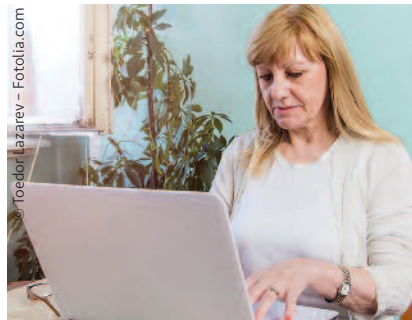


Onkologie

Bessere Lebensqualität dank Onlinehilfe

Um Krebspatienten ein niederschwelliges Hilfsangebot für den Umgang mit den psychischen Folgen ihrer Erkrankung bieten zu können, hat ein Basler Team das Online-Stressmanagement-Programm STREAM (Stress aktiv mindern) entwickelt. Das Programm dauert acht Wochen. Den Patienten werden über einen persönlichen, anonymen Online-zugang nicht nur allgemeine Informationen, sondern auch individuelle Übungen und spezifische Strategien vermittelt, die für die psychische Bewältigung der Krebserkrankung hilfreich sind. Einmal pro Woche findet zudem ein schriftlicher E-Mail-Austausch mit einer Psychologin statt. Das Programm wurde in einer Studie getestet. Hierbei zeigte sich, dass das webbasierte Beratungs- und Betreuungsangebot die Lebensqualität der Betroffenen tatsächlich verbessert und der emp-



fundene Stress deutlich reduziert werden kann. Insgesamt wurden 129 Patientinnen und Patienten aus der Schweiz, Deutschland und Österreich innerhalb von 12 Wochen nach Beginn ihrer Krebstherapie in eine Interventions- oder Kontrollgruppe eingeteilt. Letztere erhielt erst nach acht Wochen Wartefrist Zugang zum

Programm. Patienten, die das STREAM-Programm absolviert hatten (mehrheitlich Brustkrebspatientinnen), schätzten ihre Lebensqualität deutlich besser ein als die Kontrollgruppe. Auch der negative Stress, gemessen auf einer Skala von 0 bis 10, sank in der Onlinegruppe stärker als in der Kontrollgruppe.

Die Studie wurde vom Schweizerischen Nationalfonds und von der Krebsforschung Schweiz finanziert. Ob und wann das Programm nun für Krebspatienten in der Schweiz angeboten werden kann, ist offen, weil die Finanzierung des Projekts mit Ende der Studie ausgelaufen ist.

RBO ▲

Urech C et al.: Web-based stress management for newly diagnosed cancer patients (STREAM): A randomized, wait-list controlled intervention study. J Clin Oncol 2018, published online Jan 25, 2018.

Ernährung

«Gen-Diät» auch nicht besser für's Abnehmen

Die meisten Studien zum Vergleich verschiedener Diätstrategien ergaben mehr oder weniger dasselbe: Innert 12 Monaten reduzierten die Probanden ihr Gewicht im Durchschnitt um etwas mehr als 5 Prozent, gleichgültig ob nun eher auf Kohlenhydrate oder Fett verzichtet wurde. Es fiel aber auf, dass die individuellen Erfolge trotz gleicher Diät, das heisst innerhalb der Diätgruppen sehr unterschiedlich waren. Sie schwankten meist in einer Grössenordnung zwischen 25 Kilogramm Reduktion bei den einen und 5 Kilogramm Zunahme des Körpergewichts bei den anderen. An der Diätdisziplin alleine schien es nicht zu liegen. Vielmehr fand man im Nachhinein Assoziationen mit bestimmten Genmustern und definierte Low-carb- und Low-fat-Genotypen. Ähnliches schien sich bezüglich des Insulinstoffwechsels zu zeigen: Wer im Glukosetoleranztest schlechter abschnitt, schien eher von einer kohlenhydratarmen Diät zu profitieren. Aber auch das waren Schlüsse, die im Nachhinein beziehungsweise aus recht kleinen Studien mit wenigen Probanden gezogen wurden.

