



Belastung durch beeinträchtigte Vitalität in der Allgemeinbevölkerung und mögliche ernährungsmedizinische Lösungen

Anne-Laure Tardy, Lionel Noah, Thamiris Tavares und Caroline Amand

Eine kürzlich durchgeführte Studie auf Basis der „National Health and Wellness Survey“, der weltweit größten Online-Datenbank für patientenberichtete Gesundheitsergebnisse, hat ergeben, dass eine geringe Vitalität die Lebensqualität, Alltagsaktivitäten und Produktivität negativ beeinflusst. Es gibt zwar Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung von Erschöpfung, aber die Studie hat auch gezeigt, dass Patienten ohne aktives gesundheitliches Selbstmanagement das geringste Vitalitätsniveau aufweisen.

Erschöpfung/geringe Vitalität ist eine häufige Beschwerde in der medizinischen Grundversorgung. Die meisten Ärzte können aber keine entsprechenden Lösungen anbieten, da sie sich der negativen Auswirkungen einer geringen Vitalität auf die Lebensqualität von Patienten nicht bewusst sind und es keine epidemiologischen Daten für die Allgemeinbevölkerung gibt [1–3].

Die Datenbank der National Health and Wellness Survey (NHWS) (April–Juli 2018) wurde ausgewertet, um das Profil gesunder Europäer mit eingeschränktem Vitalitätsniveau und dessen Auswirkungen auf die Lebensqualität besser zu verstehen [4]. Insgesamt wurden 24.295 gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren anhand der statistischen Verteilung ihrer Vitalitätswerte (Short-Form-Fragebogen mit 12 Items [SF-12]) einer von vier Vitalitätsgruppen zugeordnet: < 40: geringste Vitalität (n = 4.173), 40 bis < 50 (n = 9.327), 50 bis < 60 (n = 9.059) und ≥ 60 : höchste Vitalität (n = 1.736) [4].

Ein geringes Vitalitätsniveau hatte großen Einfluss auf die Verschlechterung der Lebensqualität und war mit einer hohen wirtschaftlichen Belastung in der Allgemeinbevölkerung verbunden. In der Gruppe mit der geringsten Vitalität (< 40) war im Vergleich zur Gruppe mit der höchsten Vitalität (> 60) das Odds Ratio (OR; 95%-Konfidenzintervall [KI]) erhöht, dass im Fragebogen EuroQoL 5-Dimension 5-Level (EQ-5D-5L) Probleme in Bezug auf Angst/Depression (10,3; 8,7–12,3), Schmerzen/Beschwerden (5,6; 4,8–6,5) und gewohnte Aktivitäten (5,3; 4,2–6,6) angegeben wurden (Abb. 1). Außerdem war in der Gruppe mit geringer Vitalität im Vergleich zur Gruppe mit der höchsten Vitalität das OR für Präsentismus und Beeinträchtigung der Aktivität erhöht.

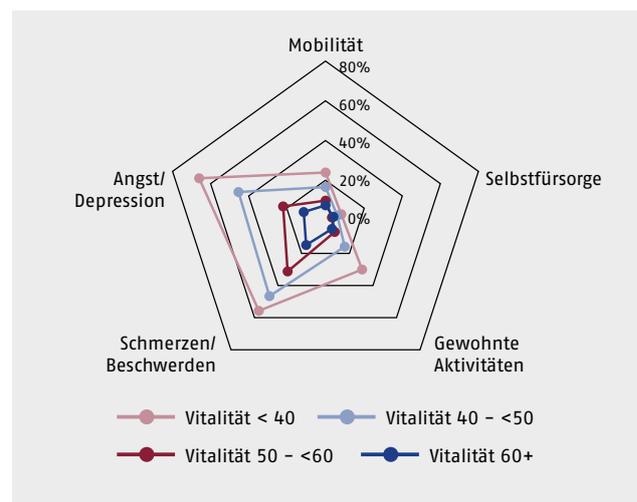


Abb. 1. Prozentsatz der Teilnehmer mit mindestens einem Problem im Bereich Lebensqualität, gemäß EQ-5D-5L (nach Tardy et al. 2023 [4])

Mit einem OR von 2,6 (95%-KI: 2,3–2,9) war Stufe 1 (mangelndes Wissen und Vertrauen im Umgang mit der eigenen Gesundheit) in der die Patientenaktivierungsmessung (PAM) das Merkmal, das am stärksten mit der Beeinträchtigung von Vitalität verbunden war.

