



Innere Uhr und Herzgesundheit

Die Gesundheit von Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel werden durch unsere innere Uhr und unseren Tagesrhythmus beeinflusst. In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellt die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Dadurch können Übergewicht und Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigt werden.

Unser Tagesrhythmus spiegelt unsere Lebenswirklichkeit wider, er steht aber nicht zwingend in Einklang mit unserer inneren Uhr, die auch als zirkadianes System oder zirkadianer Rhythmus bezeichnet wird. Das zirkadiane System besteht aus einem zentralen Taktgeber im Gehirn, dem suprachiasmatischen Nucleus (SCN) im Hypothalamus. Hinzu kommen über den Körper verteilt weitere Taktgeber bis hin zu verschiedenen Genen und ihren Produkten. Der wesentliche Taktgeber für den SCN ist Licht, das auf die Netzhaut trifft. Auf diese Weise wird der innere Rhythmus an den äußeren Tagesrhythmus gekoppelt.

Zirkadianer Rhythmus und was ihn beeinflusst

In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellte nun die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Ein wichtiger Faktor, der unseren zirkadianen Rhythmus beeinflusst, ist unser Chronotyp. Hierbei unterscheidet man Frühtypen (sog. Lerchen) von Spättypen (sog. Eulen). Störungen des zirkadianen Rhythmus können entstehen, wenn der Chronotyp nicht mit dem eigenen Verhalten und dem Tagesrhythmus übereinstimmt. Wenn Menschen mit spätem Chronotyp z. B. früher aufstehen müssen, als es ihre innere Uhr vorgibt, stehen sie in ihrer biologischen Nachtruhe auf.

Zirkadiane Rhythmusstörungen können auch durch Erkrankungen, Schichtdienst

sowie Sport oder Mahlzeiten zur falschen Zeit hervorgerufen werden.

Störungen des zirkadianen Systems und ihre Auswirkungen

Störungen des zirkadianen Rhythmus können unseren Stoffwechsel beeinträchtigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Unstimmigkeiten zwischen innerer Uhr und Tagesrhythmus gelten als etablierter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einer Metaanalyse zufolge haben Schichtarbeiter ein um 17 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einer sehr guten Übereinstimmung von innerem und äußerem Rhythmus. Der zirkadiane Rhythmus ist an der Steuerung von Stoffwechsel, Energieverbrauch und Appetit beteiligt. Störungen des zirkadianen Rhythmus können auf diesem Weg das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen. Zirkadiane Rhythmusstörungen nehmen außerdem Einfluss auf die Blutdruckregulation und das Risiko für Bluthochdruck. Schichtarbeit steigert beispielsweise das Hochdruckrisiko, während die frühere und regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten das Risiko senkt.

Sport und zirkadianer Rhythmus

Sporteinheiten können, je nachdem wann sie stattfinden, zu Rhythmusverschiebungen führen. Sport am Morgen oder frühen Nachmittag können den Rhythmus nach vorne verschieben, während abendliche Sporteinheiten ihn nach hinten verschieben können. Das Ausmaß der Verschiebung ist dabei vom Chronotyp abhängig. Sportliche Aktivität sorgt zudem für eine bessere Übereinstimmung der im Körper verteilten Taktgeber.

Inneren und äußeren Rhythmus in Einklang bringen

Zentraler Punkt der Stellungnahme der amerikanischen Herzgesellschaft: Das zirkadiane System spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Das Timing der für die innere Uhr wichtigen Faktoren – Lichteinwirkung, Mahlzeiten und Sport – sollte sich dabei nicht nur an der tatsächlichen Uhrzeit, sondern auch am

jeweiligen Chronotyp orientieren. So kann man auch die eigene Gesundheit positiv beeinflussen.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

„Lass dich checken“: Warum regelmäßiges Blutdruckmessen so wichtig ist

Bluthochdruck (Hypertonie) gehört zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Bei dieser Krankheit ist der Blutdruck in den Arterien dauerhaft erhöht, was auf lange Sicht das Herz und die Blutgefäße schädigen kann. Leider bleiben diese Schäden oft unbemerkt, da Bluthochdruck selten Symptome verursacht. Erst die schwerwiegenden Konsequenzen, die aus unbehandeltem Bluthochdruck resultieren können – wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen – zwingen viele Menschen dazu, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist deshalb von herausragender Wichtigkeit, den eigenen Blutdruck regelmäßig zu messen (oder messen zu lassen) und im Falle erhöhter Werte sofort einen Arzt aufzusuchen, um die körperliche Gesundheit zu erhalten.

