

Der Lebensstil ist entscheidend

Fünf Tipps gegen Refluxbeschwerden



© viperag / Fotolia

Bestimmte Veränderungen der Ernährungsweise und des Lebensstils können Symptome einer Refluxkrankheit verhindern, zeigt eine Studie mit Daten von mehr als 40.000 Frauen.

Säurehemmende Medikamente gehören in Deutschland zu den meistverordneten Arzneimitteln, Tendenz steigend. Viele Patienten nehmen sie aufgrund einer Refluxkrankheit ein. Doch diese lässt sich auch mit Lebensstilinterventionen effektiv eindämmen, wie eine prospektive Studie deutlich macht.

Ein US-amerikanisches Forscherteam analysierte dafür Daten aus der „Nurses' Health Study II“, in der Frauen regelmäßig zu Lebensstil, Ernährung und Erkrankungen befragt wurden. Berücksichtigt wur-

den fast 43.000 Teilnehmerinnen, darunter mehr als 9.000, die über Refluxsymptome berichteten, die mindestens einmal pro Woche auftraten. Die Patientinnen waren durchschnittlich 52 Jahre alt und wurden bis zu zehn Jahre nachbeobachtet.

Mehr als ein Drittel der Fälle vermeidbar

Die Forscher um Dr. Raaj Mehta, Boston, verwendeten einen Anti-Reflux-Lifestyle-Score, bei dem bis zu fünf Punkte vergeben wurden, je nachdem, wie viele der positiven Verhaltensweisen eingehalten wurden. Folgende Faktoren zählten:

- Normalgewicht, definiert als BMI zwischen 18,5 und 25,0
- Nichtraucherstatus
- moderate bis starke körperliche Aktivität für mindestens 30 Minuten pro Tag

Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, das Refluxrisiko zu senken.

- Konsum von weniger als zwei Tassen Kaffee, Tee oder Limonade täglich
- ausgewogene Ernährung, u.a. mit wenig Zucker und wenig rotem Fleisch

Frauen, die sich an alle fünf Punkte hielten, konnten ihr Risiko für Refluxsymptome halbieren, verglichen mit Teilnehmerinnen, die keinen der Lebensstilfaktoren berücksichtigten. Der geschätzte Anteil der Refluxfälle, die durch die Interventionen vermieden werden könnten, lag auf Populationsebene bei 37%.

Joana Schmidt

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.7238>

Medizinisches Personal in der Corona-Pandemie

Folgen von Dauerstress: Depression, Angst, Schlafstörungen

Wer in seinem beruflichen Umfeld extrem gefordert ist und permanent um die eigene Gesundheit bangen muss, führt ein Leben im Adrenalinmodus. Eine chinesische Studie hat die Folgen einer solchen Dauerbelastung bei medizinischem Personal während der Corona-Pandemie untersucht.

In einer Querschnittstudie haben Xie Zhang, Ningbo, und Kollegen untersucht, wie sich die Umstände während der Corona-Pandemie auf das medizinische Personal auswirken. Dabei verglichen sie Symptome wie Angst, Depression und Schlaflosigkeit bei denen, die zwischen dem 16. Februar und 2. März 2020 an vorderster medizinischer Front in Wenzhou arbeite-

ten, mit medizinischem Personal in der Hintergrundversorgung. An zwei Kliniken in einer der am stärksten betroffenen Region Chinas wurden 524 Ärzte, Pflegekräfte und medizinisch-technische Angestellte online zu ihrem Befinden befragt. Zur Erfassung der Angstsymptomatik diente der Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), zur Bewertung der Depression die Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7) und zur Einordnung der Schwere von Schlafstörungen der Insomnia Severity Index (ISI).

Signifikant häufiger betroffen

31% aller Befragten berichteten über Depression, 41% über Angst und 39% über Schlafstörungen. Ein Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung belegte, dass me-

dizinisches Personal von diesen Symptomen während der Pandemie weitaus häufiger betroffen war (GAD-7: 5,0 vs. 1,2; PHQ-9: 5,0 vs. 0,7). Allerdings zeigte sich noch ein Unterschied: Bei Fachkräften, die in direktem Kontakt zu COVID-Patienten standen und damit körperlich und psychisch weitaus mehr belastet waren als medizinisches Personal in der allgemeinen Patientenversorgung, traten signifikant häufiger psychische Probleme auf.

Verursacht wurde der vermehrte Stress der Menschen, die direkt mit COVID-Patienten arbeiteten, vor allem durch ein schwieriges Arbeitsumfeld, das hohe Infektionsrisiko und die vielen Überstunden.

Dr. Christine Starostzik

Zhang, X. et al. *Frontiers in Psychiatry* 2020