Das deutet darauf hin, dass für diese Bevölkerungsgruppe ein höheres Engagement bei der Selbstfürsorge die Belastung durch geringe Vitalität im Alltag erheblich verringern könnte, und es eröffnet neue Wege für innovative

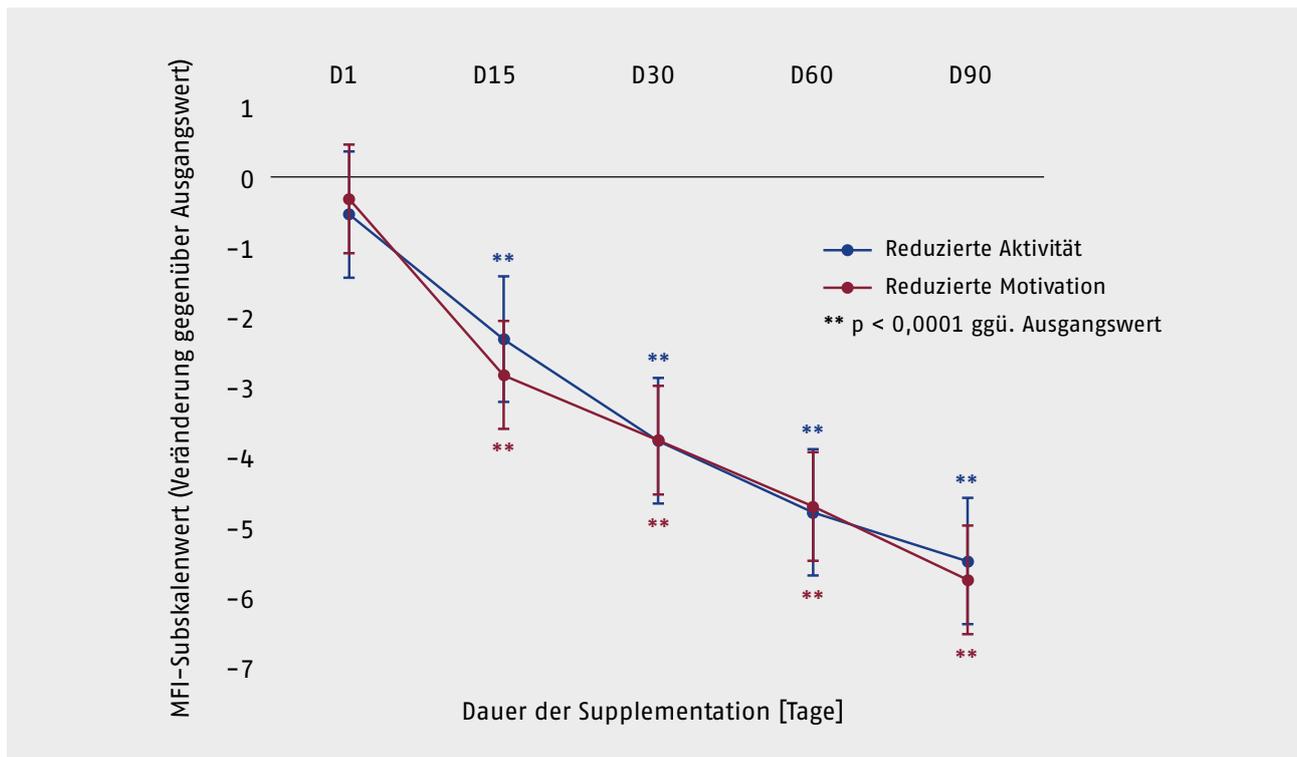


Abb. 2. Mittlerer Unterschied in den Subskalen des Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) zwischen den Terminen zu Beginn und zu Ende der Studie (nach Tardy et al. 2021 [5])

Gesundheitsstrategien, einschließlich barrierefreier Lösungen, die zur Veränderung des Verhaltens beitragen.

Offene Studie zu Panax ginseng G115®

Interessanterweise haben frühere offene Studien den Nutzen von Vitaminen, Mineralstoffen und natürlichen Inhaltsstoffen für das geistige und körperliche Wohlbefinden gezeigt [5, 6]. Die Wurzel von Panax ginseng C.A. Meyer (asiatischer Ginseng) wird in der traditionellen asiatischen Medizin seit Jahrhunderten gegen zahlreiche Beschwerden, einschließlich Erschöpfung, eingesetzt. Besonders ein bestimmter Extrakt, nämlich G115®, standardisiert auf 4% Ginsenoside, hat seine Wirksamkeit in mehreren klinischen Studien gezeigt [7–12]. Bei Teilnehmern (n = 103), die seit mindestens zwei Wochen unter Erschöpfung und/oder mangelnder Vitalität leiden, verbesserte eine dreimonatige Supplementation mit Panax ginseng G115®, Vitaminen, Mineralstoffen und natürlichen Inhaltsstoffen die geistige und körperliche Erschöpfung im Vergleich zum Ausgangswert, und zwar ab zwei Wochen seit der ersten Einnahme und während des gesamten Studienzeitraums [5].

