

Chronischer Schlafmangel erhöht die Risikobereitschaft

Forschende der Universität und des Universitätsspitals Zürich plädieren für ausreichenden Schlaf.

ZÜRICH – Junge Erwachsene haben ein natürliches Schlafbedürfnis von durchschnittlich neun Stunden pro Tag, bei älteren Erwachsenen sind es um die siebeneinhalb Stunden. Viele Menschen in westlichen Gesellschaften schlafen jedoch deutlich weniger. Studien zufolge berichtet rund ein Drittel der Befragten aus mehreren Industrieländern über zu kurze Schlafzeiten. Schläfrigkeit, verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit – immer mehr Menschen leiden an den Folgen chronischen Schlafmangels

Zu wenig Schlaf führt zu risikoreicheren Entscheidungen

Forschende der Universität Zürich und des Universitätsspitals



Zürich haben nun eine weitere kritische Konsequenz von chronischem

Schlafmangel identifiziert: Eine erhöhte Risikobereitschaft. Die Schlaf- und Neuroökonomie-Wissenschaftler untersuchten das Risikoverhalten von 14 gesunden männlichen Studenten im Alter von 18 bis 28 Jahren. Schiefen die Studenten eine Woche lang nur fünf Stunden pro Nacht, zeigten sie ein klar risikoreicheres Verhalten im Vergleich zu einer normalen Schlafdauer von etwa acht Stunden. Zwei Mal täglich mussten sie sich entscheiden, entweder einen kleineren Geldbetrag auf sicher zu erhalten oder eine grössere Geldmenge mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit. Je risikoreicher ihre Entscheidung, desto höher war die

mögliche Gewinnsumme – aber auch das Risiko, leer auszugehen.

Riskanteres Handeln bleibt unbemerkt

Während eine einzelne Nacht ohne Schlaf keinen Einfluss auf die Risikobereitschaft hatte, verhielten sich elf von 14 Studienteilnehmern während einer Woche mit reduzierter Schlafdauer signifikant risikoreicher. Bedenklich ist insbesondere ein weiterer Befund: Die Studenten schätzten ihr Risikoverhalten gleich ein wie unter regulären Schlafbedingungen. „Wir bemerken selbst also nicht, dass wir unter Schlafmangel riskanter handeln“, betont Christian Baumann,

Professor für Neurologie und Leiter des Klinischen Forschungsschwerpunkts „Sleep and Health“ der UZH. Gemäss den Studienautoren sollten wir alle daher eine genügende Schlafdauer anstreben – speziell Führungspersonen in Politik und Wirtschaft, die täglich weitreichende Entscheidungen zu treffen haben.

Fehlende Erholung in wichtigen Hirnregionen

Die Forschenden wiesen zudem erstmals nach, dass eine niedrige Schlaftiefe im rechten präfrontalen Kortex direkt mit vermehrtem Risikoverhalten zusammenhängt. Dieses Gebiet der Hirnrinde wurde schon früher mit Risikoverhalten assoziiert. „Wir nehmen an, dass Verhaltensänderungen gewissermassen anatomisch-funktionell begründet auftreten, indem sich der rechte präfrontale Kortex bei chronischem Schlafmangel ungenügend erholen kann“, folgert Prof. Baumann. [DT](#)

Literatur:

Angelina Maric, Eszter Montvai, Esther Werth, Matthias Storz, Janina Leemann, Sebastian Weissengruber, Christian C. Ruff, Reto Huber, Rositsa Poryazova, Christian R. Baumann. Insufficient sleep: Enhanced risk-seeking relates to low local sleep intensity. *Annals of Neurology*. 21 August 2017. DOI: 10.1002/ana.25023.

Quelle: Universität Zürich

ANZEIGE



fortbildung
ROSENBERG
MediAccess AG

Neue Online-Seminare!
www.frb.ch



Neurologische Schäden durch Haftcreme?

Übersorgung mit Zink führte zu Kupfermangel-Myelopathie.

LONDON – Das *British Medical Journal* berichtete kürzlich über einen mysteriösen Fall bei einem 62-jährigen Patienten. Der Mann klagte über Taubheitsgefühle, Schmerzen und Schwäche. Ursache

eine Kupfermangel-Myelopathie assistiert.

Nach Ausschluss durch diverse Differenzialdiagnosen und Nachfrage beim Patienten wurde die zinkhaltige Haftcreme, die er zum Befes-



für die neurologischen Symptome war am Ende die Haftcreme, mit der er seine Prothese fixierte.

Aufgrund der neurologischen Beschwerden hatte der 62-Jährige bereits ein halbes Jahr seine Wohnung nicht verlassen und sass im Rollstuhl. Als er schliesslich ins Krankenhaus eingeliefert wurde, ergab die Blutanalyse unter anderem verminderte Kupfer- sowie erhöhte Zinkwerte. Auch das MRT zeigte Veränderungen in den Halswirbeln C2 bis C7. Aufgrund der Untersuchungsergebnisse wurde dem Mann

tigen seiner Prothese verwendete, als Ursache identifiziert. Der Mann hatte über 15 Jahre hinweg bis zu vier Tuben pro Woche verbraucht, was zu einer Übersorgung mit Zink führte und wiederum den Kupferhaushalt durcheinander brachte.

Durch die Gabe von Kupfer und dem Wechsel zu einer nicht zinkhaltigen Haftcreme besserten sich seine Symptome merklich. Der 62-Jährige sitzt nach wie vor im Rollstuhl, da er wohl irreversible Schäden davongetragen hat. [DT](#)

Quelle: ZWP online

Resistenzen fordern Umdenken

Bleibt Chlorhexidin der Goldstandard oder gibt es Alternativen?

