

Freunde halten gesund

Soziale Kontakte sowie Schlaf, Entspannung und Sport helfen dabei, gesund zu bleiben.

n (wz-newsline.de) - Bei einer Umfrage der GfK Marktforschung sagten neun von zehn Befragten (87 Prozent), dass ihre Freunde und Familie sie fit halten. Sie gaben an, soziale Kontakte zu pflegen, um langfristig gesund zu bleiben.



93 Prozent der Befragten erklärten außerdem, sich am Leben zu erfreuen und Spaß zu haben, um bis ins hohe Alter fit zu sein. Auch ausreichend Schlaf (83 Prozent) stand bei den Befragten hoch im Kurs. Rund zwei Drittel nutzten bewusste Entspannung (67 Prozent) und Sport (64 Prozent) als Gesundheitsvorsorge.

Die GfK Marktforschung befragte im Auftrag des Apothekenmagazins „Diabetes Ratgeber“ 2008 Personen über 14 Jahre. ◀◀

Arzt Kittel sind Bakterien-schleudern

Die weißen Kittel von Ärzten und Krankenschwestern sind alles andere als hygienisch.



n (ZWP online) - Über 60 Prozent dieser Uniformen enthalten potenziell gefährliche Keime, berichten Forscher vom Shaare Zedek Medical Center in Jerusalem im *American Journal of Infection Control*. Das Problem sieht auch Arne Simon von der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention am Robert Koch-Institut. Er fordert die Abschaffung der weißen Kittel.

Multiresistente Keime

Die israelischen Forscher untersuchten 75 Uniformen von Krankenschwestern und 60 von Ärzten einer 550-Betten-Uniklinik in Jerusalem. Mittels Standard-Bluttupfern wurden Abstriche von der Unterleibszone, den Ärmelenden und Taschen der Kittel entnommen und auf deren Inhalt untersucht. Über 60 Prozent aller Kleidungsstücke wurden positiv auf Krankheitserreger getestet. Bei 27 Kulturen fanden sich auch multiresistente Bakterien, in acht davon die gefürchteten MRSA-Keime.

Kittel zeigen nur Status

„Weiße Kittel sind nur Statussymbole. Sie werden zu selten gewechselt und haben keine rationale Schutzfunktion“, so der Homburger Hygieneexperte Simon gegenüber *presstext*. Dass Ärzte ihre Arbeitskleidung teils nur einmal pro Woche wechseln, sei Folge von Bequemlichkeit oder Vergesslichkeit. Ein schwerwiegender Fehler: „Keime in der Kitteltasche oder

am Ärmel sorgen dafür, dass Hände trotz Dekontaminierung schnell wieder verschmutzt werden. Auch wenn es keine Studien dazu gibt, ist eine Übertragung von Krankheiten auf diese Weise sehr leicht möglich“, so Simon. Um Erregern Einhalt zu gebieten, gibt es teils schon heute patientenbezogene Schutzkleidung. „Auf Intensivstationen oder in der Onkologie halten sich Patienten mit besonders empfindlichem Immunsystem auf. Hier gibt es zunehmend Bereichskleidung, gegen die Ärzte ihre Kittel beim Betreten der Station austauschen.“ Für den normalen Patientenkontakt sei der weiße Kittel jedoch ohnehin überflüssig. „Das Beste wäre es, die weißen Kittel ganz abzuschaffen und durch tätigkeitsbezogene Schutzkleidung zu ersetzen. In der Kinderheilkunde gibt es das längst, nur bei Erwachsenen wird es teils noch als fehlender Respekt gedeutet.“

Sauberkeit entscheidet

Die israelischen Forscher schlagen aufgrund ihrer Ergebnisse noch nicht Alarm für ein hohes Übertragungsrisiko, weisen jedoch auf die Allgegenwart von Krankenhauskeimen in der Kleidung hin. Ob eine Ansteckung über den Weg der Schutzkleidung erfolgt, hängt in hohem Maß von den hygienischen Bedingungen eines Krankenhauses ab: Das Risiko einer Arzt-Patienten-Übertragung ist in Entwicklungsländern 20 Mal höher als in Industrieländern, ist jedoch auch dort gegeben, wie die Studie klarmacht. ◀◀

