

Editorial

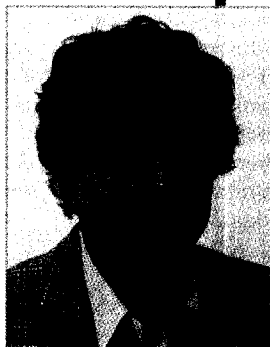
Leben mit Defiziten

Wir alle wollen bei bester Gesundheit die Schwelle zum Alter übersteigen; aber tun wir genug dafür? Für gesunde Knochen beispielsweise – da sollte man sich nicht nur abstrampeln, sondern auch genug Kalzium und Vitamin D und nicht zu viel Parathormon im Blut haben. Leichter gesagt als getan, denn z. B. über den optimalen Spiegel von 25-Hydroxyvitamin D herrscht Unklarheit.

Um diese zu beseitigen, untersuchten Laufey Steingrimsdottir et al. (JAMA 294, 2005, 2336-2341) anhand von 944 Probanden die Zusammenhänge zwischen Serum-PTH und Aufnahme von Kalzium und Vitamin D. Es zeigte sich, dass der Spiegel von Vitamin D wichtiger ist als der von Kalzium. Wenn man mehr als 18 ng/ml 25-Hydroxyvitamin D im Serum hat, ist es nicht nötig, mehr als 800 mg Kalzium pro Tag aufzunehmen. Allerdings ist es schwierig, in Steingrimsdottirs Heimat, Island, durch die sonnenlichtunterstützte Synthese in der Haut genug Vitamin D ins Blut zu bekommen; da muss man supplementieren.

Mit gestärkten Knochen kann man dann auch beruhigt in den Ruhestand gehen – aber besser nicht vorzeitig. Denn Shan P. Tsai et al. (BMJ 331, 2005, 995-997) stellten fest, dass man (genauer: ein Arbeitnehmer in der Ölindustrie) nicht länger lebt, wenn man sich mit 55 oder 60 statt mit 65 zur Ruhe setzt. Den Einwand, dass die früher Pensionierten eben kränker waren, glauben die Autoren mit ihrem Studiendesign entkräftet zu haben. – Dann gilt es eben durchzuhalten.

Dr. med. Wilfried Ehnert



Rheumatherapie bei Hepatitis C: Interferon individuell	Rheumatology	14
Komplementäre Therapien für Rheumakinder	Akt Rheumatol	16
Wenn JIA-Kinder erwachsen werden	Akt Rheumatol	16
Juvenile idiopathische Arthritis: Immuntherapie mit HSP60-Peptiden?	Lancet	16

State of the Art

Was tun bei Sjögren-Syndrom?	Lancet	17
------------------------------	--------	----

Rücken

Wurzelkompressionssyndrome: hochwirksame adjuvante Schmerztherapie mit Oxycodon	Symp.	18
Nackenschmerzen: Mobilisation sicherer als Manipulation	Spine	18
LWS-Beschwerden: BMI über 25 ist zu viel für die Bandscheiben	Int J Obes	18

Kongress Orthopädie – Unfallchirurgie

Beinbrüche versorgen, Wirbelsäule reparieren		19
--	--	----

Schmerz

Schulter-Arm-Syndrom durch Arbeit	Ann Rheum Dis	20
Rückenschmerzen – ein „mixed-pain“-Syndrom	Symp.	20
Was früher Sudeck und Kausalgie hieß: Genese des CRPS	Pain	20

Stoffwechsel

Gicht und Gene: Wem hilft purinarmer Kost?	J Rheumatol	21
Überdosierung vermeiden: Allopurinol-Dosis an der Kreatinin-Clearance orientieren	J Clin Rheumatol	21

Varia

Das Leiden der Dicken: Knöchel- verstauchung	Arch Pediatr Adolesc Med	22
Morbus Paget: eine Infusion, ein Jahr Wirkung	Symp.	22
Carving-Skifahren: vorbereitende Skigymnastik wichtiger denn je	Orthopäde	22
Stoßwellentherapie bei Achilles-Tendinopathie	Orthopäde	23
Muskuloskelettale Schmerzen: Opioid auch für Senioren gut geeignet	MMW	23
Impressum		21

Was bedeuten die Symbole?

A Anwendungsbeobachtung	M Metaanalyse
C Fall-Kontroll-Studie	R Randomisiert-kontrollierte Studie
F Fallbericht	S Sonstige Studienarten
K Kohortenstudie	Ü Übersicht