

Schwangerschaft

Pausenintervall-- Vor allem Frauen über 35 Jahre sind komplikationsgefährdet, wenn das Pausenintervall zwischen zwei Schwangerschaften weniger als sechs Monate beträgt. Bei Frauen zwischen 20 und 34 Jahren steigt das Risiko für Fehlgeburten. Das haben Wissenschaftler der Universität von British Columbia herausgefunden. Aufgrund ihrer Ergebnisse empfehlen sie etwa 18 Monate als optimales Intervall zwischen zwei Schwangerschaften, mit einem Spielraum zwischen zwölf und 24 Monaten. Die Gründe für die Komplikationen wurden jedoch nicht näher untersucht.



© piñjoe / Getty Images / iStock

Sportlich

Kaffee sei Dank-- Im Rahmen einer australischen Langzeitstudie zur Frauengesundheit untersuchten Wissenschaftler der University of Queensland den Zusammenhang zwischen Kaffee- und Teekonsum und Sportlichkeit. Ergebnis: Die Teilnehmerinnen, die täglich ein bis zwei Tassen Kaffee oder Tee tranken, fühlen sich seltener müde und hatten mehr Energie. Sie erreichten häufiger das empfohlene Level an moderatem bis intensivem Sport als jene, die diese Getränke seltener konsumierten.

Quelle: Institut Ranke-Heinemann



© yagajic / Getty Images / iStock

Zikavirus

Impfstoff-- Ein auf einem Masern-Impfvirus basierender Impfstoff gegen das Zikavirus schützt trächtige Mäuse und ihre Nachkommen vor Zikavirus-Infektion und -Krankheit. Gleichzeitig ruft dieser eine Immunantwort gegen das Masernvirus hervor, vergleichbar mit der des konventionellen Masernimpfstoffs. Aus Sicht der Forschenden ist ein kombinierter Masern-Zikavirus-Impfstoff ein vielversprechendes Impfstoffkonzept. Aktuell wird der Impfstoffkandidat in einer Phase-I-Studie geprüft.

Quelle: Paul-Ehrlich-Institut



© filo / Getty Images / iStock



© Madeleine Steinbach / stock.adobe.com

Dufttherapie

Haarwachstum-- Menschliche Haarwurzelzellen besitzen Duftrezeptoren. Werden diese mit einem sandelholzartigen Duft aktiviert, verlängert sich die Lebensdauer von Haaren. Das fanden Forscher des Monasterium Laboratory in Münster, der University of Manchester und der Ruhr-Universität Bochum in Organ- und Kulturexperimenten heraus. Sie stimulierten den Duftrezeptor OR2AT4 vier bis sechs Tage mit den synthetischen Sandelholzduftstoffen Brahmanol oder Sandalore. Dadurch erhöhte sich die Menge des Wachstumsfaktors IGF-1 in den Haarfollikelzellen, einer der wichtigsten natürlichen Haarwuchsstimulatoren. Das wirkte dem programmierten Zelltod entgegen, die Wachstumsphase verlängerte sich um etwa 30 Prozent, die Ruhephase verkürzte sich entsprechend. Nach Ansicht der Forscher eröffnen sich nun neue Wege in der Therapie von Haarausfall. So könnten Duftstoffe wie Brahmanol oder Sandalore künftig Haarwässern oder Shampoos zugesetzt werden, um die Lebenszeit der Haare zu verlängern.

Quelle: IDW

Tattoos

Farbpigmente-- Eine repräsentative Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigt: Vielen ist bewusst, dass es durch Tattoos zu Infektionen und Allergien kommen und dass Tätowieren insbesondere während der Schwangerschaft bedenklich sein kann. Dennoch schätzt knapp die Hälfte das gesundheitliche Risiko durch Tattoos insgesamt als niedrig ein; unter den tätowierten Personen sind es sogar 87 Prozent. Etwa ein Drittel aller Befragten glaubt, dass die Inhaltsstoffe von Tätowierfarben vollständig an der tätowierten Stelle bleiben. Die wenigsten wissen, dass Tätowiermittel noch unerforscht sind und wenig über die Wirkung von Farbpigmenten im Körper bekannt ist.



© Venerala / Getty Images / iStock



Neue S3-Leitlinie bestätigt Zusatznutzen täglicher Mundspülungen

Auf dem Deutschen Zahnärztetag 2018 in Frankfurt am Main präsentierte die DG PARO als federführende Fachgesellschaft – neben der DGZMK – die neue S3-Leitlinie zum Thema „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“.¹ Die neue S3-Leitlinie hat Gültigkeit bis 2023 und verfolgt das Ziel, „den Anwendern eine Entscheidungshilfe zur Prävention und Therapie gingivaler Erkrankungen mittels Mundspüllösungen zu geben“¹. Dazu wird die klinische Wirksamkeit des zusätzlichen Mundspülens mit antibakteriellen Wirkstoffen (chemische Biofilmkontrolle) mit der rein mechanischen Plaquekontrolle allein verglichen.¹

Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick:

- ▲ Die wichtigste Prophylaxemaßnahme ist die regelmäßige und vollständige Entfernung des dentalen Biofilms. Da mechanische Mundhygienestrategien oft nur eine ungenügende Reinigung ermöglichen, empfiehlt die S3-Leitlinie den ergänzenden Einsatz antibakterieller Mundspülungen.
- ▲ Nur für ätherische Öle (Listerine®) und Chlorhexidin liegt eine hervorragende Datenlage vor, beide Wirkstoffe weisen einen großen Effekt auf Plaque und Gingivitis auf – bei hoher Qualität der Evidenz.

