

## Viel Wasser trinken beugt HWI vor

Nach einem unkomplizierten Harnwegsinfekt (HWI) erleidet jede zweite Frau innerhalb eines Jahres ein Rezidiv. Viel Trinken kann vor einem erneuten HWI schützen, so das Ergebnis einer klinischen Studie mit 140 prämenopausalen Frauen, die in den vorausgegangenen 12 Monaten mindestens dreimal an einer Zystitis erkrankt waren. Frauen, die ihre tägliche Trinkmenge um 1,5 Liter Wasser erhöhten, hatten innerhalb eines Jahres um 50% weniger Harnwegsinfekte als Frauen, die weniger tranken. Frauen mit rezidivierenden HWI sollten daher viel trinken (> 1,5 l Wasser).

Hooton TM et al. JAMA Intern Med 2018, online 1. Oktober

## Ab wann braucht die Schilddrüse Hilfe?

Bei Patienten mit subklinischer Hypothyreose hat eine Hormonsubstitution kaum Einfluss auf die Lebensqualität oder Schilddrüsen-assoziierte Symptome. Zu diesem Schluss kommt eine Metaanalyse von 21 Studien mit insgesamt 2192 Probanden. Erwartungsgemäß sanken unter der Hormongabe die TSH-Spiegel im Blut, aber bei keinem der untersuchten Endpunkte brachte die Hormongabe einen Vorteil. Eine routinemäßige Hormonsubstitution ist nach Ansicht der Autoren daher bei Erwachsenen mit subklinischer Hypothyreose nicht gerechtfertigt.

Feller M et al. JAMA 2018; 320: 1349–1359



springermedizin.de auf Facebook

Folgen Sie uns auf Facebook und entdecken Sie viele weitere spannende Inhalte.



► [www.facebook.com/SpringerMedizin.de](http://www.facebook.com/SpringerMedizin.de)

Zumindest in der Theorie

## So gesund ist Bier

Das Zusammenspiel zweier Inhaltsstoffe im Bier hat in vitro eine positive Wirkung auf die Gesundheit: Xanthohumol und Iso-Alpha-Säuren. Wenn nur der Alkohol nicht wäre.

Xanthohumol hemmt die Leberverfettung bei Übergewicht und verhindert, dass die Leber vernarbt. Der Stoff kommt nach derzeitiger Erkenntnis nur in Hopfen vor, wird während des Brauprozesses jedoch zum größten Teil abgebaut, sodass nur kleinste Mengen im Körper des Konsumenten ankommen. Neben dem Xanthohumol nahmen die bayerischen Forscher einen zweiten Inhaltsstoff im Bier in den Fokus: Die Iso-Alpha-Säuren beeinflussen den Fett- und Zuckerstoffwechsel positiv. Darüber hinaus hemmen die Säuren Leberschäden. Iso-Alpha-Säuren entstehen durch Umwandlung von Bittersäuren beim Bierbrauprozess. Sie verleihen dem Bier eine bittere

Note. Richtig schlägt der gesundheitlich positive Effekt durch, wenn beide Stoffe kombiniert wirken. Im Zusammenspiel bremst bereits eine sehr niedrige Konzentration beider Stoffe die Produktion von Entzündungsfaktoren in Leber- und Blutzellen. Mit Hilfe eines nun erhaltenen Forschungspreises wollen die Wissenschaftler erforschen, wie die synergistischen Effekte von Xanthohumol und Iso-Alpha-Säuren auf molekularer Basis konkret ablaufen. Auch ob die Bierinhaltsstoffe zur Bekämpfung von Diabetes und Krebs taugen, soll jetzt beleuchtet werden.

Kopfzerbrechen bereitet den Biochemikern der Alkohol im Bier. Dieser konterkariert wohl den positiven Effekt auf die Gesundheit.



© Eisenhans - Fotolia

Falsche Impfstrategie und neue Infektionswege

## Was lernen wir aus der letzten Grippewelle?

Die Influenzasaison 2017/18 gilt als eine der schwersten der vergangenen Jahrzehnte. Mitverantwortlich für die hohe Mortalität war ein Versagen der Impfstrategie.

Die letzte Influenzasaison hatte einen unerwartet kritischen Verlauf. Entgegen der WHO-Vorhersage stand in der letzten Grippesaison die Influenza B im Vordergrund. Tragischerweise blieb deshalb der in Massenproduktion gegangene trivalente Impfstoff weitgehend wirkungslos. „Als sich im November 2017 die Problematik abzeichnete, hat man in Deutschland zu spät reagiert. Für eine Umstellung der erstattungsfähigen Vakzine wäre ein Beschluss des gemeinsamen Bundesausschusses (GBA) notwendig gewesen, der so schnell nicht herbeigeführt

werden konnte. Als der GBA dann schließlich im März 2018 reagierte, war es längst zu spät“, so Welte.

Solch böse Überraschungen werden sich in Zukunft wiederholen. Denn die Übertragungswege der Influenza verändern sich. „Aus Modellrechnungen wissen wir, dass internationale Langstreckenflüge für die Grippe geradezu ideale Bedingungen bieten“, erklärte Welte. Theoretisch beträgt das Infektionsrisiko 90%, wenn man im Flugzeug in unmittelbarer Nähe eines Infizierten sitzt. Auch das Flugpersonal ist hochgradig infektionsgefährdet. So eröffnet sich ein zusätzlicher Übertragungsweg. Das Influenzarisiko im Flugzeug wird zunehmend relevant, da immer mehr ältere und damit infektgefährdete Menschen Langstreckenflüge unternehmen.