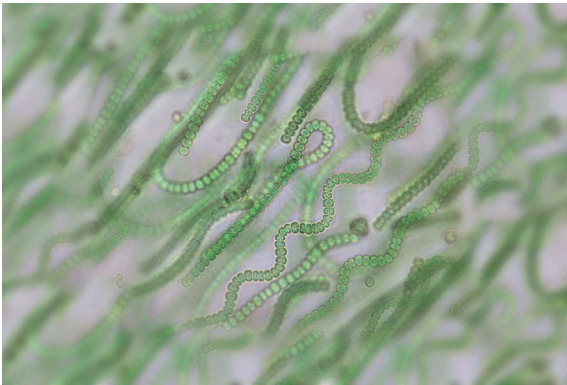


## Mikrobe des Jahres 2014

Bild: zvg



Arten der Mikroorganismen-Gattung *Nostoc* sind mit dem blossen Auge erkennbar. Man findet sie als «Teichpflaume» oder grünblaue Gallerthülle auf Wiesen und Seen. Die Cyanobakterien brauchen sauberes Wasser und sind daher ein guter Indikator für ein gesundes Ökosystem. Der Name *Nostoc* geht auf Paracelsus zurück: Er hielt die Gallerthüllen für einen Sternenschnupfen und soll das englische Wort für Nasenloch – *Nostra* – mit dem deutschen «Nasenloch» zu *Nest-och* verbunden haben. *Nostoc* wird auch als Nahrungsmittel genutzt. Bestimmte *Nostoc*-Arten liefern auch Substanzen für die Pharma-Industrie, die sich als Mittel gegen Krebserkrankungen oder HI-Viren in Entwicklung befinden.

Quelle: Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie; [mikrobe-des-jahres.de](http://mikrobe-des-jahres.de)

## Lebenswichtige Darmbewohner

100 Billionen Bakterien leben in unserem Darm. Sie helfen, Nahrung zu verdauen und liefern wertvolle Vitalstoffe. «Bakterien beeinflussen also direkt die menschliche Gesundheit», schreibt Hanno Charisius. «Sie tun dies nicht nur durch biochemische Fernwirkung, sondern auch in ihrer Rolle als Trainingspartner des Immunsystems». Noch vor wenigen Jahren waren die Forscher der Ansicht, die Besiedelung des Darms mit Bakterien sei schicksalhaft und unveränderbar. Inzwischen weiss man, dass sich die Darmbevölkerung innerhalb eines Tages an eine neue Ernährungsweise anpasst. Doch welche Lebensmittel soll man zu sich nehmen, um gesund zu bleiben oder zu werden? Noch fehlt es an aussagekräftigen Studien. «Der einzige Weg, das herauszufinden», so Charisius, «ist momentan der Selbstversuch.»

Quelle: Zeit Online

## Stress macht unfruchtbar

Stress senkt bei Frauen die Wahrscheinlichkeit, dass sie schwanger werden. Dies ist das Resultat einer Studie von Courtney Denning-Johnson Lynch und ihrer Kollegen von der Ohio State University. Während 12 Monaten hatten sie 373 Frauen begleitet, die schwanger werden wollten. Regelmässig wurde ein Stress-Marker im Speichel gemessen. Die Chance, schwanger zu werden, war bei Frauen mit einer hohen Konzentration des Stress-Markers im Speichel vergleichsweise um 29 Prozent geringer.

Quelle: [scinexx.de](http://scinexx.de)

### Grippe: Infektionsrate wird unterschätzt

Bei den letzten Grippewellen hat sich rund jeder Fünfte mit den Krankheitserregern infiziert. Doch nur bei 23 Prozent der Infizierten kam es zu Symptomen wie Fieber oder Kopf- und Gliederschmerzen. Dies zeigten Hochrechnungen des Teams um Dr. Andrew Hayward vom University College in London. Da laut Hayward Hausärzte eine echte Grippe oft nicht erkennen, werde die tatsächliche Infektionsrate in der Bevölkerung stark unterschätzt.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

### Schwere Kindheit hinterlässt Spuren im Erbgut



Entbehrungen und Gewalt im Kindesalter können noch im Erwachsenenalter psychische und physische Erkrankungen verursachen. Wie Daniel Nottermann von der Penn State University und Sara McLanahan (Princeton) zeigen konnten, wirkt sich durch soziale Umstände verursachter Stress schädigend auf die Schutzkappen der Chromosomen – die Telomere – aus. Je stärker degeneriert die Telomere sind, desto anfälliger ist ein Mensch für Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Krebs. Telomere nützen sich auch «natürlich» mit zunehmendem Alter ab.