Größte deutsche Gesundheitsstudie

Nordostdeutsches Studienzentrum wird in Neubrandenburg etabliert.

n (idw-online.de) - Die größte Gesundheitsstudie Deutschlands mit 200.000 Teilnehmern und einer Laufzeit von mindestens zehn Jahren wurde gestartet. Am 12. September begannen die ersten Voruntersuchungen im Studienzentrum Neubrandenburg. Die Vier-Tore-Stadt ist eines der regionalen neun Studienzentren bundesweit; die Leitung in Mecklenburg-Vorpommern liegt in der Hand der Universitätsmedizin Greifswald. „Wir sind sehr froh, mit dem Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum in Neubrandenburg einen kompetenten Partner für die bedeutende Studie gefunden zu haben“, betonten die Studienleiter Prof. Wolfgang Hoffmann und Prof. Henry Völzke. Die ersten 300 Einladungen an Bürger der Stadt Neubrandenburg und Umgebung gingen bereits raus.

Die zunehmende Bedeutung von Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs sowie Demenz stellt die Gesundheitssysteme vor große Herausforderungen. Als eine zentrale Grundlage für die Weiterentwicklung der zukünftigen medizinischen Versorgung hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung die bislang größte bundesweite Bevölkerungsstudie, die sogenannte „Nationale Kohorte“ (www.nationalekohorte.de) ins Leben gerufen. In der Bevölkerungswissenschaft werden nach bestimmten Zielen definierte Jahrgänge oder Gruppen von Jahrgängen als Kohorten bezeichnet. In diesem Projekt spielt die Universitätsmedizin Greifswald eine wichtige Rolle - Prof. Wolfgang Hoffmann ist einer der vier Sprecher der Nationalen Kohorte und Prof. Henry Völzke koordiniert das nordostdeutsche Studienzentrum.

Strategie gegen Volkskrankheiten

„Das Ziel dieser Studie ist es, Strategien zur Risikoerfassung, einer wirksamen Vorbeugung und Behandlung dieser Volkskrankheiten zu entwickeln und dadurch zu einer Verbesserung der Prävention, Früherkennung und Gesundheitsversorgung in der Bevölkerung beizutragen“, erläuterte Hoffmann. Es werden insgesamt 200.000 Männer und Frauen im Alter von 20 bis 69 Jahren in 18 Studien-



regionen (geografischen Clustern) untersucht. Jedes Rekrutierungszentrum wird zwischen 10.000 und 20.000 Studienteilnehmer betreuen und über mindestens zehn Jahre nachbeobachten. Fünf Jahre nach der Erstuntersuchung werden alle Teilnehmer erneut ins Untersuchungszentrum eingeladen.

Eines dieser geografischen Zentren bildet die Studienregion Neubrandenburg und angrenzende Landkreise, aus denen 20.000 Teilnehmer untersucht werden. Das Untersuchungszentrum Neubrandenburg wird im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, das auch Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Greifswald ist, etabliert. „Entsprechende Untersuchungen in dieser Region können wegweisend für andere Landesteile in Deutschland sein, da hier demografische Entwicklungen, insbesondere die Alterung der Bevölkerung, besonders dynamisch ablaufen“, so Priv.-Doz. Dr. Johannes Hallauer, Ärztlicher Direktor des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums. „Wir haben deshalb sofort unsere Unterstützung angeboten.“

Bei den im September begonnenen Untersuchungen, die bis zum 31. Oktober im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg laufen, handelt es sich um eine Pilotstudie, bevor 2012 die eigentliche Studie beginnen wird. „Es geht vor allem darum zu überprüfen, ob das Untersuchungsprogramm technisch reibungslos läuft und von unseren Probanden gut akzeptiert wird“, erklärten die Greifswal-

der. „In der Hauptstudie wird dann nach Abschluss der Voruntersuchungen in allen beteiligten Zentren deutschlandweit ein identisches Untersuchungsprogramm durchgeführt, die Ergebnisse standardisiert erfasst und ausgewertet. Dabei spielen natürlich der Schutz persönlicher Daten und ethische Fragen eine große Rolle“, unterstrich Völzke.

