

Omega-3-Fettsäuren und Depressionen

Bei der Entstehung und dem Fortbestehen von Depressionen spielen oft unterschwellige Entzündungen eine Rolle. PUFA wirken u. a. antiphlogistisch.

Bei schweren depressiven Störungen (MDD) ist die Therapie-Resistenz-Rate hoch. Eine Multicenter-Studie aus Frankreich, Spanien und Deutschland mit 60 MDD-Patienten, die mit Standard-Antidepressiva behandelt wurden (Escitalopram n = 45, Sertralin n = 13 und Venlafaxin n = 2) ergab, dass geringere Omega-3-PUFA-Konzentrationen mit einer schlechteren Ausgangssymptomatik verbunden waren. Zudem ließ sich mit den Ausgangs-PUFA-Werten ein späteres Ansprechen auf Standard-Antidepressiva prognostizieren. Die Einnahme von PUFA stellt ein neues modifizierbares Werkzeug für die Therapie depressiver Patienten dar, bei denen eine konventionelle Therapie keine ausreichende Wirkung zeigte, so die Forscher.

*(Cussotto S, Delgado I, Oriolo G et al. Low-omega-3-polyunsaturated fatty acids predict reduced response to standard antidepressants in patients with major depressive disorder. *Depress Anxiety*. 2022 May;39(5):407-418)*

Vitazell®-Omega versorgt den Organismus mit mindestens 167 mg EPA, mindestens 334 mg DHA und 24,2 mg natürlichem antioxidativ wirkendem Vitamin E pro Tagesdosis (= 2 Kapseln). Das darin enthaltene Ω -3-Öl wird aus der Mikroalge Schizochytrium gewonnen. Es ist besonders reich an EPA und DHA, geschmacksneutral, frei von Gentechnik, Fischproteinen und dem umstrittenen Farbstoff Sulfitlaugen-Zuckerulöl. Die Mikroalgen wurden nicht im Meer geerntet, sondern in speziellen Behältern kultiviert, damit sie keine Toxine enthalten. Auch in Anbetracht überfischter Bestände ist Algenöl unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten im Vorteil, wenn es um die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren geht.

Resveratrol und kardiovaskuläre Erkrankungen

Chronische Entzündungen zählen zu den wichtigsten Faktoren, die in die Entwicklung und Progression kardiovaskulärer Erkrankungen involviert sind. Laut einer systematischen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse aus 6 randomisierten, kontrollierten Studien sanken bei Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen (CVD) durch die Einnahme von Resveratrol signifikant die CRP- und TNF- α -Serum-Werte, während sich kein signifikanter Effekt auf die IL-6-Serum-Spiegel zeigte. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Resveratrol bei CVD-Patienten genutzt werden kann, um Entzündungen zu reduzieren.

*(Teimouri M, Homayouni-Tabrizi M, Rajabian A et al. Anti-inflammatory effects of resveratrol in patients with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Med*. 2022 Nov;70:102863)*

Resol® enthält pro Kapsel 150 mg Resveratrol aus Weintraubenextrakt.

Vitamin D und malignes Melanom

Patienten, die bei ihrer Hautkrebs-Diagnose ein Vitamin D-Defizit hatten (< 10 ng/ml), hatten mit mehr als doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit eine geringere Überlebensrate, als diejenigen mit höheren Werten. Diese Assoziation wurde nicht von der Tiefe des Hautkrebses oder dem Alter und Geschlecht der Patienten beeinflusst, so spanische Wissenschaftler, die in einem Krankenhaus in Barcelona den Vitamin-D-Status bei 264 Patienten mit invasivem Melanom analysiert hatten.

*(Gracia-Darder I, Carrera C, Alamon-Reig F et al. Vitamin D deficiency in melanoma patients is associated with worse overall survival: A retrospective cohort study. *Melanoma Res*. 2022 Oct 1;32(5):384-387 und <https://www.aponet.de/artikel/hautkrebs-hoehere-sterblichkeit-bei-vitamin-d-mangel-27451>, abgerufen am 26.09.2022).*

Vitamin D3 Köhler 2000 IE liefert pro Kapsel 50 μ g Vitamin D3, während Debora® 5.600 IE pro Kapsel 140 μ g enthält. In beiden Präparaten liegt das Vitamin in nativem Leinsamenöl gelöst vor.

