich vollständig erholt. Folgeschäden fanden sich noch bei 16 Kindern (19%), meist eine mässige Gesichtsnervenlähmung (gestörter Lidschluss, tränende Augen, Ausspracheprobleme). Fünf Kinder wiesen andere leichte motorische oder sensorische Defizite auf, bei sieben weiteren fanden sich „mögliche (sensorische) Folgeerscheinungen“. Unspezifische subjektive Symptome (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme) gaben 35 ehemalige Patienten, aber auch 32 Kontrollpersonen an (kein signifikanter Unterschied). Sie waren somit nicht als Borreliose-Folgen zu bewerten. Auch Beeinträchtigungen bei Alltagsaktivitäten oder Schulleistungen wurden bei den ehemals Borreliose-Kranken nicht häufiger beobachtet als in der Kontrollgruppe (23 vs. 20%).

Quelle: Pediatrics 2012 online 16. Juli

## Psychischer Stress kostet Lebenszeit

Schon relativ leichte psychische Probleme, die nicht behandelt werden, verkürzen das Leben. Gezeigt hat dies die Metaanalyse von 10 grossen prospektiven Kohortenstudien britischer Autoren (T. C. Russ et al., Edinburgh) im Rahmen des Health Survey for England. Von den mehr als 68 000 Teilnehmern über 35 Jahre, anfangs alle frei von Herz-Kreislaufleiden oder Krebs, starben während der Beobachtungszeit von im Mittel 8,2 Jahren rund 8400, davon 3382 an kardiovaskulären Krankheiten und 2550 an Krebs. Mit dem Punktwert psychischer Belastung stieg selbst im unteren Bereich insbesondere das kardiovaskuläre Sterberisiko signifikant an – auch bei Berücksichtigung somatischer Komorbidität sowie von Faktoren wie Rauchen, Trinken und Körpergewicht. Die Krebssterblichkeit erhöhte sich nur bei grösseren psychischen Problemen.

Quelle: BMJ 2012; 345:e4933



Foto: Phase4Photography – Fotolia

## Vitamin D3 bremst MS-Risiko

Hochdosiertes Vitamin D3 kann Patienten mit so genanntem klinisch isoliertem Syndrom (KIS) davor bewahren, dass aus dem Vorläufer eine manifeste Multiple Sklerose (MS) wird. Das berichten Mailänder Neurologen (V. Marinelli et al.). Wie sie bei betroffenen Patienten nachweisen konnten, begünstigten niedrige Vitamin D3-Spiegel die MS-Entwicklung und gingen bei bereits erkrankten Patienten mit einer höheren Rückfallrate einher. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb die Substitution des Sonnenvitamins, mit dem viele Bewohner gemässiger Klimazonen selbst im Sommer unterversorgt sind. Dass selbst höhere Dosen sicher sind, zeigte eine Untersuchung von Forschern aus Teheran (S. Massood Nabavi et al.). Die Einnahme von 50.000 IE pro Woche, dem fast Vierfachen der von der Europäischen Kommission empfohlenen täglichen Maximaldosis von 2000 IE, liess langfristig die Blutspiegel ansteigen, ohne dass Toxizitätszeichen auftraten.

Quelle: Europäischer Neurologenkongress Prag, ENS Abstracts O 291 und P702

## Bei Gehirnerschütterung: Absolute Ruhe für Körper und Geist

Nach einem Unfall mit Gehirnerschütterung ist kognitive ebenso wie körperliche Ruhigstellung oberstes Gebot. Das heisst nicht nur Bettruhe, sondern vollständiger Verzicht auf Lektüre, Computer oder Telefon, keine Besuche, keine Ausflüge. Wer das mindestens eine Woche lang durchhält, kann seine Genesung deutlich beschleunigen, wie eine US-amerikanische Studie (R. Scolaro Moser et al.) nahe legt. Eingeschlossen waren 49 betroffene junge Sportler im Alter von 14 bis 23 Jahren. Mit Hilfe des ImPACT-Scores (Immediate Post-Concussion Assessment and Cognitive Testing) wurde das Ergebnis der verordneten Behandlung kontrolliert. Bei der Hälfte der Patienten hatten sich schon nach einer Woche die Symptome der Gehirnerschütterung deutlich gebessert, ebenso das verbale und visuelle Erinnerungsvermögen, die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Reaktionszeit. Bei anderen dauerte es etwas länger. Für den Erfolg spielte es keine Rolle, ob die konsequente Ruhigstellung sofort nach dem Unfall oder erst verzögert erfolgt war.

Quelle: J. Pediatrics 2012 online 21. Mai