

Neurologie

Häufiger Saunabesuch senkt Schlaganfallrisiko

Unabhängig von anderen Parametern wie Alter, Geschlecht, Lebensstil, Body-Mass-Index und kardiovaskulären Vorerkrankungen stellt die Frequenz von Saunabädern einen relevanten Einflussfaktor auf das Schlaganfallrisiko dar. Der Nach-

wurde. So konnten die befragten finnischen Probanden schliesslich in drei Klassen eingeteilt werden: jene, die ein Mal pro Woche, jene, die zwei bis drei Mal pro Woche, und jene, die vier bis sieben Mal pro Woche in der Sauna schwitzen.

analytischen Blick auf allgemeine Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beantwortet. So konnten vorangegangene Untersuchungen im Rahmen der KIH-D-Studie bereits zeigen, dass häufige Saunagänge mit einem niedrigeren Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Bluthochdruck behaftet sind, was wiederum mit einem entsprechenden Effekt auf das Schlaganfallrisiko verbunden sein könnte. Auch die Stimulierung des Immunsystems, der positive Einfluss auf das autonome Nervensystem und die Reduktion von oxidativem Stress nach Saunagängen liefern entsprechende Erklärungen.

In einer aktuell laufenden experimentellen Untersuchung untermauern dieselben Forscher die jüngste Erkenntnis mit dem Nachweis der kurzfristigen Auswirkungen des Saunierens. So belegen zahlreiche Messungen verschiedener Gefässfunktionsparameter kurz vor und unmittelbar nach dem Saunagang sowie nach einer 30-minütigen Ruhephase, dass die Steifigkeit der Gefässe abnimmt und damit der Blutdruck günstig beeinflusst werden kann. Dieser Kurzzeiteffekt könnte längerfristig zur Senkung des Blutdrucks beitragen, so die Forscher.

Eine generelle Empfehlung für häufiges Saunieren sprechen die Wissenschaftler trotzdem nicht aus. «Menschen mit kardialen Vorerkrankungen sollten unbedingt mit ihrem Arzt Rücksprache halten, ob und in welchem Ausmass Saunabesuche für sie möglich sind», rät Willeit.

Universität Innsbruck/RABE ▲

Kunutsor SK et al.: Sauna bathing reduces the risk of stroke in Finnish men and women: a prospective cohort study. *Neurology* 2018, May 2; pii: 10.1212/WNL.0000000000005606, doi: 10.1212/WNL.0000000000005606.



weis dieses Zusammenhangs gelang Peter Willeit, Epidemiologe an der Universitätsklinik Innsbruck für Neurologie gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen der Universität Ostfinnland und weiteren Partnern anhand der Daten der finnischen, prospektiven Studie KIH-D (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor) sowie der Befragung von 1628 Männern und Frauen zwischen 53 und 74 Jahren, die regelmässig die Sauna besuchen. Eruiert wurden Häufigkeit und Dauer des Saunabesuchs, wobei durchweg die finnische Saunavariante mit hohen Temperaturen von 80 bis 100 Grad Celsius, niedriger Luftfeuchtigkeit und häufigem Aufguss in Betracht gezogen

«Der Abgleich dieser Frequenzklassen mit den Daten der über 15 Jahre laufenden Beobachtungsstudie zeigte, dass das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, mit der Häufigkeit von Saunabesuchen sinkt», berichtet Willeit. Das heisst im Detail: Zwei bis drei Mal pro Woche die Sauna zu besuchen, verringert das Schlaganfallrisiko gegenüber einem einmal wöchentlichen Saunabad um 14 Prozent; Personen, die vier bis sieben Mal pro Woche saunieren, haben bereits ein um 61 Prozent niedrigeres Risiko. Die Ergebnisse gelten für Männer und Frauen gleichermaßen.

Die Frage nach der Kausalität und den zugrunde liegenden Mechanismen dieses Zusammenhangs wird zum Teil durch einen

Pollenallergie

Schweizer Studie will Pollenflug und Allergiesymptome mittels App kartieren

Rund zwei Millionen Menschen in der Schweiz leiden während der Pollenflugsaison unter körperlichen Beschwerden wie brennenden Augen, triefenden Nasen, juckender Haut, Halsschmerzen und Atemnot. Nicht bekannt ist bislang, in welchen Regionen (Kantone, städtische und ländliche Gebiete) die Symptome besonders häufig oder stark auftreten und durch welche Faktoren (Pollenart, Feinstaub, Wetter etc.) sie beeinflusst werden. Die Allergiestation der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich (USZ) will diesen Fragen nun mit einer wissenschaftlichen Studie in sämtlichen Regionen der Schweiz auf den Grund gehen.