Zink und Eierstockkrebs

Laut einer Meta-Analyse aus 20 Fall-Kontrollstudien mit insges. 699 Patientinnen mit Ovarialkarzinom, 567 mit gutartigen Eierstockerkrankungen und 1.194 gesunden Kontrollpersonen, hatten Patientinnen mit Eierstockkrebs signifikant geringere zirkulierende Zink-Konzentrationen, als die gesunden Kontrollpersonen. Dagegen waren die zirkulierenden Kupfer-Werte bei den Betroffenen signifikant höher. Erhöhte zirkulierende Zink-Spiegel waren kausal mit einem geringeren Risiko für Ovarialkarzinome assoziiert und zwar besonders den hoch-gradigen, serösen Subtyp. Die Forscher empfehlen weitere Studien, um herauszufinden, ob Zink-Interventionen einen günstigen Einfluss bei Eierstockkrebs haben.

(Lin S, Yang H: Ovarian cancer risk according to circulating zinc and copper concentrations: A meta-analysis and Mendelian randomization study. Clin Nutr. 2021 Apr;40(4):2464-2468)

Unizink® 50 versorgt den Körper mit Zink-Aspartat in Form von magenschonenden Tabletten.

Kreatin und Gedächtnisleistung

Aus Energiesicht ist das Gehirn metabolisch sehr anspruchsvoll. Es ist gut dokumentiert, dass Kreatin eine Schlüsselrolle bei der Bioenergetik des Gehirns spielt. Laut einer systematischen Übersichtsarbeit mit 10 randomisierten, Placebo-kontrollierten Studien (RCTs) und einer Meta-Analyse aus 8 der 10 RCTs, an denen gesunde Probanden teilnahmen verbesserte sich durch eine Kreatin-Supplementierung, verglichen mit Placebo, die Gedächtnisleistung. Eine Subgruppen-Analyse ergab eine signifikante Verbesserung des Gedächtnisses bei älteren Teilnehmern (66 – 76 Jahre), im Vergleich zu den jüngeren Probanden (11 – 31 Jahre). Die Kreatin-Dosis (ca. 2,2 – 20 g/d), die Dauer der Intervention (5 Tage bis 24 Wochen), das Geschlecht oder die geographische Herkunft beeinflussten die Ergebnisse nicht.

(Prokopidis K, Giannos P, Triantafyllidis KK et al. Effects of creatine supplementation on memory in healthy individuals: A systematic review and meta-analysis or randomized controlled trials. Nutr Rev. 2022 Aug 19;nuac064)

Kreatin Energie Plus enthält pro Tablette 1 g Kreatinmonohydrat und 34 mg Vitamin C und Kreatin Optifit liefert pro gestrichenem Teelöffel (3 g) 2 g Kreatinmonohydrat.

Coenzym Q10 (CoQ10) und chronische Herzinsuffizienz

CoQ10 erhöht den Elektronentransfer in der mitochondrialen Atmungskette und wirkt antiinflammatorisch sowie antioxidativ. Dadurch verbessert sich die Endothelfunktion, und die Nachlast wird gesenkt, was sich vorteilhaft auf die Pumpfunktion des Herzens auswirkt. Patienten mit reduzierter linksventrikulärer Auswurfraction haben niedrige CoQ10-Werte.

Eine Meta-Analyse aus 4 randomisierten, klinischen Studien (RCTs) (insges. 1.139 Patienten, von denen 586 CoQ10 einnahmen und 553 ein Placebo erhielten) bestätigte den günstigen Effekt von CoQ10 auf die Prognose von Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz und reduzierter linksventrikulärer Ejektionsfraction, die die empfohlene Basistherapie erhielten. Das Gesamt-Sterblichkeitsrisiko sank durch CoQ10 um 36 Prozent. Das kardiovaskuläre Mortalitätsrisiko (2 RCTs mit insges. 863 Patienten) nahm durch CoQ10 signifikant um 55 Prozent ab.

