

Verhaltenstherapie mit breitem Wirkungsspektrum

## Angst und Phobien

**Das Spektrum der Behandlungen von Angst und Phobien umfasst medikamentöse und verhaltenstherapeutische Ansätze. Eine Studie aus der Ruhr-Universität in Bochum, Deutschland, untersuchte am Beispiel der Spinnenphobie die Frage, ob eine Verhaltenstherapie tatsächlich in der Lage sei, spezifische Phobien zu reduzieren, und ob anschliessend Angstzustände auf andere konzeptionell und perzeptuell verwandte Reize und Situationen, z.B. Kakerlaken, verlagert würden, oder ob vielmehr auch Phobien gegenüber anderen Reizen im Sinne einer Verallgemeinerung der Therapiewirkung vermindert würden.**

47 Spinnen-phobische Teilnehmer wurden randomisiert mittels Exposition behandelt (23) oder kontrolliert (24). Anschliessend wurden bei Provokationstesten Vermeidungs-, Angst- und Ekel-

reaktionen auf den behandelten und auf unbehandelte Phobie-Stimuli untersucht. Dabei erwies sich die Behandlung als hoch effektiv gegenüber behandelten und unbehandelten Angstreizen, sowohl was den Annäherungsabstand, wie auch die subjektive Furchtstufe und auf psychophysiologischer Ebene die Herzfrequenz betraf. Einzig der Ekel wurde nur gegenüber dem behandelten Furchtstimulus offensichtlich reduziert.

Laut Autoren liefern diese Befunde klinische Beweise, dass die Expositionstherapie gegenüber Angst-evozierenden Reizen ein Potential hat, auch Phobien gegenüber ähnlichen Stimuli günstig zu beeinflussen, womit das Postulat der verallgemeinerten Wirkung einer Expositionstherapie bestätigt ist.

▼ HKS

Quelle: Preusser F. et al.: Generalization of Extinguished Fear to Untreated Fear Stimuli after Exposure. Neuropsychopharmacology. 2017 Jun 7. doi: 10.1038/npp.2017.119. [Epub ahead of print]

Entwarnung

## Gluten ist kein Risikofaktor für eine koronare Herzkrankheit

**In letzter Zeit sind wiederholt Stimmen laut geworden, die einen Zusammenhang zwischen Konsum von Gluten und koronarer Herzkrankheit postulierten. Das Ziel der aktuellen prospektiven Kohortenstudie von Autoren der Columbia University und der Harvard Medical School Boston war die Klärung dieses Postulats.**

Zu diesem Zwecke wurde der Gesundheitszustand von 64714 Frauen der Nurses' Health Study und 45303 Männer der Health Professionals Follow-up Study ohne Vorgeschichte einer koronaren Herzerkrankung über 26 Jahre verfolgt. Die Teilnehmer haben 1986 erstmals einen semiquantitativen Fragebogen zu ihrer Ernährungsgewohnheit mit 131 Punkten ausgefüllt, welcher alle 4 Jahre bis ins Jahr 2010 aktualisiert wurde.

Während 26 Jahren, was einem Follow-Up von 2 273 931 Personenjahren entsprach, entwickelten 2431 Frauen und 4098 Männer eine koronare Herzkrankheit. Im tiefsten Quintil für Gluteneinnahme trat eine koronare Herzkrankheit bei 352, im höchsten Quintil bei 277 Personen pro 100 000 Personenjahre auf, d.h. unter hoher Gluteneinnahme annähernd

75 Fälle weniger als unter tiefer. Nach Korrektur für bekannte Risikofaktoren liess sich eine Hazard ratio von 0,95 (95% CI 0.88–1.02) für hohe Gluteneinnahme berechnen. Zusätzliche Modellrechnungen mit Korrekturen für Vollkornprodukte und raffinierte Getreideprodukte legten nahe, dass Vollkornprodukte einen protektiven Effekt für kardiovaskuläre Erkrankungen haben könnten.

Die Autoren kommen zum Schluss, dass Konsum von Glutenprodukten über Jahre nicht mit einem Risiko für koronare Herzkrankheit assoziiert ist. Im Gegenteil bestehen Hinweise, dass das Vermeiden von Gluten mit einem verminderten Konsum von vorteilhaften Vollkornprodukten einhergehen könnte, was dann das kardiovaskuläre Risiko negativ beeinflussen könnte. Die Einnahme einer glutenfreien Diät sollte bei Personen ohne Zöliakie nicht empfohlen werden.