Im Rahmen der nationalen Großstudie werden die Größe und das Gewicht der Teilnehmer gemessen, der Blutdruck bestimmt und ein medizinisches Gespräch geführt. Des Weiteren erfolgt eine Blutuntersuchung zur Bestimmung verschiedener Laborwerte, wie beispielsweise Cholesterin und Blutzucker. Auf Wunsch der Probanden werden alle Untersuchungsergebnisse mitgeteilt. Die Untersuchungen dauern insgesamt etwa zwei Stunden und finden direkt im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg statt (Haus B, Ebene 7). Alle Probanden erhalten nach ihrer Untersuchung eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 20 Euro.

„Wir möchten die angeschriebenen Bürger herzlich bitten, die deutschlandweite Studie durch ihre Teilnahme zu unterstützen“, appelliert Prof. Henry Völzke an die auserwählten Probanden. „Gemeinsam wollen wir Ansätze zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung finden und die medizinische Versorgung für die Zukunft sichern. Insofern kommen die Ergebnisse uns allen zugute.“ ◀◀

Steigender Alkoholkonsum

Lange Arbeitszeiten und ein gutes Betriebsklima können Alkoholmissbrauch begünstigen.

n (n-tv.de) - Lange Wochenarbeitszeiten können einer Studie aus Neuseeland zufolge das Risiko von Alkoholmissbrauch mehr als verdreifachen. Wie Untersuchungsleiterin Sheree Gibb von der Universität der Region Otago erklärte, sind Menschen, die 50 Stunden oder mehr pro Woche arbeiten, bis zu 3,3-mal stärker von Alkoholabhängigkeit bedroht als Unbeschäftigte. Die Erkenntnis treffe auf Frauen und Männer gleichermaßen zu.

Die Forscher gehen demnach davon aus, dass der Alkohol vor allem zur



Linderung von Stresssymptomen konsumiert wird. Auch soziale Kontakte zu Arbeitskollegen könnten jedoch zum Alkoholmissbrauch anregen. „Wo lange Arbeitszeiten zum Alltag gehören, kann eine geselligere Atmosphäre entstehen, in der mehr Alkohol getrunken wird“, erläuterte Gibb.

An der Studie nahmen mehr als tausend Probanden im Alter von 25 bis 30 Jahren teil. Sie soll in der britischen Wissenschaftszeitschrift *Addiction* veröffentlicht werden. ◀◀

Länger leben mit ein bisschen Sport

Schon eine Viertelstunde Sport jeden Tag reicht aus, um die Lebenserwartung um durchschnittlich drei Jahre zu verlängern.

n (welt.de) - Wissenschaftler des staatlichen taiwanischen Gesundheitsforschungsinstituts und der staatlichen Sportuniversität stellten ihre Studie, die in der Online-Ausgabe der Zeitschrift *Lancet* veröffentlicht wurde, auf eine ungewöhnlich breite Grundlage: Sie untersuchten die Daten von mehr als 400.000 Menschen über durchschnittlich acht Jahre hinweg.

Die Teilnehmer, die mäßig Sport trieben, hatten ein um 14 Prozent geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben und ein um zehn Prozent geringeres Risiko eines Krebstodes. Dafür reichten schon durchschnittlich 92 Minuten sportliche Betätigung pro Woche, also gut 13 Minuten pro Tag. Die positiven Auswirkungen stellten sich unabhängig von Alter und Geschlecht ein.

