

Thema der Woche: Klassiker des Herzschutzes unter der Lupe

Klassiker des Herzschutzes unter der Lupe

Diese Woche schauten wir uns zwei Klassiker genauer an, die immer wieder als herzschtütze Mittel in den Medien, online und in der Bekanntschaft als guter Rat auftauchen. Was ist dran? Um grundlegend Effekt von Legende abgrenzen zu können, hilft es oft, sehr viele Daten zu vergleichen. Beide Untersuchungen konnten mit den Ergebnissen tausender Patienten arbeiten.

Vitamin D: die tägliche Nahrungsergänzung mit hochdosiertem Vitamin D wurde in der ersten Studie genauer unter die Lupe genommen. Dabei wurden 25 871 gesunde Personen von im Mittel fast 70 Jahren betrachtet. Im Vergleich zu Placebo brachte Vitamin D über 5 Jahre weniger für das Herz, als man sich erhoffen würde.

Ein anderer Klassiker ist Aspirin: hilft es dem Herzschutz, und zu welchem Preis? Dies ermittelten Forscher nun in einer vergleichenden Übersichtsanalyse, einer sogenannten Meta-Analyse. Dabei konnten die Daten von 164 225 Studienteilnehmern analysiert werden, die teils über mehrere Jahre nachuntersucht wurden. Zusammen ergab dies einen Berg von Daten: über 1 Million Teilnehmerjahre. Dieses Ergebnis war besser für gutgemeinte Ratschläge geeignet, wenn auch ein erhöhtes Blutungsrisiko absolut nicht vergessen werden darf.

Hier die Studien im Detail:

- [Nahrungsergänzung mit Vitamin D schützt weder vor Krebs noch vor dramatischen Herz-Kreislauf-Ereignissen](#)
- [Vorbeugendes Aspirin kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, aber das Blutungsrisiko erhöhen](#)