

Redaktion: Mag. Martin Schiller

Alkoholassoziierte Demenz Vitamin-B₁-Mangel entscheidender Faktor

Die Reduktion der geistigen Leistungsfähigkeit ist eine häufige Folgeerscheinung bei chronisch vermehrtem Alkoholkonsum. Das kann bis zur Ausbildung einer Demenz führen. Offen war bislang allerdings, auf welche Weise Alkoholabusus das Gehirn schädigen kann. Eine Forschungsgruppe der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der MedUni Wien erarbeitete nun eine Hypothese, wonach es infolge eines alkoholinduzierten Vitamin-B₁-Mangels zu Eisenablagerungen im Gehirn kommt. Dies scheint ein entscheidender Faktor für die kognitive Verschlechterung zu sein. Von anderen neurodegenerativen Erkrankungen ist bereits bekannt, dass Eisenablagerungen im Gehirn zu Nervenschädigungen führen. Bei gesteigertem

Alkoholkonsum sind diese offenbar in spezifischen Gehirnregionen wie den Basalganglien nachweisbar. ■

Quelle: Medizinische Universität Wien: Vitamin-B₁-Mangel könnte ein entscheidender Faktor bei der Entstehung alkoholassoziierten Demenz sein

Sportliche Leistungsfähigkeit Mäßiger Effekt von Massagen

Auch im Breitensport haben Massagen in den letzten Jahren vermehrt Einzug gehalten. Trainer und Hobbysportler erhoffen sich dadurch Verletzungsprävention, Leistungssteigerung und Verbesserungen in der Regeneration. Eine neue Metaanalyse dämpft diese Hoffnungen allerdings. Ärzte der Universität Sheffield haben 29 Studien durchforstet und die Effekte von Massagen auf die Parameter Stärke, Sprung, Sprint, Ausdauer und Ermüdbarkeit untersucht. Das Ergebnis: Es gab keine signifi-



© fotomania.net - stock.adobe.com

kanten Unterschiede zu Personen, die sich nicht massieren ließen. Ein kleiner, statistisch signifikanter Effekt konnte im Hinblick auf Flexibilität und weniger spät einsetzende Muskelschmerzen ermittelt werden. Im Zuge der Forschungsarbeit wurde auch ersichtlich, dass es rund ums Thema Laktat im Kontext von Muskelkater noch zahlreiche wissenschaftliche Widersprüche gibt. Einstweilen gilt also, dass eine Massage das Wohlbefinden fördert und Muskelverspannungen erleichtert, aber keinen Leistungsanstieg bewirkt. ■

Quelle: Hutterer C, Kaum signifikante Effekte auf Leistung und Erholung im Sport durch Massagen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Sep 2020. Originalpublikation: Davis HL, Alabed S, Chico TJA, Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open Sp Ex Med. 2020; 6. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000614

Buchtipps: Bewegungstipps zum Wohlfühlen

„Ich möchte wieder fitter werden“, „Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich total aus der Form geraten bin“, „Ich habe Laufen schon ausprobiert, aber mir ist nach ein paar Minuten die Luft ausgegangen“ – mit diesen und anderen Sätzen holt Béatrice Drach ihre Leser gleich zu Beginn des Buches ab, denn vielen von uns sind diese Gedanken wohl sehr vertraut. Die Autorin zeigt den Weg in ein „bewegtes Leben“, in dem man sich schon bald nicht mehr vorstellen kann, wie es ohne sportliche Bewegung gehen konnte. Und das alles mit Spaß und guter Laune. Wer dieses neue Lebensgefühl spürt, benötigt keine Waage mehr! Außerdem fragt sich die Autorin: Wer bestimmt eigentlich, was schön ist ...?

In mehreren Kapiteln wird vermittelt, wie körperliche Aktivität beim Stressabbau hilft, wie

man durch Sport Gewicht verliert, wie man den „inneren Schweinehund“ zum Schweigen bringt und wie wichtig es ist, sich schöne Erinnerungen an Bewegung aus der Kindheit ins Gedächtnis zu rufen. Der richtige Start ins Hobbylaufen, die Suche nach „meinem“ Yoga, das Entkommen aus dem Dilemma des ständigen Sitzens – Fragen, die viele Menschen beschäftigen, finden im Buch praktische Antworten mit gut umzusetzenden Tipps, oft angelehnt an Fallbeispiele aus dem Leben von Menschen. So ist die Autorin einfach ganz nah an den Bedürfnissen der Leser dran. Auch viel Bewusstseinsbildung ist enthalten. Ein absolut empfehlenswertes Buch mit wunderbarem Lesefluss und mit positiver Motivation statt mit Zeigefinger. ■



Béatrice Drach: Wirf deine Waage in den Müll. Bewegungstipps zum Wohlfühlen. Erschienen im Goldegg Verlag 2020. ISBN: 978-3-99060-158-7