Vergleiche zwischen dem Ausgangswert und dem 90-Tage-Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) wurden anhand eines gemischten Modells für wiederholte Messungen angestellt, mit den Zeitpunkten (Ausgangswert, T1, T15, T30, T60, T90) als kategorische und den Teilnehmern als Zufallseffekte. Das Niveau der reduzierten Aktivität und der Motivation verbesserte sich ab Woche 2 (reduzierte Aktivität: -2,29 Einheiten; 95%-KI: -3,18 bis -1,40; p < 0,0001; reduzierte Motivation: -2,82 Einheiten; 95%-KI: -3,58 bis

-2,05; p < 0,0001) im Vergleich zum Ausgangswert (Mittelwert ± SD: 14,1 ± 4,16 bzw. 13,5 ± 3,36) (Abb. 2).

Zusammenfassung

Diese Daten haben gezeigt, dass ein geringer Vitalitätswert bei ansonsten gesunden Erwachsenen mit einer verminderten Lebensqualität (Mobilität, Schmerzen und Angst/Depression) sowie einer Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten und der Arbeitsproduktivität verbunden ist. Die Identifizierung von Patientenprofilen kann Ärzten helfen, Risikogruppen zu erkennen und diese für die Bedeutung des gesundheitlichen Selbstmanagements zu sensibilisieren. Dazu gehören gesunde Gewohnheiten mit Bewegung, guter Schlafqualität, ausgewogener Ernährung und manchmal auch die Einnahme entsprechender Ergänzungsmittel (z. B. Multivitamin + G115®), um Erschöpfung und ihre Auswirkungen auf Alltag und Arbeit besser in den Griff zu bekommen.

Literatur

1. Prins JB, Bleijenberg G, et al. Doctor-patient relationship in primary care of chronic fatigue syndrome. *J Chronic Fatigue Syndr*. 2000;7(4):3–15. doi.org/10.1300/J092v07n04_02.
2. Van Hoof E. The doctor-patient relationship in chronic fatigue syndrome: survey of patient perspectives. *Qual Prim Care*. 2009;17(4):263–70.
3. Pheby DFH, Araja D, et al. A literature review of GP knowledge and understanding of ME/CFS: a report from the socioeconomic working group of the European network on ME/CFS (EUROMENE). *Medicina (Kaunas)*. 2020;57(1):7. doi: 10.3390/medicina57010007.
4. Tardy A, Marguet S, et al. Profile and quality of life of the adult population in good health according to the level of vitality: European NHWS cross sectional analysis. *Europe PMC*. 2023;23(1):1061. doi: 10.21203/rs.3.rs-2040679/v1.

5. Tardy AL, Bois De Fer B, et al. Reduced self-perception of fatigue after intake of panax ginseng root extract (G115*) formulated with vitamins and minerals-an open-label study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(12):6257. doi: 10.3390/ijerph18126257.
6. Tardy AL, Noah L. Daily intake of Panax ginseng extract (G115*) supplemented with vitamins and minerals reduces self-perception of mental and physical fatigue. *EfSM*. 2022;2:220115. doi: 10.52778/efsm.22.0115.
7. Kennedy DO, Scholey AB, et al. Dose dependent changes in cognitive performance and mood following acute administration of Ginseng to healthy young volunteers. *Nutr Neurosci*. 2001;4:295–310. doi: 10.1080/1028415x.2001.11747370.
8. Scholey AB, Kennedy DO. Acute, dose-dependent cognitive effects of Ginkgo biloba, Panax ginseng and their combination in healthy young volunteers: Differential interactions with cognitive demand. *Hum Psychopharmacol*. 2002;17:35–44. doi: 10.1002/hup.352.
9. Kennedy DO, Haskell CF, et al. Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: Comparison and interaction with Panax ginseng. *Pharmacol Biochem Behav*. 2004;79:401–411. doi: 10.1016/j.pbb.2004.07.014.
10. Reay JL, Kennedy DO, et al. Single doses of Panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. *J Psychopharmacol*. 2005;19:357–365. doi: 10.1177/0269881105053286.
11. Reay JL, Kennedy DO, et al. Effects of Panax ginseng, consumed with and without glucose, on blood glucose levels and cognitive performance during sustained 'mentally demanding' tasks. *J Psychopharmacol*. 2006;20:771–781. doi: 10.1177/0269881106061516.
12. Reay JL, Scholey A, et al. Panax ginseng (G115) improves aspects of working memory performance and subjective ratings of calmness in healthy young adults. *Hum Psychopharmacol*. 2010;25:462–471. doi: 10.1002/hup.1138.

Danksagung: Die Autoren danken Dr. Claudia Holm, Angestellte von Sanofi, für die kritische Durchsicht des wissenschaftlichen Inhalts dieses Manuskripts, und Avinash Bardia, Angestellter von Sanofi, für die Unterstützung beim Medical Writing und Redigieren.

Interessenkonflikte: A.-L. Tardy, L. Noah, T. Tavares und C. Amand sind Angestellte von Sanofi.

Offenlegung: Diese Studie wurde von Sanofi finanziert.

Information zum Manuskript

Eingereicht am: 05.09.2023

Angenommen am: 05.01.2024

Veröffentlicht am: 27.02.2024