Newsletter-Intensiv

Für Euch gelesen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Dezember Newsletter geht es um das Weihnachtsgewürz Zimt, um die weihnachtliche Stimmungslage in D. (2024), und um Highlights der BMJ-Weihnachtsausgaben!

Wir wünschen euch und euren Lieben wunderbare, erholsame und fröhliche Feiertage und einen guten Rutsch in ein gesundes, friedliches und erfolgreiches Jahr 2026.

Wie immer: Falls Ihr Fragen zu speziellen Themen habt, die Euch „bewegen", schreibt uns gerne an. Bleibt gesund – Susanne Krotsetis und Peter Nydahl

Duftende Weihnachtszeit-gesunde Weihnachtszeit (?)

Es gibt Hypothesen, dass Zimt positive Auswirkungen auf den Blutdruck, oxidativen Stress und Entzündungen haben kann. Zhang et al. (2024) führten eine systematische Übersichtsarbeit durch, um aktuelle Erkenntnisse zu bewerten. Es konnten 11 Metaanalysen randomisierter, klinischer Studien eingeschlossen werden, die den Einfluss von Zimt auf den Blutdruck, oxidativen Stress und Entzündungen untersuchten. Die Ergebnisse zeigten, dass Zimt möglicherweise positive Auswirkungen auf den systolischen Blutdruck (ES = −2,36 mmHg), den diastolischen Blutdruck (ES = −1,65 mmHg), die gesamte antioxidative Kapazität und Interleukin-6 hat. Eine weitere systematische Übersichtsarbeit von Moridpour et al. (2024) zeigte positive Effekte von Zimt auf den Nüchternblutzucker ($p < 0{,}001$), allerdings zeigte sich kein signifikanter Effekt auf den Level des Seruminsulins ($p = 0{,}058$). **Kommentar:** *Die in den Reviews untersuchten Studien sind durchaus heterogen, was die Dauer der Einnahme, Menge von Zimt, Merkmale der untersuchten Patientinnen und Patienten betrifft. Somit sind die Ergebnisse eher als Trend als absolute Empfehlung zu bewerten. Trotzdem kann Zimt als Gewürz im morgendlichen Müsli, im Weihnachtsgebäck, Bratapfel oder weihnachtlichen Chai Latte durchaus positive Auswirkungen haben. Doch Cave: die Dosis macht das Gift. Zimt enthält den Pflanzenstoff Cumarin der in hohen Dosen lebertoxisch wirkt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt eine Höchstmenge von 0,1 mg Cumarin pro kg Körpergewicht pro Tag. Für Kinder sind schon geringere Mengen schädlich. Auch spielt wohl die Qualität des Zimts eine Rolle. Ceylon Zimt (sollte zur Erkennung auf der Packung als solcher ausgewiesen sein) enthält kaum Cumarin im Gegensatz zum herkömmlichen Cassia-Zimt. (SK)*

Quellen: Zhang, K., Li, Y., Lin, X., Daneshar, M., Karamian, F., & Li, M. (2024). Effect of cinnamon supplementation on blood pressure, oxidative stress, and inflammatory biomarkers in adults: An umbrella review of the meta-analyses of randomized controlled trials. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 34(12), 2659–2668. Moridpour, A. H., Kavyani, Z., Khosravi, S., Farmani, E., Daneshvar, M., Musazadeh, V., & Faghfouri, A. H. (2024). The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Phytotherapy Research, 38(1), 117–130. Online: Fragen und Antworten zu Cumarin in Zimt und anderen Lebensmitteln – BfR (abgerufen 03.12.2025)

Ergebnisse der Weihnachtsstudie 2024

Seit 2018 untersucht die Universität der Bundeswehr München in repräsentativen online Umfragen, Trends, Aspekte und kulturellen Eigenheiten rund um das Weihnachtsfest. Auch im Jahr 2024 wurden über 1.200 Personen repräsentativ befragt (Rauschnabel et al. 2024). Diese setzten auch 2024 auf bewährte Geschenke: Geld, gemeinsame Erlebnisse, Reisen und Bücher standen ganz oben auf den Listen. 16 % der Befragten hatten ihre Geschenke bereits zum Black Friday gekauft – ein Anstieg um vier Prozentpunkte im Vergleich zum Jahr 2023. Viele verglichen Preise (72 % der Befragten), und planten das Budget genau. Musik ist ein zentraler Bestandteil der Weihnachtszeit, kann aber auch polarisieren. Bei dem Lied „Last Christmas" von Wham gaben 39 % der Befragten, insbesondere Frauen, an den Song zu lieben, während 38%, überwiegend Männer, ihn als überstrapaziert empfanden. Chris Reas „Driving