▼ HKS

Quelle: Long term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: prospective cohort study. Lebowitz B. et al.: BMJ 2017;357:j1892

Herzinfarkt und Schlaganfall

## Schlafstörungen erhöhen das Risiko

**Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, lautet das Ergebnis einer Meta-Analyse von 15 qualitativ guten prospektiven Studien, welche diese Assoziationen untersucht haben.**

Schlafschwierigkeiten stehen schon eine Weile in Verdacht, die Entstehung von kardio-zerebralen Erkrankungen zu befördern. Wie die Autoren berichten, war die bisherige Datenlage aber nicht eindeutig. Dies war ihnen Anlass, der Frage mit einer Meta-Analyse auf den Grund zu gehen.

Sie werteten dabei die Daten von ca. 161 000 Teilnehmern aus, die 3–30 Jahre lang nachbeobachtet wurden. Unterschieden wurden

Einschlaf- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Aufwachen sowie nicht-erholsamer Schlaf.

Die Ergebnisse zeigen eine statistisch signifikante, wenngleich auch geringfügige Erhöhung des Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risikos bei Personen mit Schlafstörungen. Die deutlichste Beziehung ergab sich mit einer relativen Risikoerhöhung von 27% bei den Einschlafstörungen, gefolgt vom nicht-erholsamen Schlaf (18%) und den Durchschlafstörungen (11%).

▼ WFR

Quelle: Quiao He, et al.; The association between insomnia symptoms and risk of cardio-cerebral vascular events: A meta-analysis of prospective cohort studies. European Journal of Preventive Cardiology 2017; doi: 10.1177/2047487317702043

Entwarnung

## HPV-Impfung in der Schwangerschaft

**Wenn eine HPV-Impfung bei jungen Mädchen zufällig in eine Schwangerschaft fällt, dann hat dies keine negativen Folgen für Mutter und Kind.**

Die Impfung gegen Humane Papillomviren wird allgemein für junge Mädchen im Alter zwischen 9 und 26 Jahren empfohlen. Weltweit sind bisher ca. 72 Millionen Mädchen geimpft worden. In der Schwangerschaft wird von der Impfung abgeraten. Bisher gibt es aber noch keine Daten, ob die Impfung während einer Schwangerschaft schädlich ist.

Dem gut organisierten Gesundheitssystem in Dänemark ist es zu verdanken, dass solche Daten nun vorliegen. Autoren hatten alle

Schwangerschaften des Landes zwischen 2006 und 2013 analysiert und dabei ca. 1000 Fälle entdeckt, bei denen die werdende Mutter während der Schwangerschaft zufällig gegen HPV geimpft wurde. Diese wurden nach dem matched-pair-Prinzip jeweils 4 Schwangeren ohne HPV-Impfung gegenübergestellt.

Die Ergebnisse geben Entwarnung auf der ganzen Linie. Nach einer HPV-Impfung während der Schwangerschaft ist weder mit Abort, Fehlgeburt oder Frühgeburt noch mit Geburtsdefekten oder zu kleinen oder zu leichten Neugeborenen zu rechnen.

▼ WFR

Quelle: Scheller NM, et al.; Quadrivalent HPV Vaccination and the Risk of Adverse Pregnancy Outcomes. N Engl J Med 2017; 376: 1223-33

Trend aus den USA

## Typ 2-Diabetes im Jugendalter steigt deutlich an

**Die Zeiten sind vorbei, in denen man bei der Diagnose eines Diabetes mellitus bei Kindern und Jugendlichen unter 20 Jahren vom Vorliegen eines juvenilen Typ 1-Diabetes ausgehen konnte.**

Eine Autorengruppe aus den USA berichtet aktuelle epidemiologische Trends der Diabetesentwicklung bei Patienten unter 20 Jahren in den Jahren 2002 bis 2012. In fünf Zentren identifizierten sie 11 245 jugendliche Typ 1-Diabetiker sowie 2846 jugendliche Typ 2-Diabetiker

Nach Adjustierung für verschiedene Variable wie Alter, Geschlecht und ethnischer Herkunft errechneten sie, dass die Inzidenz des Typ 1-Diabetes jährlich um 1,8% zunimmt und derzeit bei ca. 22 pro 100 000 Jugendliche im Jahr liegt. Die Inzidenz des Typ 2-Diabetes wächst in dieser Altersgruppe jährlich um 4,8% und beläuft sich derzeit auf ca. 12 pro 100 000 Jugendliche jährlich. Beide Anstiege waren hochsignifikant. Beide Diabetesformen nehmen übrigens überproportional bei Minderheiten zu.

▼ WFR

Quelle: EJ Mayer-Davis, et al.; Incidence Trends of Type 1 and Type 2 Diabetes among Youth, 2002-2012. N Engl J Med 2017; 376: 1419-29