

01 Herz-Reha: weniger Klinikaufnahmen

Cochrane aktualisiert am 18.9. international 107 randomisierte Studien mit 26.886 KHK-Erkrankten: Bewegungsbasierte Reha senkt gegenüber keiner strukturierten Bewegung das Infarktrisiko und wahrscheinlich Krankenhausaufnahmen jeglicher Ursache. Für eine vermiedene Aufnahme nach 6–12 Monaten: 17 Behandelte (95%-KI 12–32). Kleine Studien könnten diesen Effekt überschätzen; Frauen sind unterrepräsentiert.

Nach Infarkt oder Revaskularisation die Teilnahme an strukturierter Reha konkret sichern.

[Cochrane · aktueller Originalabstract](#)

02 Lumbalstützen: Nutzen bleibt unsicher

Cochrane findet am 2.9. in acht Studien mit 501 Erwachsenen aus Asien und den USA wenig sichere Evidenz für Lumbalstützen bei chronischen Kreuzschmerzen. Allein möglicherweise kaum Nutzen; zusätzlich zu NSAR eventuell kurzfristig etwas weniger Schmerz. Funktionsgewinn und Schäden bleiben unzureichend geklärt.

Einen routinemäßigen Nutzen von Stützgurten oder Korsetts nicht versprechen.

[Cochrane · Review vom 2.9.](#)

03 US-Studie: Gewicht in 39 % der Gespräche

BMC Primary Care analysiert am 10.10. 123 gefilmte Termine eines US-Gesundheitszentrums: Typ-2-Diabetes, HbA1c $\geq 8\%$, BMI ≥ 25 . Gewicht war 48-mal Thema, dabei 21-mal Ernährung und 25-mal gewichtsreduzierende Diabetesmedikamente; bariatrische Chirurgie nie. Beobachtungsdaten eines Zentrums von 2023, kein Wirksamkeitsnachweis eines Gesprächsstils.

Bei passender Indikation ein eigenes Gespräch über Gewichtstherapie anbieten.

[BMC Primary Care · Originalarbeit](#)

04 Hormone und Stimmung: frühes Signal

Menopause berichtet am 8.9. über 260 Patientinnen eines New Yorker Zentrums: Nach systemischer Hormontherapie wegen menopausaler Beschwerden sank der psychologische Beschwerdescore (Menopause Rating Scale) binnen rund fünf Monaten im Mittel um 2,7 Punkte. Retrospektiv, ohne Kontrollgruppe: Therapieeffekt und natürliche Schwankung bleiben untrennbar; keine neue Depressionsindikation.

Stimmung und Schlaf bei ohnehin indizierter Hormontherapie im Verlauf erfassen.

[Menopause · Originalarbeit, Online-first 8.9.](#)

05 Alkoholverlangen: Review mit Schwächen

Ein Review im European Journal of Sport Science vom 28.9. berichtet über kurzfristig weniger Alkoholverlangen nach Bewegung: sechs Publikationen, unter anderem aus Schweden und England. Doch Stichproben überlappen; ältere Studiengruppen widersprechen der Beschränkung auf junge Erwachsene. Kontrollierte und unkontrollierte Daten werden vermischt.

Ein vorläufiges Signal, kein Nachweis wirksamer Rückfallprophylaxe oder Entzugsbehandlung.

[European Journal of Sport Science · Volltext/Tabelle 2](#)

06 Herzkisikorechner bei trans Menschen

Eine internationale Experteneinordnung im European Journal of Preventive Cardiology vom 11.10. betont: Übliche Herzkisikorechner sind für trans und geschlechtsdiverse Menschen nicht validiert. Hormonexposition und besondere soziale Belastungen fehlen. Beobachtungsdaten erlauben keine pauschale Kausalzuordnung zur Hormontherapie.

Klassische Risiken, Hormonbehandlung und individuelle Versorgungsziele gemeinsam einordnen.

[EJPC · Expert Opinion, Originalabstract](#)

07 Lebensstil und Krebs: stärkste Zusammenhänge

DKFZ-Analyse im British Journal of Cancer vom 15.9.: Krebsrisiken bei 287.745 britischen UK-Biobank-Teilnehmenden, median 11,5 Jahre. Stärkste inverse Assoziationen (adjustierte HR): Nichtraucher – Lunge (0,13), Kehlkopf (0,18); Normalgewicht – Gebärmutter (0,52), Niere (0,65); Aktivität – Kehlkopf (0,56); bessere Ernährung – Darm (0,87); weniger Alkohol – Darm (0,84).

Jeweils gegen die übrige Gruppe: BMI $>18,5$ bis <25 ; Ernährung obere 40 % des Scores; Nichtraucher einschließlich Exraucher:innen <30 Packungsjahre; Alkohol ≤ 12 g/Tag (Frauen), ≤ 24 g (Männer). Keine Kausalbelege; die Alkoholgrenzen sind keine Sicherheitsgrenzen.

Alle fünf Faktoren in der Präventionsberatung ansprechen.

[British Journal of Cancer · Original und Supplement, Tabelle 8](#)

08 Widerspruch: KIM allein genügt nicht

Ein vom ÄND am 11.10. aufgegriffener Fall aus Baden-Württemberg erinnert an die ältere Formvorgabe: Beim Widerspruch per Mail/KIM beschreibt die KVBW ein qualifiziert elektronisch signiertes PDF, etwa mit eHBA. Bloßer KIM-Nachrichtentext genügt diesem Weg nicht; andere gesetzliche Einreichungswege bleiben möglich.

Vor Fristablauf signierten Anhang und eröffneten Empfangsweg prüfen.

[KVBW · Anleitung S. 4 · ÄND · Anlass](#)

09 Kassen-Arztsuchen ohne Bewertungen

Das Bundesamt für Soziale Sicherung bekräftigt am 8.10. gegenüber bundesunmittelbaren Kassen die Aufsichtsposition: Subjektive Patientenbewertungen und Bewertungsaufforderungen gehören nicht in Kassen-Arztsuchen. Aufsichtslegung zu § 305 Absatz 3 SGB V, kein allgemeines Verbot privater Portale.

Bei entsprechenden Bewertungen die Krankenkasse auf das Rundschreiben hinweisen.

[BAS · Rundschreiben und Aufsichtsbeschluss](#)

10 Globale Risiken: Prävention zählt

Die Lancet-Kommission stellt am 11.10. beim World Health Summit in Berlin Szenarien zu 17 Gesundheitsbedrohungen in 204 Ländern und Territorien bis 2100 vor, darunter Adipositas, Bluthochdruck und Rauchen. Laut offizieller Mitteilung: keine sichere Prognose oder feste Rangliste; teils besonders unsichere Expertenurteile.

Vertraute Präventionsaufgaben bleiben zentral; daraus folgt keine neue Behandlungsvorgabe.

[WHS · Methoden · Lancet · Mitteilung](#)