(Mareev VY, Mareev YV, Begrambekova YL: Coenzyme q10 in the treatment of patients with chronic heart failure and reduced left ventricular ejection fraction: Systematic review and meta-analysis. Kardiologiia. 2022 Jun 30;62(6):3-14)

Cuvital® liposomal 100 enthält pro Fläschchen 100 mg Coenzym Q10.

IMPRESSUM: Chefredaktion: Heike Lück-Knobloch **Redaktion:** Fabian Kaske

Schlussredaktion: Marianne Dorsch **Layout:** Rafael Schmitt

Anschrift: Dr. Kaske GmbH & Co. KG | Sonnenstraße 14 | 80331 München | Tel. 089/242156500

www.drkaske.de | info@drkaske.de

IHRE WEBSEITE IST AB JETZT IMMER AKTUELL!

Als Abonnent des Medizin-Telegramms haben Sie die exklusive Möglichkeit, das Medizin-Telegramm kostenlos auf Ihrer Webseite einzubinden.

In nur drei Minuten zu einer aktuelleren Webseite!

So funktioniert die Einbindung des Medizin-Telegramms auf Ihrer Webseite

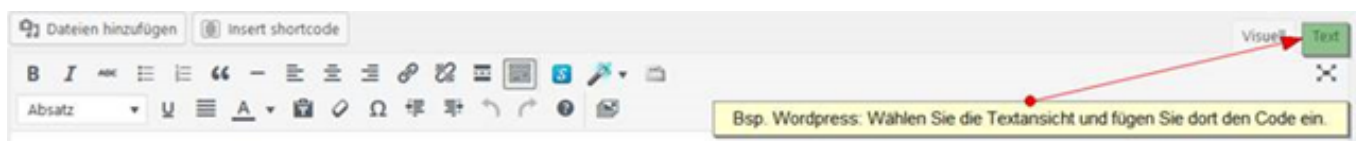
Wenn Sie auch aktuelle Neuigkeiten auf Ihrer Seite haben möchten, führen Sie diese drei einfachen Schritte durch:

1. Suchen Sie eine Seite aus, auf der Sie das Medizin-Telegramm einbinden möchten. Dies kann eine bestehende oder eine neue Seite sein.
2. Fügen Sie folgenden Code in das HTML Ihrer Seite ein. Wenn Sie Wordpress oder ein anderes ähnliches CMS nutzen, fügen Sie den Code nicht in die visuelle, sondern in die Text-/Code-Ansicht ein (siehe Screenshot).

```
<iframe src="https://www.zink-portal.de/aktuelles-medizin-telegramm/" style="border:0px #FFFFFF none;" name="Medizin-Telegramm" scrolling="auto" frameborder="1" align="aus marginheight="0px" margin-width="0px" height="480" width="640"></iframe>
```

Bereitgestellt von <http://www.zink-portal.de/>

3. Fertig! Das Medizin-Telegramm ist nun auf Ihrer Seite. Es aktualisiert sich monatlich automatisch, ohne dass Sie etwas tun müssen.



Unser Service: Bei Fragen zur Einbindung hilft Ihnen Julia Hahn kostenfrei weiter



JULIA HAHN
Online Marketing Manager

Dr. Kaske Marketingberatung
julia.hahn@drkaske.de
Tel: 0 173 5746 332



VORTEILE DER EINBINDUNG:

Informativ. Die Besucher Ihrer Webseite profitieren von aktuellen Neuigkeiten aus dem Bereich der Gesundheit. Somit werden Sie zu einer wichtigen Anlaufstelle bei Fragen rund um das leibliche Wohl.

Kostenlos. Die Einbindung des Medizin-Telegramms ist und wird für Sie immer kostenlos sein.

Einfach. Um das Medizin-Telegramm einzubinden, bedarf es nicht länger als 3 Minuten. Bei Fragen zur Einbindung helfen wir Ihnen gerne!

Ohne Risiko. So einfach wie die Einbindung ist auch die Entfernung des Medizin-Telegramms. Mit nur wenigen Klicks können Sie das Medizin-Telegramm – falls gewünscht – wieder von Ihrer Seite entfernen.