Ein Team an der Stanford University in Kalifornien wollte es nun genau wissen und führte eine sorgfältig geplante, grosse, randomisierte und prospektive Studie mit rund 600 Teilnehmern durch, die ein Jahr lang ein intensiv betreutes Diätprogramm absolvierten. Es han-

deltete sich um Männer und prämenopausale Frauen mit einem Durchschnitts-BMI von 33 (Durchschnittsalter 40 Jahre; 57% Frauen; eher höherer Bildungsstand). Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die Betreuung war in beiden Gruppen gleich. Ernährungsberater führten insgesamt 22 Gruppentreffen mit Schulung und Beratung zur gesunden Ernährung sowie Bewegungsempfehlungen durch, zu Beginn wöchentlich, nach zwei Monaten alle zwei Wochen, dann alle drei Wochen und schliesslich nur noch einmal im Monat. Eine Gruppe ernährte sich eher kohlenhydratarm, die andere sparte am Fett. Eine bestimmte Kalorienzahl wurde nicht vorgegeben, aber der durchschnittliche Kalorienverzehr sank in beiden Gruppen von rund 2200 kcal zu Beginn auf 1700 kcal pro Tag am Ende des Programms.

Nach einem Jahr hatten die Teilnehmer mit der Low-carb-Ernährung im Durchschnitt 6 Kilogramm abgenommen, die anderen 5,3 Kilogramm. Der Unterschied war statistisch nicht signifikant. Auch die zweite Erfahrung aus früheren Studien wurde bestätigt: Innerhalb der Gruppen waren die individuellen Resultate recht unterschiedlich und reichten von 30 Kilogramm weniger bis 10 Kilogramm mehr. Mit den Genen hatte das aber nichts zu tun. So

schnitten in der Low-carb-Gruppe die Teilnehmer mit den «Low-carb-Genen» nicht generell besser ab, ebenso wenig die Personen mit «Low-fat-Genen» in der Low-fat-Gruppe. Das Gleiche galt für die Insulinsensitivität. Sie hatte keinen Einfluss auf den Diäterfolg. Die Studienautoren führen dies darauf zurück, dass die Qualität der Nahrungsmittel (z.B. mehr komplexe Kohlenhydrate und weniger Zucker) wichtiger sei als generell Kohlenhydrate einzusparen.

Die Idee einer «gengerechten» Diät völlig verworfen möchten die Studienautoren aber nicht. Gerade in den letzten Jahren habe es sehr viele neue Erkenntnisse zur genetischen Architektur metabolischer Phänotypen gegeben, die vor vier Jahren, als die Studie begann, noch nicht bekannt waren und somit auch nicht einbezogen wurden. Weitere Studien seien sinnvoll, nicht nur um den Zusammenhang zwischen Diäterfolg und Genetik weiter zu erforschen, sondern auch weitere Parameter zu finden, die dabei eine Rolle spielen könnten.

RBO ▲

Gartner CD et al.: Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion. The DIETFITS randomized clinical trial. JAMA 2018; 319(7): 667-679.

Hirntumoren

Was bringen «Wechselstromhauben» wirklich?

Eine im vergangenen Dezember publizierte Studie, bei der Glioblastompatienten mit speziellen «Wechselstromhauben» behandelt worden waren, hat bei vielen Patienten neue Hoffnungen geweckt. Deutsche Neurologen weisen nun darauf hin, dass es beim Einsatz der sogenannten Tumortherapiefelder noch einige offene Fragen gebe, und warnen vor unrealistischen Erwartungen.

Rund 700 Patienten mit einem neu diagnostizierten Glioblastom hatten an der randomisierten Studie teilgenommen. Ein Drittel der Patienten erhielt nur die Standardtherapie (Neurochirurgie plus Strahlen-/Chemotherapie), zwei Drittel erhielten zusätzlich die Hauben, die sie mindestens 18 Stunden täglich tragen mussten. Die Hauben erzeugen elektrische Wechselfelder, die als Tumortherapiefelder bezeichnet werden. Sie sollen die Teilung der Krebszellen im Gehirn verhindern. Patienten mit Haube überlebten im Durchschnitt 20,9 Monate gegenüber 16 Monaten bei Patienten unter alleiniger Standardbehandlung. Auch das progressionsfreie Intervall war mit Haube länger (6,7 vs. 4 Monate).