▲ Gerade für den langfristigen Einsatz (6 Monate) werden ätherische Öle empfohlen¹. Auch bei 6-monatiger Anwendung kommt es zu keiner Verfärbung von Zähnen oder Zahnfleisch oder zu einer Beeinträchtigung des Gleichgewichts der gesunden Mundflora.^{2 3}



¹DG PARO, DGZMK. S3-Leitlinie (Kurzversion): Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. Parodontologie 2018; ²Minah GE et al. Effects of 6 months use of an antiseptic mouthrinse on supragingival dental plaque microflora. J Clin Periodontol 1989;16: 347–352; ³Charles CH et al. Comparative efficacy of an antiseptic mouthrinse and an anti-plaque/antigingivitis dentifrice. J Am Dent Assoc 2001;132:670-675.

cosmile.app --

Wer bei kosmetischen Produkten genau wissen will, was „drin ist“, bekommt mit der kosten- und werbefreien App Cosmile nun eine Einkaufshilfe. Die App bedient sich einer Datenbank mit mehr als 23.000 Inhaltsstoffen. Die Handhabung ist unkompliziert: App runterladen (für Android und Apple erhältlich), Strichcode auf dem Produkt scannen und fundierte Informationen zu den Stoffen erhalten. Individuelle Allergieauslöser, wie z. B. Duftstoffe oder andere Stoffe, für die eine Unverträglichkeit bekannt ist, können mit der App leicht erkannt und folglich gemieden werden. Ein weiterer Vorteil: Der Nutzer kann seine Produkte hinterlegen und wird informiert, sobald sich an der Produktformulierung etwas ändert. Das schafft Sicherheit. Denn für Verbraucher ist es nicht immer gleich ersichtlich, wenn Hersteller die Rezeptur von Produkten verändern, da dies nur in wenigen Fällen auf den Verpackungen hervorgehoben wird. Die Wahl des richtigen kosmetischen Produkts wird dadurch komfortabel. Insbesondere Allergiker profitieren von dieser schnellen „Identifizierungshilfe“ beim Einkauf kosmetischer Produkte.

35

Seit 35 Jahren wird das Nicht-Anschnallen im Auto mit einem Bußgeld geahndet.

Brustkrebs

Yoga und Selbsthypnose-- Forscher haben herausgefunden, dass Yoga und Selbsthypnose Angstzustände bei Brustkrebspatientinnen verringern können. Selbsthypnose verhalf zudem zu weniger chronischer Erschöpfung und Depressionen. Die ko-

66%

Gut zwei Drittel aller Deutschen googlen ihre Symptome, bevor sie zum Arzt gehen.



© marvinh / Getty Images / iStock

gnitive Verhaltenstherapie verbesserte die Beschwerden hingegen nicht. Emotionale Belastungen, Fatigue und Schlafqualität wurden bei den 123 teilnehmenden Patientinnen jeweils vor und direkt nach den Behandlungen sowie drei und neun Monate danach ausgewertet. Die Kontrollgruppe bestand aus Patientinnen, die nicht an den Behandlungen teilnehmen wollten. Die Forscher schlussfolgern, dass die Körper und Geist betreffenden Behandlungen ein interessanter psychologischer Ansatz seien, um das Wohlbefinden von Patientinnen mit Brustkrebs deutlich zu verbessern. Weitere Untersuchungen sind jedoch nötig, um genauer verstehen zu können, wie Behandlungen dieser Art wirken.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

Kein Bonus-Heft?

IDS 2019-- Fehlt das Bonus-Heft zur IDS in Ihrer Ausgabe von *WIR in der Praxis*? Kein Problem! Holen Sie sich Ihr persön-



liches Exemplar direkt auf der IDS am Springer Medizin-Stand ab (Halle 10.1, G 54) oder sichern Sie sich die Gutscheine per Download unter www.wir-in-der-praxis.de/ids.

Lohnenswert

Rauchstopp-- Wer einen Rauchstopp plant, sollte sich von einer möglichen Gewichtszunahme und dadurch bedingten Gesundheitsrisiken nicht abhalten lassen. Denn unabhängig vom steigenden Gewicht sinkt das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, zeigt eine US-Studie. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin weist zudem darauf hin, dass andere Erkrankungen wie Rheuma und Magen-Darm-Leiden bei Rauchern häufig deutlich stärker ausgeprägt seien als bei Nichtrauchern. Die Experten empfehlen daher, Strategien für einen Rauchstopp mit dem Arzt zu besprechen, um den Gesundheitsgewinn auch wirklich auszuschöpfen.