ZÜRICH – Die Mundhöhle ist ein natürliches Habitat für viele Mikroorganismen. Manche davon sind essenziell, andere wiederum spielen eine Rolle in der Pathogenese unterschiedlicher Krankheitsbilder, einschliesslich der beatmungsassoziierten Pneumonie (VAP). Aufgrund

schein: Resistenzbildungen¹, anaphylaktische Reaktionen^{2,3}, Wirkschwächen gegen gramnegative Bakterien sowie Zahnverfärbungen. Interessant im Hinblick auf Antibiotikaresistenzen ist ein kürzlich entdeckter Zusammenhang: Chlorhexidin kann durch seinen Einsatz die Resistenz gegen das Antibiotikum Colistin fördern, das in der Humanmedizin als letzte Reserve gegen einige Bakterien gilt.⁴

Prof. Dr. Laurent Poirel (Université de Fribourg) hat kürzlich die Wirksamkeit von Octenidin in geringsten Konzentrationen gegen eine Vielzahl an multiresistenten gramnegativen Bakterien bestätigt.⁶ [DT](#)

Autor: Dr. Christoph Klaus, MSc, MPH; Scientific Affairs, Schülke & Mayr AG



Dr. Christoph Klaus

In der Schweiz steht mit der octenimed® Gurgellösung (Wirkstoff: Octenidin) eine echte Alternative zur Verfügung.



der weltweit stark zunehmenden Resistenzen gegenüber Antibiotika rücken in einigen Einsatzbereichen antiseptische Wirkstoffe in den Vordergrund.

Chlorhexidin beispielsweise ist seit vielen Jahren ein etablierter Wirkstoff zur Antiseptik – insbesondere auch in der Mundhöhle. Mit dem gehäuftem Einsatz kommen aber auch neue Grenzen zum Vor-

In der Schweiz steht mit der octenimed® Gurgellösung (Wirkstoff: Octenidin) eine echte Alternative zur Verfügung. Octenidin ist seit Jahrzehnten (vor allem in der Wundversorgung) im klinischen Einsatz und zeichnet sich nicht nur durch eine gute Verträglichkeit, sondern insbesondere durch das sehr breite Wirkungsspektrum gegen Bakterien und Pilze aus.⁵ Die lokale Arbeitsgruppe um

¹ Kampf G, *Journal of Hospital Infection*, 2016.

² Pemberton MN, *Dent Update*, 2016.

³ FDA Drug Safety Communication, 2017; <https://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/ucm530975.htm>.

⁴ Matthew E. et al., *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 2017.

⁵ Rohrer N et al., *Infection Control and Hospital Epidemiology*, 2010.

⁶ Alvarez-Marín et al., *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases*, 2017.

HELFFEN SIE IHREN PATIENTEN AUF DEM WEG ZU GESUNDEM ZAHNFLEISCH

EMPFEHLEN SIE DAS STARKE DUO!

Chlorhexamed

57 %

REDUKTION DER ZAHNFLEISCH-
ENTZÜNDUNG* NACH 2 WOCHEN¹

Chlorhexamed FORTE 0,2% Mundspülung als kurzzeitige Intensivbehandlung für Patienten mit Zahnfleischentzündungen.

parodontax

48 %

GRÖSSERE REDUKTION VON
ZAHNFLEISCHBLUTEN^{**},²

parodontax Zahnpasta zur täglichen Anwendung für eine optimale Zahnfleischgesundheit zwischen den Zahnarztbesuchen.



Arzneimittel



Medizinprodukt

©2017 GSK oder Lizenzgeber.
Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

* „Gingivival Index“ (GI) zur Messung von Zahnfleischbluten und -entzündung

**Reduziert Zahnfleischbluten mehr als eine herkömmliche Zahnpasta nach einer professionellen Zahnreinigung und bei 2x täglicher Anwendung während 24 Wochen

1. Todkar R, et al. Oral Health Prev Dent 2012;10(3):291-296.

2. Data on file, GSK, RH02434, January 2015.

Chlorhexamed forte 0,2% alkoholfrei, Lösung Z: 1 ml Lösung enthält 2 mg Chlorhexidindigluconat. **I:** Zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und nach parodontalchirurgischen Eingriffen. **D:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Die Lösung ist gebrauchsfertig, 2-mal täglich Mundhöhle mit 10 ml Lösung (Messbecher) 1 Minute lang gründlich spülen. Ausspucken, nicht schlucken oder nachspülen. Angegebene Dosis nicht überschreiten. Jugendlichen und Kindern (zwischen 6 und 12 Jahren): nur auf ärztliche Anweisung. **KI:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit auf einen Inhaltsstoff, bei schlecht durchblutetem Gewebe; bei erosiv-desquamativen Veränderungen der Mundschleimhaut, bei Wunden und Ulzerationen. **VM:** Nur für die Anwendung im Mund- und Rachenraum bestimmt. Nicht schlucken. Nicht in Augen / Gehörgang bringen. Falls Schmerzen, Schwellungen oder Reizungen des Mundraumes auftreten, Anwendung sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen; es können allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auftreten. Vorübergehende Verfärbungen von Zähnen und Zunge können auftreten. Die Lösung wird durch anionische Substanzen beeinträchtigt; Zähne mindestens 5 Minuten vor der Behandlung putzen. **S:** Es ist Vorsicht geboten. **UW:** Belegte Zunge, trockener Mund, vorübergehende Beeinträchtigung der Geschmacksempfindung, Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühl der Zunge. **IA:** Inkompatibel mit anionischen Substanzen. **P:** Flasche zu 200 ml. Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte der Arzneimittelinformation auf www.swissmedinfo.ch.