Quelle: science.ORF.at

### Senioren verlieren jedes Jahr 0,63 Prozent ihrer Muskelmasse

Über 7,5 Jahre lang wurde der Gesundheitsstatus von 608 Männern zwischen 60 und 85 Jahren in einer Studie verfolgt, die von Alexis Renoud von der Universität Lyon durchgeführt wurde. Fazit: Durchschnittlich verloren die Männer jedes Jahr 0,63 Prozent ihrer Muskelmasse. Je älter die Männer, je weniger sie körperlich aktiv waren und je niedriger ihr Testosteronspiegel war, desto grösser war der Verlust.

Quelle: Ärzte Zeitung

### Was uns stark macht

Mit Resilienz bezeichnen Psychologen die Fähigkeit, Schicksalsschläge wie berufliches Scheitern, den Verlust einer geliebten Person oder eine schwere Erkrankung schnell und ohne seelische Traumen wegstecken zu können. Heute seien verschiedene Faktoren bekannt, die Menschen stark machen, so der Psychologe Prof. Markus Heinrichs von der Universität Freiburg: starker Rückhalt in der Familie, gute Freunde sowie (für Kinder) erwachsene Bezugspersonen ausserhalb der Familie. Zum Teil sei Resilienz auch erblich: Beispielsweise unterscheiden sich Personen in der Produktion von Oxytocin – eines Hormons, das für unser Sozialverhalten eine wichtige Rolle spielt und einen leichter mit Stress umgehen lässt. Bei Personen, die während den ersten sieben Lebensjahren Schweres erleben, werden Stressreaktionen ausgeprägter, was sie anfälliger für Krankheiten macht.

Quelle: Apotheker Umschau

### Korrigendum

In Vista Nr. 4/Mai 2014 hat sich bei den Gesundheits-News auf Seite 57 leider ein Fehler eingeschlichen: Bei den Krankheitskeimen, zu denen auch die Erreger der Tuberkulose gehören, handelt es sich nicht um Myobakterien, sondern um Mycobakterien. Wir bedauern dieses Versehen.

## IMPRESSUM

### Herausgeber / Verlag / Anzeigen

Sanatrend AG  
Zürcherstrasse 17  
Postfach  
8173 Neerach  
Tel. 044 859 10 00  
E-Mail: [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)  
[www.sanatrend.ch](http://www.sanatrend.ch)

### Verleger

Daniel M. Späni

### Verlagsleitung

Isabelle Mahrer

### Chefredaktor

Dr. med. Markus Meier

### Fotografie Titelbild

Pascale Weber

### Druck

Roto Smeets Deutschland GmbH

### Redaktionsteam

Nadja Belviso, Jürg Lendenmann,  
Sandra Poller, Katharina Schwab,  
Andy Stuckert, Hans Wirz

### Vista Leserservice

Sanatrend AG, Leserservice, Zürcherstrasse 17  
Postfach, 8173 Neerach  
Tel. 044 859 10 00, Fax 044 859 10 09  
E-Mail: [vista@sanatrend.ch](mailto:vista@sanatrend.ch)  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Vista Abonnement

9 Ausgaben für CHF 39.– (inkl. MwSt.)  
Bestellung beim Vista Leserservice

### Rätsel und Leserbriefe

Auflösungen der Rätsel und Leserbriefe der letzten Ausgaben auf [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Muster AG informiert

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

### Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigungen der redaktionellen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgern sind nur mittels schriftlicher Vereinbarung mit Sanatrend AG möglich.

### Distribution

Vista gelangt mit 11 Tageszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 514 865 Expl. (WEMF-beglaubigt 517 249 Expl.; Erhebungsperiode 7.12.–6.13.).

## VORSCHAU

### Vista Nr. 6/2014 erscheint ab 17. September 2014

- Grosses Hauptthema: Schönheit und Pflege
- Gesundheitsapps
- Heilpflanzenporträt
- Lebensmittel einmachen

**SANATREND**