Kernelement der Studie ist die App «Ally Science», die ab sofort jeweils in einer deutschen, französischen, italienischen, rätoromanischen und englischen Version heruntergeladen werden kann. Mit ihrer Hilfe können alle interessierten Personen mit Pollenallergie in der Schweiz an der Studie anonymisiert teilnehmen. Indem die Anwender in der App ein Tagebuch führen, wird in Echtzeit dargestellt, wie sich die Allergiesymptome in verschiedenen Regionen entwickeln. Auf einer speziellen Karte sind ausserdem die Pollenflugprognosen von MeteoSchweiz aufbereitet. Abgerufen werden kann ferner der Entwicklungsverlauf während der letzten 24 Stunden und der letzten Tage. «Das Ziel ist es, dank der via Studie gewonnenen Erkenntnisse Pollenfrühwarnsysteme, Beratungen und Therapien zu verbessern», so

Prof. Peter Schmid-Grendelmeier, Leiter der USZ-Allergiestation.

Konzipiert und entwickelt wurde die App an der Berner Fachhochschule in Zusammenarbeit mit der Firma ELCA Informatik AG. «Es war uns wichtig, dass die App grafisch attraktiv sowie intuitiv ist und einen echten Mehrwert für die Benutzer bietet», sagt Prof. Serge Bignens, Leiter des Instituts für Medizininformatik. «Um die Symptome im persönlichen Allergietagebuch einzutragen, benötigt man weniger als 20 Sekunden.» Die mit der App erfassten Daten werden verschlüsselt auf der MIDATA-IT-Plattform gespeichert. Die Plattform wird betrieben von der gemeinnützigen MIDATA-Genossenschaft und erlaubt es den Bürgern, ihre Gesundheitsdaten sicher zu hinterlegen, die Kontrolle über deren Verwendung zu behalten und sie nach eigenen Interessen und Bedürfnissen für Forschungszwecke in anonymisierter Form freizugeben. Der Erlös für das Zur-Verfügung-Stellen von Daten wird in die auf der MIDATA-IT-Plattform angebotenen Dienste sowie in weitere Forschungsprojekte reinvestiert. Er kommt somit nicht einer einzelnen Firma, sondern der gesamten Gesellschaft zugute. **USZ/RABE ▲**

Pressemitteilung des Universitätsspitals Zürich vom 24. April 2018.

Postpartale Stimmungskrisen

Baby-Blues: Hilft Singen depressiven jungen Müttern?

Eine kürzlich veröffentlichte britische Studie hat untersucht, inwieweit eine neuartige psychosoziale Intervention in der Lage ist, bei Frauen innerhalb der ersten 40 Wochen nach der Geburt die Symptome einer postpartalen Depression (PPD) zu verbessern. Dazu wurden insgesamt 134 junge Mütter mit Anzeichen einer PPD randomisiert über einen Zeitraum von zehn Wochen entweder einem Gruppensingen oder einem Gruppenspiel-Workshop für sich und ihre Kinder zugeführt oder aber standardmässig behandelt. Insgesamt stellte sich heraus, dass sich die PPD-Symptome in der Sing-

gruppe rascher besserten als mit den anderen Interventionen, der Unterschied war statistisch jedoch nicht signifikant. Wurden allerdings lediglich Frauen mit moderaten bis schweren Symptomen in die Analyse einbezogen, erfolgte die Linderung der PPD-Symptome bei den singenden Müttern signifikant schneller als in den anderen beiden Gruppen. **RABE ▲**

Fancourt D, Perkins R: Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomised controlled trial. *Br J Psychiatry* 2018; 212(2): 119–121.

Rückspiegel

Vor 10 Jahren

Landung auf dem Mars

Die Marssonde Phoenix landet am 25. Mai 2008 auf dem Mars. Mit an Bord der NASA-Sonde sind Komponenten aus Dänemark, Deutschland, Finnland, Grossbritannien, Kanada und der Schweiz. Phoenix wird bis November Daten an die Forscher auf der Erde senden, unter anderem die Entdeckung, dass es auf dem Mars tatsächlich Wasser gibt.

Vor 50 Jahren

Ärzte für Vietnam

Das Schweizerische Rote Kreuz bittet um Spenden für die notleidende vietnamesische Bevölkerung. Zwei medizinische SRK-Equipen sind in Südvietnam im Einsatz. Auch Personal wird dringend benötigt. In ARS MEDICI bittet man ärztliche Kollegen und Kolleginnen sowie Schwestern und Krankenpfleger, sich für einen mindestens drei- bis viermonatigen Einsatz in Übersee zu melden.

Vor 100 Jahren

Betruhe bei Pertussis

Da man «ja beobachten kann, dass die Hustenanfälle hauptsächlich bei Spiel und Bewegung auftreten», empfiehlt Prof. Aufrecht aus Magdeburg, wie bei jeder anderen Infektionskrankheit, auch bei Keuchhusten Betruhe. Die Hustenanfälle gingen dann sofort zurück, auch die Genesung setze rascher ein, so seine Erfahrung. Hinzu kommt der Vorteil, dass die bettlägerigen Kinder nicht so leicht andere Kinder anstecken können. Mit seiner Empfehlung widerspricht Aufrecht der allgemein gängigen Ansicht, dass Kinder mit Keuchhusten möglichst viel an die frische Luft sollten, am besten verbunden mit einem Klimawechsel. **RBO ▲**