Besser wenig als gar nicht bewegen

Erst kürzlich kamen US-amerikanische Wissenschaftler zu einem ähnlichen Ergebnis: Schon wenig Bewegung reduziert demnach das Risiko, eine koronare Herzkrankheit (KHK)



zu entwickeln. Je mehr Bewegung, desto geringer wird das Risiko, schreiben die Forscher um Jacob Sattelmair von der Harvard School of Public Health in der Zeitschrift *Circulation*. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die sich 150 Minuten pro Woche bewegen, ein 14 Prozent niedrigeres KHK-Risiko haben als diejenigen, die sich gar nicht bewegen. „Schon ein bisschen Bewegung ist gut, aber mehr ist besser“, erklärte Sattelmair. „Man profitiert bereits von 150

Minuten Bewegung pro Woche, aber noch mehr profitiert man von 300 Minuten pro Woche.“ Die Wissenschaftler arbeiteten in einer Metaanalyse mehr als 3.000 Studien durch, bei denen es um körperliche Aktivität und Herzleiden ging. 33 davon bezogen sie in ihre Auswertung ein. „In frühen Studien wurden die Personen eingeteilt in aktive und passive Menschen“, erklärte Sattelmair. „In neueren Studien bezieht man die Dauer körperlicher Aktivität mit ein.“ ◀◀

Weniger Karies durch Salz

Eine aktuelle Studie bestätigt, dass fluoridiertes Speisesalz Karies vorbeugen kann.



n (Informationsstelle für Kariesprophylaxe) - Eine aktuelle Studie der Universität Marburg bestätigt den Rückgang von Karies bei Schulkindern. Neben einer gründlichen Zahnpflege sowie regelmäßiger zahnärztlicher Vorsorgeuntersuchungen spielt vor allem die lokale Anwendung von Fluoriden - zum Beispiel mit fluoridiertem Speisesalz - eine wichtige Rolle bei der Kariesvorbeugung.

Deutschland zählte in den 80er-Jahren zu den Industrieländern mit der höchsten Kariesrate. In den letzten 15 Jahren hat sich die Zahngesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Bundesrepublik deutlich verbessert. Wissenschaftler der Abtei-

lung für Kinderzahnheilkunde der Universität Marburg untersuchen seit 1994 regelmäßig den Zahnstatus von Schulkindern in den Altersklassen 6-7 Jahre, 12 und 15 Jahre in Deutschland und bestätigen: In allen drei Altersstufen tritt heute deutlich weniger Karies auf. Besonders stark verbessert haben sich die Zähne der Zwölfjährigen. Rund zwei Drittel von ihnen weisen heute ein naturgesundes bleibendes Gebiss auf.

In einer Studie mit 1.532 drei- bis vierjährigen Teilnehmern gingen die Marburger Wissenschaftler nun der Ursache für die besseren Zähne der Kleinen auf den Grund. Dabei wurde der Kariesindex DMF-T/S angewandt, der als internationales Maß

für den Kariesbefall gilt. Der Index gibt Auskunft über kariöse, gefüllte und aufgrund von Karies fehlende Zähne. Die Wissenschaftler untersuchten unter anderem die Wirksamkeit von fluoridiertem Speisesalz zur Kariesprophylaxe. Das Ergebnis: Kinder aus Familien, die zum Kochen fluoridiertes Speisesalz verwenden, haben gesündere Zähne im Vergleich zu Kindern aus Familien, die nicht fluoridierte Salze verwenden.

„Der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt ist sehr einfach und zudem preiswert. Das Salz erhöht die Fluoridkonzentration im Speichel, weil es vor dem Verschlucken direkt auf die Zahnoberfläche einwirkt. Diese Wirkung kann bis zu einer halben Stunde anhalten und damit die tägliche Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta optimal ergänzen“, erläutert Prof. Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und zahnmedizinischer Experte an der Universität Witten/Herdecke. ◀◀

Quelle:

- Yüksel (2010) *Karieserfahrung bei Kleinkindern - Korrelation zu verschiedenen Ernährungs- und Prophylaxeparametern; med. Diss.*
- Pieper (2010) *Epidemiologische Begleituntersuchung zur Gruppenprophylaxe 2009. Gutachten. DAJ, Bonn*



Qualität zahlt sich aus

Perfekt vereint:
Innovation und Sicherheit.



Erleben Sie die Komet-Innovationen auf den Infotagen in Hamburg!

23. - 24. September 2011 | Halle A1 | Stand E30