Bluthochdruck verstehen und kontrollieren

Die Deutsche Herzstiftung erklärt in vielen umfassenden Expertenschriften, wie Sie Ihren Blutdruck korrekt messen können (zum Beispiel: Wann? Wie? Mit welchen Messgeräten?) und welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen. Anlässlich des Welthypertonietags können Sie nun all diese wertvollen Informationen in einem kostenlosen Infopaket kompakt und übersichtlich zusammengefasst erhalten. Bestellen Sie jetzt und lassen Sie sich von den Experten der Deutschen Herzstiftung dabei unterstützen, Ihre Gesundheit optimal zu schützen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Zum kostenlosen Info-Paket:

herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/welthypertonietag





Metaanalyse: Gastrointestinale Nebenwirkungen von Abnehmwirkstoffen

Die neuen Abnehmwirkstoffe (GLP-1 RA) können bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas wirksam das Gewicht reduzieren, können jedoch mit gastrointestinalen unerwünschten Ereignissen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Verstopfung einhergehen. Die Risiken unterscheiden sich allerdings je nach Wirkstoff, fand ein systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse.

In den systematischen Review mit Metaanalyse wurden 39 Studien mit insgesamt 33 354 Studienteilnehmern aufgenommen. Die häufigsten gastrointestinalen unerwünschten Ereignisse waren Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Verstopfung. Alle untersuchten GLP-1-Rezeptor-Agonisten gingen mit einem signifikanten Anstieg des Risikos für Übelkeit einher. Das höchste Risiko zeigte sich bei Orforglipron, gefolgt von Exenatid, Tirzepatid, Semaglutid und Liraglutid. Liraglutid, Orforglipron, Semaglutid und Tirzepatid waren zudem mit einem erhöhten Risiko für Erbrechen verbunden, während Cagrilinitid und Exenatid keine signifikante Erhöhung zeigten. Exenatid, Cagrilinitid und Orforglipron waren nicht mit einem erhöhten Durchfallrisiko assoziiert. Semaglutid und Liraglutid erhöhten das Risiko für Verstopfung, während Cagrilinitid und Exenatid keine signifikante Zunahme zeigten.

Das Wissen über unterschiedliche Risikoprofile der Wirkstoffe könnte Ärzten helfen, Therapieentscheidungen fundierter zu treffen, indem sie individualisiert den therapeutischen Nutzen gegenüber möglichen Nebenwirkungen abwägen, so das Fazit der Autoren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Phototherapie beschleunigt Heilung von diabetischen Fußwunden

Eine aktuelle Metaanalyse mit 28 Studien konnte zeigen, dass die Anwendung von rotem und infrarotem Licht als begleitende Therapie bei diabetischen Fußwunden die Heilungsrate signifikant verbessert, die Durchblutung steigert und Schmerzen reduziert.

Insgesamt wurden 28 Studien mit 1 471 Menschen in die Analyse aufgenommen. Die Metaanalyse zeigte, dass die mit rotem und infrarotem Licht behandelten Gruppen eine signifikant höhere Heilungsrate der Fußwunden erreichten. Darüber hinaus war die Heilungszeit der Fußwunden signifikant kürzer (Mittelwertdifferenz, MD: 18,52; 95 % KI: 8,58 – 28,47; $p < 0,00001$). Auch die maximale Blutflussgeschwindigkeit in der Arteria dorsalis pedis stieg messbar an (MD: 6,54; 95 % KI: 4,01 – 9,08; $p < 0,00001$). Zusätzlich wurde eine signifikante Reduktion der Wundschmerzen festgestellt (MD: -4,33; 95 % KI: -4,94 – -3,71; $p < 0,00001$). Hinsichtlich der Häufigkeit von Nebenwirkungen bestand kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen der Phototherapie und der Kontrollgruppe (Odds Ratio, OR: 0,32, 95 % KI: 0,09 – 1,17; $p = 0,08$).

Die Anwendung von rotem und infrarotem Licht als begleitende Therapie eines diabetischen Fußsyndroms erwies sich als wirksamer als eine alleinige konventionelle Wundversorgung. Sie verbesserte nicht nur die Heilungsrate, sondern verkürzte auch die Behandlungsdauer, steigerte die Durchblutung und linderte Schmerzen. Das Risiko für Nebenwirkungen wurde nicht erhöht. Dennoch bestehen Einschränkungen aufgrund der Qualität und der Größe der eingeschlossenen Studien. Weitere klinische Studien sind erforderlich, um die vorliegenden positiven Ergebnisse zu bestätigen.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Mehr Bewegung im Alltag - Videos im Internet

Das Diabetesinformationsportal diabinfo.de ist ein gemeinsames Angebot von Helmholtz Munich, des Deutschen Diabetes-Zentrums in Düsseldorf und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung.

Initiiert wurde es vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

Sanfte Übungen im Sitzen

[youtube.com/watch?v=pGExUHZZJLY](https://www.youtube.com/watch?v=pGExUHZZJLY)



Einfache Übungen im Stehen:

[youtube.com/watch?v=1cFKnIO1too](https://www.youtube.com/watch?v=1cFKnIO1too)



Mehr Bewegung im Alltag – Teil 1

[youtube.com/watch?v=cYPI1Panm1Y](https://www.youtube.com/watch?v=cYPI1Panm1Y)



Mehr Bewegung im Alltag – Teil 2

[youtube.com/watch?v=jPzhOd7g6Xw](https://www.youtube.com/watch?v=jPzhOd7g6Xw)



Der DDB braucht dich!
Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der Firma **Abbott** für die finanzielle Unterstützung!