Quelle: IDW



© eyetronic / Fotolia

Risikofaktoren erkennen und Parodontitis vorbeugen



NEU:

Parodontitis-Risiko-Test
für Ihre Patienten:
www.aminomed.de/test



Patientengruppen mit erhöhtem Parodontitis-Risiko wie Diabetiker und Schwangere wissen oft gar nicht, dass sie besonders gefährdet sind.

Parodontitis-Risiko-Test

Mit unserem ausführlichen Parodontitis-Risiko-Test möchten wir Ihre Expertise unterstützen, zur Patientenaufklärung beitragen und zum frühzeitigen Besuch der Praxis motivieren.

Ihre Empfehlung: aminomed

- ✓ **Natürliche Parodontitis-Prophylaxe** durch antibakterielle und entzündungshemmende Inhaltsstoffe der Kamille u. a.
- ✓ **Kombinierter Kariesschutz** durch ein spezielles Doppel-Fluorid-System aus Aminfluorid und Natriumfluorid mit Xylit
- ✓ **Aminomed reinigt sehr sanft (RDA 50)**
- ✓ **Besonders geeignet für Menschen mit sensiblen Zahnhälsen*, empfindlicher Mundschleimhaut und Zahnfleischreizungen**

Jetzt Proben anfordern:

Bestell-Fax: 0711-75 85 779-69

E-Mail: bestellung@aminomed.de

Praxisstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie uns auch Terminzettel



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echterdingen
www.aminomed.de

WIP März 19

Gesellige Runde

Übergewicht-- Essen mit Genuss und in geselliger Runde schützt vor Übergewicht. Zu diesem Schluss kommen Forscher aus Paris und Montpellier, die für ihre Studie das Essverhalten von 47.219 Studienteilnehmern erfassten und untersuchten, wie sich die Einhaltung des französischen Essmodells auf das Körpergewicht auswirkt. Ergebnis: Wer drei Mahlzeiten am Tag zu festen Zeiten und am Tisch sitzend mit anderen Personen und mit viel Genuss und Vergnügen verzehrte, war weniger häufig übergewichtig oder adipös.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal



© Geber86 / Getty Images / iStock

Frühstück

Diabetes mellitus-- Mit steigender Anzahl frühstücksloser Tage steigt das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken. Diesen Zusammenhang haben Forscher des Deutschen Diabetes-Zentrums Düsseldorf in einer Metaanalyse mit fast 100.000 Teilnehmern nachgewiesen. Demnach wurde das stärkste Risiko für den Verzicht von Frühstück für vier bis fünf Tagen pro Woche beobachtet. Ab dem fünften Tag in Folge des Verzichts wurde kein weiterer Anstieg im Risiko ermittelt.



© Sidekick / Getty Images / iStock

Bach

Einschlafhilfe-- Was hören Menschen beim Einschlafen, wollten Forscher der University of Sheffield wissen und starteten eine Onlineumfrage. An dieser nahmen 651 Menschen teil. Bei diesen war klassische Musik als Einschlafhilfe am beliebtesten, gefolgt von Rock und Pop. Unter den Klassikern wurden Werke von Johann Sebastian Bach am häufigsten genannt, gefolgt von Werken von Wolfgang Amadeus Mozart. Gleichermäßen beliebt wie Mozart ist der Pop-Sänger Ed Sheeran. Brian Eno, Coldplay und Frédéric Chopin waren weitere häufig genannte Einschlafhilfen. Insgesamt gaben 62 Prozent der Befragten an, dass sie Musik schon mal zum Einschlafen gehört haben. Fast ein Drittel der Teilnehmer empfand vor allem Klassik als schlaffördernd.

Quelle: dpa



© martin-dm / Getty Images / iStock

Digitaler Stress

Erwerbstätige-- Die 25- bis 34-Jährigen sind digital gestresster als andere Altersgruppen. Das ergab eine repräsentative und von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie der Universität Augsburg, für die 2.640 Personen befragt wurden. Diese zeigt auch, dass übermäßiger digitaler Stress mit einer deutlichen Zunahme gesundheitlicher Beschwerden einhergeht. So leidet mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer, die sich einem hohen digitalen Stress ausgesetzt sehen, unter Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und allgemeiner Müdigkeit. Nachweislich verringert übermäßiger digitaler Stress die berufliche Leistung, um zugleich mit einem starken Work-Life-Konflikt einherzugehen.

Quelle: IDW



INSTRUMENTE SCHÄRFEN IST GESCHICHTE

- * INEFFEKTIV
- * ZEITAUFWÄNDIG
- * VERLETZUNGSANFÄLLIG



RAUS AUS DER STEINZEIT!

Wechseln Sie jetzt zur revolutionären **XP®-Technology** für langanhaltende überwältigende Leistung, ohne schärfen zu müssen.

