

## NYKTURIE

### Erhöhte Sturzgefahr

Wenn ältere Menschen nachts mehrmals ihre Blase leeren müssen, leidet nicht nur die Schlafqualität. Die Betroffenen sind auch vermehrt sturzgefährdet, wie eine Metaanalyse von fünf Beobachtungsstudien zeigt. Verglichen mit Teilnehmern ohne hatten Teilnehmer mit Nykturie ein um 20% signifikant erhöhtes Risiko zu stürzen. Ihr Risiko für wiederholte Stürze war fast 1,4-fach erhöht. Das absolute Risiko, mindestens einmal pro Jahr zu stürzen, lag bei einem 65-Jährigen mit Nykturie um 5,5% und bei einem 80-Jährigen um 7,5% höher als bei Gleichaltrigen ohne dieses Problem.

*J Urol 2020; <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000000459>*

## KARDIOVASKULÄRE RISIKEN

### Einfluss des Partners

Fast 80% der Paare, die zusammenleben, teilen schlechte Gewohnheiten bezüglich ihres kardiovaskulären Risikos und dürften daher von gemeinsamen Interventionen profitieren, wie eine Studie mit mehr als 5.000 Paaren nahelegt. Bei allen wurden Raucherstatus, BMI, Bewegung, Ernährungsgewohnheiten, Cholesterin, Blutdruck und Nüchtern-glukose bestimmt. Die meisten Paare ähnelten sich dabei stark.

Die Übereinstimmungen reichten von 53% beim Cholesterin bis 95% bei der Ernährung. 79% der Paare erreichten nicht das ideale Risikoprofil, was vor allem daran lag, dass sich beide Partner ungesund ernährten (94%) und zu wenig bewegten (53%). Hatte ein Partner jedoch aufgehört zu rauchen, abgenommen, seine körperliche Aktivität gesteigert oder seine Ernährung verbessert, war es wahrscheinlich, dass dies auch auf den anderen Partner zutraf.

*JAMA Network Open 2020;3(10):e2022119. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.22119>*

## GERIATRIE

### Keine Hypoxie bei Mund-Nasen-Schutz

Die Sorge mancher Mitbürger, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) könne die Sauerstoffversorgung behindern, ist unbegründet. Selbst Altenheimbewohner haben diesbezüglich nichts zu befürchten, das haben kanadische Ärzte in einer kleinen Studie herausgefunden. Als Studienteilnehmer wählten sie 25 Bewohner eines Altenheimes, weil die möglicherweise anfälliger sind für eine Hypoxie als jüngere Menschen; ausgeschlossen waren kardiologische und pneumologische Patienten mit Ruhedyspnoe. Die Teilnehmer waren im Mittel 76 Jahre alt, jeder Dritte hatte mindestens eine chronische Erkrankung. Der SpO<sub>2</sub>-Wert erreichte durchschnittlich 96,1% vor, 96,5% bei und 96,3% nach dem Tragen der Maske. Bei keinem Probanden wurde in der Zeit mit Maske ein Abfall unter 92% gemessen.

„Behauptungen, dass das Tragen von Alltagsmasken unsicher sei, werden durch unsere Ergebnisse nicht gestützt“, schreiben die kanadischen Ärzte. (bs)

*Chan NC et al. Peripheral Oxygen Saturation in Older Persons Wearing Nonmedical Face Masks in Community Settings. JAMA 2020*



Der Mund-Nasen-Schutz führt auch im Alter nicht zu einer Hypoxie.

## BERUFSDERMATOSEN

### Mehr Hautprobleme bei medizinischem Personal

Die British Society of Cutaneous Allergy hat die erste landesweite prospektive Untersuchung zu Berufsdermatosen im Gesundheitswesen während der COVID-19-Pandemie an elf Zentren in UK und Irland durchgeführt. Harriet O'Neill von den University Hospitals of Derby and Burton, Derby, und Kollegen haben die Daten von 337 Personen analysiert, die sich zwischen dem 1. Mai und dem 31. Juli 2020 wegen ihrer Hautprobleme in Behandlung begeben hatten. Meist waren es Pfleger oder Assistenzpersonal mit permanentem Patientenkontakt.

Bei 93% der Betroffenen waren die Hautveränderungen beruflich bedingt. Bei 59% wurde eine irritative Kontaktdermatitis diagnostiziert, bei 12% ein atopisches Ekzem und bei 7% eine allergische Kontaktdermatitis. Bei 13,4% der Personen, die eine Gesichtsmaske trugen, entwickelte sich eine Akne, bei 3,3% eine Rosazea. Es wird vermutet, dass das warme feuchte Klima unter der Maske, wo Speichel, Bakterien und Talg eingeschlossen werden, die Symptome triggert oder verschlechtert. 3% der Patienten beklagten Druckschädigungen im Gesicht, vor allem, wenn Atemschutzgeräte getragen wurden. Fehltag sind die Folge: 15% der Patienten wurden aufgrund ihrer Hautschäden krankgeschrieben. Insgesamt summierte sich die Arbeitsunfähigkeit auf 469 Arbeitstage. Diejenigen, die diese Auszeit benötigten, hatten sich durchschnittlich 24-mal am Tag die Hände mit Seife gewaschen. Hautschonender war offenbar die Desinfektion mit alkoholischen Gelen, was auch in früheren Studien bereits belegt wurde. Masken wurden durchschnittlich sieben Stunden pro Schicht getragen. Zehn von elf Patienten mit Druckschädigungen hatten die PPE-Maske mindestens fünf Stunden pro Schicht verwendet. (cs)

*O'Neill, H et al. Occupational dermatoses during the Covid-19 pandemic: a multicentre audit in the UK and Ireland. BJD 2020*



