

Schon gewusst?

Naturbilder wirken schmerzlindernd

Quelle: doi.org/10.1038/s41467-025-56870-2

Es ist seit Langem bekannt, dass der Aufenthalt in Parks, Wäldern, an der Küste und anderen natürlichen Umgebungen sich positiv auf die Gesundheit auswirken und auch selbstberichtete akute Schmerzen lindern kann. In einer Studie wurde untersucht, wie die Natur nozizeptionsbezogene und bereichsübergreifende Gehirnreaktionen auf akute Schmerzen moduliert. Probanden (N=49) wurden entweder Bilder aus der Natur, aus dem Büroalltag oder einer städtischen Umgebung gezeigt, während ihnen kleine Elektroschocks verabreicht wurden. Anschließend wurde das Schmerzempfinden der Probanden gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass auch eine virtuelle Naturexposition durch Veränderungen in der nozizeptiven und somatosensorischen Verarbeitung echte analgetische Wirkungen hervorrufen kann. «Die Tatsache, dass diese schmerzlindernde Wirkung durch eine einfach zu handhabende virtuelle Naturexposition erzielt werden kann, hat wichtige praktische Auswirkungen und eröffnet neue Wege für die Erforschung der genauen Mechanismen, durch die die Natur auf unseren Geist und unser Gehirn einwirkt», hält das Autorenteam fest.



Das Mikrobiom von Spitälern

Quelle: Annette Rößler, Pharmazeutische Zeitung, 6.5.2025

Innenräume dienen nicht nur Menschen als Lebensraum, sondern auch Mikroorganismen. Diese gelangen sowohl mit menschlichen und nichtmenschlichen Wirten als auch durch den Austausch mit Aussenquellen wie Lüftungen und Sanitäranlagen in die Räume. Einige Mikroorganismen können dabei lange Zeit überleben, beispielsweise in Biofilmen in Abflüssen. Studien haben gezeigt, wel-

che Faktoren das Mikrobiom in Patientenzimmern in Spitälern prägen und wie schnell es sich bei Wechsel der Bewohner verändert. Häufige Desinfektionen würden die Selektion resistenter Erreger begünstigen, so einige Forschende. Ein Vergleich mit verschiedenen Reinigungsmitteln zeigte, dass mit einem Bacillus-haltigen Raumprobiotikum die Diversität der Mikroorganismen zunahm und die Biomasse abnahm.

Fünf Strategien für Gewohnheiten

Quellen: Eike Buabang, The Conversation, [medicalexpress.com | https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.09.002](https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.09.002)

Gewohnheiten sind das Ergebnis zweier Gehirnsysteme: eines Reiz-Reaktions-Systems, das uns ermutigt, gut eingeübte Handlungen in vertrauten Situationen effizient zu wiederholen, und eines zielgerichteten Systems, das für Flexibilität, Erkundung und Planung zuständig ist. Fünf Tipps, die helfen, positive Gewohnheiten zu entwickeln und negative Gewohnheiten abzulegen.

1. Vergessen Sie den 21-Tage-Mythos. Jeder Mensch braucht unterschiedlich lange, um eine Gewohnheit zu entwickeln.
2. Machen Sie Belohnungen zu Verbündeten. Wenn ein Verhalten als Belohnung empfunden wird, wird es schneller zur Gewohnheit.
3. Stapeln Sie Gewohnheiten. Das Gehirn neigt dazu, verschiedene Handlungen miteinander zu verknüpfen. Kombinieren Sie also etwas Neues mit etwas, das Sie schon lange tun.
4. Achten Sie auf Stress. Bei akutem oder chronischem Stress können wir leicht in alte Gewohnheiten zurückfallen. Die gute Nachricht: Diese Effekte sind reversibel.
5. Planen Sie Schwächephasen ein. Planen Sie Motivationsänderungen nicht für einen bestimmten Zeitpunkt hin, zum Beispiel auf Neujahr. Gehen Sie stattdessen strategisch vor und bereiten Sie sich auf Situationen vor, in denen die Motivation gering ist.