Man sehe in der neuen Therapie durchaus Potenzial und eine möglicherweise sinnvolle Behandlungsergänzung, heisst es in einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für

Neurologie (DGN). Für eine abschliessende Bewertung sei jedoch eine vom Hersteller unabhängige Studie wichtig. Viele Neurologen halten es für möglich, dass nicht die Hauben, sondern die intensive Betreuung der Patienten mit Haube durch Mitarbeiter des Herstellers die längere Überlebensdauer erklären könnte. In der Pressemitteilung wird auch das Marketing des Herstellers kritisiert. So werde Patienten geraten, die Hauben auch dann noch zu tragen, wenn die Krankheit wieder fortschreite, obwohl ein Nutzen in dieser Phase nicht nachgewiesen sei.

Selbstverständlich akzeptiere man im klinischen Alltag die Entscheidung der Patienten, betonen die deutschen Neurologen. Eine eindeutige Empfehlung könne man jedoch nicht abgeben, bevor die positiven Resultate aus der vom Hersteller finanzierten Untersuchung von einer weiteren, unabhängigen Arbeitsgruppe im Vergleich zu einer Placebobehandlung bestätigt würden.

RBO ▲

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie vom 1. Februar 2018

Stupp R et al.: Effect of tumor-treating fields plus maintenance temozolomide vs maintenance temozolomide alone on survival in patients with glioblastoma: A randomized clinical trial. JAMA 2017; 318(23): 2306–2316.

Sportmedizin

Fussballverletzungen bei Kindern

Kinder erleiden beim Fussball häufiger Knochenbrüche oder Verletzungen der oberen Extremitäten als Erwachsene. Das 20-minütige Programm «11+ Kids» besteht aus sieben Aufwärmübungen, die zu Beginn des regulären Fussballtrainings zu absolvieren sind. Der Nutzen dieses speziellen Aufwärmprogramms für Kinder wurde in einer grossen Studie unter der Leitung von Sport-

wissenschaftlern der Universität Basel getestet. An der Studie nahmen 243 Teams mit insgesamt 3895 Kindern zwischen 7 und 13 Jahren teil. Im Vergleich zur Kontrollgruppe lag die Verletzungsrate innerhalb einer Fussballsaison um 48 Prozent tiefer; bei den schweren Verletzungen reduzierte sich die Rate sogar um 74 Prozent.

Mit einem geeigneten Präventionsprogramm lässt sich demnach ein grosser Teil der Verletzungen verhindern, sofern es mindestens einmal, besser 2-mal pro Woche durchgeführt wird.

RBO ▲

Pressemitteilung der Universität Basel, 11. Januar 2018.

Linktipp:

Poster mit den Übungen «11+ Kids» (in Englisch): <https://footballmed.net/cdn/footballmednet/11+kids-poster.pdf>

Manual (in Englisch): <https://footballmed.net/cdn/footballmednet/11+kids-manual.pdf>

Rückspiegel

Vor 10 Jahren

Zu strenger Zielwert

Die ACCORD-Studie (Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes) mit mehr als 10 000 Teilnehmern soll Auskunft darüber geben, ob Diabetiker mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen von einem HbA_{1c}-Wert unter 6 Prozent profitieren. Frühere Studien legen eine solche Vermutung nahe. Als eine Zwischenauswertung ergibt, dass in der Interventionsgruppe mehr Patienten starben als in der Kontrollgruppe, wird die Studie abgebrochen.

Vor 50 Jahren

Schienen ins Auto

Der Strassenverkehr habe seine eigenen Regeln, konstatiert das Schweizer Fernsehen. Fussgängerstreifen würden grundsätzlich ignoriert und riskante Überholmanöver seien an der Tagesordnung. Weil Frakturen bei Unfällen im wachsenden Autoverkehr immer häufiger werden, sollte «jeder Automobilist mindestens eine pneumatische Schiene für den Notfall bei sich haben», empfiehlt darum ein deutscher Mediziner.

Vor 100 Jahren

Tuberkulose im Alter

«Die hustende Grossmutter ist der Tod des Säuglings», schreibt die Redaktion von ARS MEDICI angesichts der Neuigkeiten aus dem Pathologisch-Anatomischen Institut Basel. Dort ergaben regelmässige Autopsien, dass Tuberkulose im Senium relativ häufig ist, aber wegen des atypischen Verlaufs nur selten erkannt wird. In der Praxis begnüge man sich allzu oft mit den Diagnosen chronische Bronchitis, Emphysem und Asthma, ohne an eine Sputumuntersuchung zu denken. Für Säuglinge und Kleinkinder könne das gefährlich werden.

RBO ▲



© Polilia – Fotolia.com