

Im Blickpunkt: Neues aus der Medizin

Europa muss aufholen

In Europa sind Schlaganfälle um 60% häufiger als in Nordamerika. Der Grund dafür ist die schlechtere Blutdruckeinstellung hierzulande. Eine konsequente Therapie gegen den Bluthochdruck ist dringend notwendig, um Leid und hohe Folgekosten zu vermeiden.

Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Europa. Jährlich sterben etwa 650 000 Menschen daran. Weitaus mehr Menschen erleiden einen nicht-tödlichen Schlaganfall und bleiben ihr Leben lang behindert. Seit Anfang der 70er Jahre ist bekannt, dass eine sorgfältige Therapie des hohen Blutdrucks die Schlaganfallrate drastisch senkt. In Europa sieht es düster aus: Lediglich 8% der Europäer mit hohem Blutdruck sind gut

en im Alter von 41 bis 72 Jahren. Sie wurden 9,5 Jahre lang beobachtet. Dabei stellte sich heraus, dass die Selbstmessung im Alltag aussagekräftiger ist und eine bessere Grundlage für die Therapie bietet als der vom Arzt gemessene Blutdruck.

In Familien, in denen Eltern oder Geschwister unter hohem Blutdruck gelitten haben oder leiden, sollte früh damit begonnen werden, den Blutdruck zu überwachen, damit hoher Blutdruck behandelt werden kann, bevor schwere Gesundheitsschäden auftreten.

*ESC Kongress 2004, München
European Society of Cardiology*

Vitamin E

Viele Menschen nehmen täglich Vitaminpillen, insbesondere Vitamin C und E in der Erwartung, damit ihr Herz zu schützen. Große wissenschaftliche Studien haben aber in den letzten Jahren gezeigt, dass

die Vitaminpillen für das Herz keine positiven Wirkungen bringen. Die Deutsche Herzstiftung hat darüber immer wieder berichtet und dazu geraten, statt Pillen natürliche Vitamine in Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Jetzt haben Forscher um Edgar R. Miller die Ergebnisse von Vitamin E-Studien in einer sogenannten *Meta-Analyse* zusammengestellt. 19 Studien waren eingeschlossen, an denen insgesamt 135 977 Patienten teilnahmen. Das Ergebnis: Höhere Dosen von Vitamin E – als Vitaminpräparat eingenommen – erhöhen das Sterblichkeitsrisiko und zwar um so mehr, je höher die Dosis ist. Die Schwelle zur negativen Wirkung von Vitamin E liegt tief, nämlich bei 150 IE am Tag, wenn diese Dosis in Vitaminpräparaten ein Jahr lang oder länger genommen wird. Das ist eine deutlich geringere Dosis als üblich. Vor- und Nachteile einer noch niedrigeren Dosis sind unklar.



eingestellt im Vergleich zu 23% in USA und Kanada. „Dies schlägt sich in einer deutlich höheren Schlaganfallrate in Europa nieder,“ sagte der Blutdruckexperte Bryan Williams aus Leicester.

Cardio News, 11-12/2004

Blutdruck messen

Der hohe Blutdruck macht lange Zeit keine Beschwerden: Unbemerkt verschleißt er den Körper, vor allem Herz, Hirn und Nieren. Der einzige Weg, den hohen Blutdruck rechtzeitig zu entdecken, ist ihn zu messen.

Was aber ist die beste Methode? Eine Kopenhagener Gruppe des Bispebjerg University Hospital – unterstützt von der Dänischen Herzstiftung – hat zum ersten Mal untersucht, welche Blutdruckmessung aufschlussreicher ist: die beim Arzt oder die Selbstmessung im Alltag. In die Studie eingeschlossen waren 1 700 gesunde Dänen, Männer und Frau-

Da in einer anderen Studie ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko bei Beta-Carotin festgestellt wurde, warnen die Forscher davor, überhaupt Vitaminpräparate in höheren Dosen zu nehmen, weil bisher durch wissenschaftliche Studien nicht ausgeschlossen ist, dass auch andere hochdosierte Vitamine Schaden anrichten.

Annals of Internal Medicine, 142: 37-46, 2005

Mittelmeerküche

Die Stärke der Mittelmeerküche haben neuere Studien wieder bekräftigt: In einer Studie wurden mehr als 2 300 Europäer, Männer und Frauen zwischen 70 und 90 Jahren, von einem niederländischen Team um Kim Knoppers zwölf Jahre lang beobachtet. Diejenigen, die sich mediterran ernährten, also viel Gemüse, Obst, Olivenöl, wenig Fleisch eher Fisch aßen, entwickelten deutlich weniger koronare Herzkrankheit und Krebs und hatten eine bessere Lebenserwartung. Besonders gut war das Ergebnis, wenn sie zugleich körperlich aktiv waren, zum Beispiel eine halbe Stunde täglich spazierengingen.

Jama, 292: 1433-9, 2004

In einer italienischen Studie zeigte sich, dass die Mittelmeerkost sich dafür eignet abzunehmen. Zwei Jahre lang wurden 180 Frauen und Männer im durchschnittlichen Alter von 44 Jahren beobachtet. Sie alle litten am *metabolischen Syndrom*, einem Krankheitsbild, das durch Übergewicht, Hochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz gekennzeichnet ist. Die eine Hälfte der Patienten, die sich mediterran ernährte, schnitt deutlich besser ab als die andere, die sich auf eine übliche Ernährungsumstellung mit weniger Fett und Kalorien beschränkte. Die Vorteile zeigten sich bei der Gewichtsabnahme, beim Cholesterin, beim HDL, bei den Triglyceriden und einer gefäßschützenden Wirkung.

Jama 292: 1440-6, 2004

Herzschwäche

Für Patienten mit fortgeschrittener Herzschwäche kommt seit einigen Jahren eine neue Schrittmachertherapie in Frage: die *Resynchronisationstherapie*. Diese Therapie hat sich bewährt. Eine sogenannte *Meta-Analyse*, d. h. eine Zusammenschau bisheriger Studien zeigte, dass dieser spezielle Herzschrittmacher die Situation der Herzkranken deutlich bessern kann. Patienten, die zu ihrer medikamentösen Therapie zusätzlich einen solchen Schrittmacher erhielten, mussten wegen ihrer Herzschwäche weniger oft ins Krankenhaus, waren leistungsfähiger und hatten eine höhere Lebenserwartung und eine höhere Lebensqualität. Voraussetzung dafür, dass diese Therapie Nutzen bringt, ist, dass bei den Patienten die Ausbreitung der elektrischen Erregung im Herzen verzögert ist. Das zeigt sich darin, dass im EKG der sogenannte *QRS-Komplex* deutlich verbreitert ist. Dann ist das Zusammenspiel zwischen den Hauptkammern, besonders aber innerhalb der linken Hauptkammer, gestört. Dadurch wird die Auswurfleistung des Herzens verringert. Die Schritt-

machertherapie soll das Zusammenspiel wiederherstellen.

Allerdings profitieren nicht alle Patienten von den eingesetzten Schrittmachern. 20 bis 30% sprechen darauf nicht an. Welche Patienten günstig reagieren und welche nicht, ist heute nicht sicher voraussagbar. Dieses Problem zu klären ist derzeit Gegenstand der Forschung. Auch an der technischen Verbesserung dieser Herzschrittmacher wird weitergearbeitet.

*New England Journal of Medicine, 350:
2140-50, 2004*