Home for Christmas" bleibt in der 2024 Umfrage der unangefochtene Favorit (43 %) auf Platz 1. Obwohl Weihnachten oft mit Stress, Konsum und Verpflichtungen assoziiert wird, zeigten die Ergebnisse ein differenziertes Bild. 54% der Befragten glaubten, dass viele Menschen sich finanziell übernehmen, jedoch nur 11 % gaben dies für sich selbst an. Ähnlich verhielt es sich mit dem Thema Einsamkeit: 53 % nahmen an, dass andere sich einsam fühlen, während nur rund 11 bzw. 10 % dies von sich selbst behaupteten. Interessant auch die Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung in Bezug auf Solidarität in der Studie von 2024: 29 % nahmen an, dass viele Menschen an Weihnachten besonders solidarisch sind, aber nur 14 % nahmen dies für sich selbst in Anspruch. Das zeigt, dass Weihnachten für viele mehr ist als nur ein Konsumfest – es bietet auch Raum für Reflexion und Zusammenhalt. Nur 13 % der Befragten empfanden Glaube, Kirche und Religion als zentral für ihr Weihnachtsfest – weit hinter Familie (73 %), Ruhe (64 %) und gutem Essen (60 %). Die Teilnahme an Weihnachtsgottesdiensten blieb stabil, lag aber mit 16% deutlich unter dem Niveau vor der Pandemie (2019: 24 %). Die Einschätzung, ob Weihmachten ein überdurchschnittliches schönes Fest werden wird, stieg 2024 auf 14 % an, im Gegensatz zum Pandemiejahr 2021, wo dieser Wert nur bei 7 % lag. **Fazit der Autorinnen und Autoren**: *Die Weihnachtsstudie 2024 zeigt, dass Weihnachten ein Fest voller Gegensätze ist: Konsum trifft auf Nachhaltigkeitsgedanken, Tradition auf Wandel, und Freude auf Reflexion. Kommentar: Ich hoffe sehr, dass ihr fröhlich, gelassen und friedlich mit euren Lieben oder in toller „me-time" die Feiertage verbringt und dabei laut „Last Christmas" hört (ich gehöre definitiv zu den 39-„ich liebe es" Prozent). (SK)*

Quelle: Online: Weihnachten 2024 – Statistiken und Erkenntnisse – Philipp A. Rauschnabel (abgerufen 3.12.2025)

BMJ Weihnachtsedition

Das British Medical Journal bringt jedes Jahr eine Sammlung zu Weihnachten heraus, die z.T. sehr lesenswert und amüsant sind. Hier ist eine Auswahl an Klassikern:

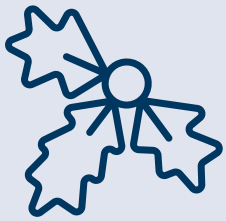
Gibt es eine Evidenz für Fallschirme? Fallschirme wirken offenbar „nützlich", aber es gibt keine randomisierten Studien dafür – eine Satire auf Evidenzhierarchien. https://www.bmj.com/content/327/7429/1459

Fallschirm vs leerer Rucksack: Ein Fallschirm wirkte in einer randomisierten Studie nicht besser als ein leerer Rucksack – weil niemand wirklich aus großer Höhe springen wollte und die tatsächliche Sprunghöhe nur 1 Meter betrug! https://www.bmj.com/content/363/bmj.k5094

Schwertschlucken: Professionelles Schwertschlucken führt häufig zu Schmerzen und gelegentlich zu schweren Verletzungen. https://www.bmj.com/content/333/7582/1285

Überlebenszeit von Schokolade: Schokolade verschwindet auf Krankenhausstationen mit einer Halbwertszeit von unter einer Stunde. https://www.bmj.com/content/347/bmj.f7198

Sei fit wie ein Weihnachtself: eine Pilot-RCT, die zeigt, wie tägliche kleine Aktivitäten mit Weihnachtsbezug helfen können, die Sitzzeit zu reduzieren. https://www.bmj.com/content/379/bmj-2022-072807

Krankenhauskekse: In der Pilotstudie wird verglichen, wie verschiedene Kekse + Tee in einer Krankenhaus-Teeküche hinsichtlich Geschmack, Crunch und Stabilität beim Eintunken abschneiden. https://www.bmj.com/content/379/bmj-2022-072839

Need for Speed: Die BMJ-Studie zeigte anhand von mehr als 5.000 wegen Geschwindigkeitsüberschreitung erfassten Ärztinnen und Ärzten in Kalifornien, dass sich Fachrichtungen deutlich in ihrem Fahrverhalten und ihren Autopräferenzen unterscheiden – wobei Kardiolog:innen besonders häufig hochpreisige Luxusautos wie BMW, Audi, Porsche oder Ferrari fahren, Psychiater:innen am ehesten extreme Geschwindigkeitsüberschreitungen begehen und Ärzt:innen insgesamt nicht bevorzugt „sanfter" behandelt werden als andere Verkehrsteilnehmende. https://www.bmj.com/content/367/bmj.l6354?utm_source=chatgpt.com