© twindesigner / stock.adobe.com

## FOLGEN VON CORONA

### Risiko für Schlaganfall

Wer sich mit SARS-CoV-2 infiziert, lebt in den Wochen darauf mit einem höheren Schlaganfallrisiko. Das Coronavirus führt zu Gefäßwandveränderungen und Hyperkoagulabilität, so Prof. Helmuth Steinmetz, Vorsitzender der DSG, Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt. Dadurch werden Thrombosen und Embolien begünstigt, die ischämische Schlaganfälle auslösen könnten. Wer Risikofaktoren wie Diabetes oder Bluthochdruck mitbringe, sei besonders bedroht. Allerdings sei es im Frühjahr 2020 auch deshalb häufiger zu schwereren Hirninfarkten gekommen, weil Menschen mit leichten Symptomen aus Angst vor einer Coronainfektion deutlich seltener neurologische Kliniken aufgesucht hätten.

Pressekonferenz der DSG zum Weltschlaganfalltag, 26.10.2020

## GEWICHTSREDUZIERUNG

### Hilft Intervallfasten beim Abnehmen?

Eine neue Studie legt nahe, dass es keinen Unterschied macht, ob Übergewichtige oder Adipöse über den Tag verteilt essen oder intermittierend fasten. Die 116 Teilnehmer nahmen nicht mehr ab, wenn sie drei über den Tag verteilte Mahlzeiten durch Intervallfasten ersetzen. Vielleicht lag es am gewählten Zeitfenster; Essen zwischen 12 und 20 Uhr war erlaubt. Die Autoren verweisen auf eine frühere Studie, in der ein sechsstündiges Zeitfenster, in dem gegessen werden durfte, mit Verbesserungen der Blutzuckerwerte und der kardiovaskulären Parameter einherging.

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>

## SARKOPENIE VORBEUGEN

### Die Rolle der Proteine im Alter

Der Verlust an Muskelmasse, -kraft und -leistung mit fortschreitendem Alter (Sarkopenie) geht mit einem erhöhten Risiko für Mortalität und Morbidität einher. Die Übersichtsarbeit von Kieswetter et al. beschäftigt sich mit der Rolle von Protein in Prävention und Behandlung von Sarkopenie. Zu dieser Thematik stellen die Wissenschaftler ausgewählte wissenschaftliche Studien vor und bewerten sie: Das Team erläutert, dass eine ausreichende Zufuhr von Nahrungseiweiß die Synthese von körpereigenem Eiweiß und damit auch von Muskeleiweiß stimuliert. Eine bedeutsame Rolle kommt dabei der Aminosäure Leucin zu. Mit zunehmendem Alter scheint der Skelettmuskel weniger stark auf diesen Stimulus anzusprechen. Die Gründe für dieses als anabole Resistenz bezeichnete Phänomen sind derzeit noch unklar. Zur Überwindung dieser anabolen Resistenz und zur bestmöglichen Erhaltung der Muskelmasse scheinen folgende Aspekte äußerst relevant:

— **Menge:** Unter Berücksichtigung bestehender Erkrankungen wird für Senioren ein Proteinbedarf von mindestens einem Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (1,0 g/kg KG/d) diskutiert.

— **Verteilung:** Günstig scheint eine gleichmäßige Verteilung der Eiweißmenge über den Tag; pro Mahlzeit mindestens 0,4 g/kg KG bzw. 25–30 Gramm Eiweiß.

— **Qualität:** Diskutiert wird eine Mindestaufnahme von 2,5–3 g Leucin pro Mahlzeit. Um alle essenziellen Aminosäuren zuzuführen, ist die Kombination pflanzlicher und tierischer Eiweißquellen vorteilhaft.

— **Relation:** Bedeutsam scheint der Aufnahmezeitpunkt des Eiweiß in Relation zur körperlichen Aktivität zu sein.

— **Supplemente:** Isolierte Eiweißgaben zeigen oftmals keine Verbesserung der Muskelparameter.

Die Wissenschaftler betonen, dass sich derzeit

noch keine Empfehlungen für den klinischen Alltag ableiten ließen. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen, insbesondere Langzeitstudien, seien notwendig.

Kieswetter E, Sieber CC, Volkert D (2020) Protein intake in older people – Why, how much and how? Z Gerontol Geriatr 2020 53:285–289

— **Kommentar:** Die Arbeit bestätigt die Ergebnisse älterer Untersuchungen und die daraus abgeleiteten Empfehlungen, wie sie in der Leitlinie „Klinische Ernährung in der Geriatrie“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin veröffentlicht sind. Deutlich wird, dass in der Ernährung von Älteren nicht nur besonderes Augenmerk auf die Eiweißmenge, sondern auch auf die -qualität und -verteilung gelegt werden muss. Schon 2017 wurde deshalb mit Blick auf die körperliche Funktionalität der D-A-CH-Referenzwert für Protein für gesunde Erwachsene ab 65 Jahre von 0,8 auf 1,0 g/kg KG/d angehoben. Doch in der Praxis nehmen Ältere oftmals weit weniger Eiweiß zu sich.

Proteinsupplemente sind scheinbar keine Lösung, um die Muskelfunktionalität bei Älteren zu verbessern. Es reicht also nicht, dem Senior oder der Seniorin einen Eiweißdrink vorzusetzen. Hier sind geschulte Pflegekräfte gefragt, welche die wissenschaftlichen Erkenntnisse verfolgen und in die Praxis umzusetzen wissen.



**Beate Ebberts**

Diplom-Oecotrophologin  
[beate.ebberts@web.de](mailto:beate.ebberts@web.de)