

Gene bestimmen die Schlafdauer

Ein wichtiges Gen für die innere Uhr ist DEC2. Bisher war eine Genvariante bekannt, die das Schlafbedürfnis verringert: Statt 8 Stunden Schlaf pro 24 Stunden brauchen die Träger der Genvariante nur 6,5 Stunden Schlaf, wobei bei Kurz- wie Normalschläfern die Länge der Tiefschlafphase gleich war. Kürzlich wurde eine weitere DEC2-Mutation entdeckt und das Schlafverhalten bei über 100 Zwillingspaaren getestet. Von den in die Studie aufgenommenen Paaren wies jeweils nur der eine Zwilling das mutierte Gen auf. Neben der schon bekannten Verkürzung der Schlafdauer machten die Kurzschläfer nach Schlafentzug (38 Stunden) bei Tests 40 Prozent weniger Fehler und schliefen 1,5 Stunden weniger lange nach.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Kopfweg durch Kaugummikauen

Bild: © asiromero, Fotolia.com



Fünf Knaben und 25 Mädchen im mittleren Alter von 13 Jahren, die an Migräne (60%) und Spannungskopfschmerzen (40%) litten, wurden von israelitischen Forschern untersucht. Ziel war herauszufinden, wie sich das Kaugummikauen von einer Dauer bis mehr als sechs Stunden täglich auf die Beschwerden auswirkte. Nach einem Monat ohne Kaugummikauen waren die Beschwerden bei 19 Kindern verschwunden, bei weiteren 7 waren sie merklich kleiner geworden. Bei den 20 Studienteilnehmern, die nach der Studie wieder mit Kaugummikauen anfangen, kehrten die Kopfschmerzen innerhalb kurzer Zeit wieder zurück. Andere Auslöser von Kopfschmerzen können sein: Videospiele, Lesen, Lärm, Rauch, Nahrungsmittel wie Schokolade, Käse und Alkohol.

Quelle: PTA heute

Der Angelina-Jolie-Effekt

Letztes Jahr hatte sich die amerikanische Schauspielerin Angelina Jolie vorsorglich beide Brüste operativ entfernen lassen. Der Grund: Sie ist Trägerin eines mutierten BRCA1-Gens. Ein Defekt des Breast-Cancer-Gens (Brustkrebsgens) erhöht das Lebenszeitrisko, an Brustkrebs zu er-

kranken, auf 80 bis 90 Prozent. Der Entscheid Jolies hatte weitreichende Auswirkung auf das Gesundheitsbewusstsein anderer Frauen: In England hatte sich nach dem Bekanntwerden von Jolies Operation die Zahl der Frauen, die zu einem Gentest überwiesen wurden, mit dem das Brustkrebsrisiko ermittelt werden kann, mehr als verdoppelt. Auch in der Berliner Charité und vielen weiteren deutschen Unikliniken und Brustzentren hatten sich die Anfragen verdoppelt bis vervierfacht.

Quelle: Healthcare Economist, Spiegel online

Schweiss: Polyester-Shirts riechen strenger

Der geruchlose Schweiß wird vor allem von Mikroorganismen wie Coryne- und Propionibakterien sowie von Mikrokokken zersetzt; dabei entstehen die von den meisten Zeitgenossen als unangenehm empfundenen riechenden Verbindungen, die den typischen Schweißgeruch ausmachen. Wie stark der Mief ist, hängt nicht nur von der Anzahl der schweißzersetzenden Bakterien ab, sondern auch von den getragenen Kleidungsstücken. Chris Callewaert und sein Team von der Universität Ghent konnten zeigen: Sportkleidung aus Polyester riecht deutlich strenger als solche aus Baumwolle. Der Grund: Auf Polyester – vermutlich wegen der lockeren Gewebestruktur – können sich Mikrokokken viel schneller vermehren als auf Baumwolle.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Wenn Alkohol partout nicht schmecken will

Üblicherweise mögen wir nicht, was bitter schmeckt. Für manche Menschen schmecken alkoholische Getränke so stark bitter und scharf, dass sie sie nicht mögen. Wie Wissenschaftler um John Hayes von der Pennsylvania State University herausgefunden haben, sind dafür zwei Bitter-Gene und ein Schärfe-Gen verantwortlich. Je nachdem, welche Versionen der Gene wir besitzen, so die Forscher, falle es uns leichter oder schwerer, uns an das Trinken von Alkohol zu gewöhnen.

Quelle: scinexx.de

Heilender Honig

Als Wundheilmittel ist Honig bekannt. Wie Forscher um Tobias Olofsson an der Universität Lund in Schweden zeigen konnten, werden die gegen Mikroorganismen wirksamen Stoffe von 13 Arten von Milchsäurebakterien gebildet, die im Magen der Honigbienen symbiontisch leben. Olofsson testete sowohl die Einzelsubstanzen – wie Proteine, Fettsäuren und Wasserstoffperoxid – wie deren Gemische gegen verschiedene Krankenhauskeime. Die Ergebnisse waren positiv. Ebenso zeigte sich, dass die Einzelsubstanzen in den Gemischen auch synergistische Wirkungen zeigten. Das heisst: Im Zusammenspiel vervielfältigte sich ihre Wirkung.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Kuscheln wird wichtiger als Sex



Im Alter verschieben sich die Prioritäten. Laut einer Studie der Universität Rostock wird Zärtlichkeit im Vergleich zum Geschlechtsverkehr mit zunehmendem Alter immer bedeutender. Es gibt aber Unterschiede zwischen den Geschlechtern: 91% der 74-jährigen Männer und 81% der gleichaltrigen Frauen räumten Zärtlichkeit einen wichtigen Platz in ihren Partnerschaften ein. Sex spielte bei 61% der Männer und 21% der Frauen eine bedeutende Rolle. An der Studie nahmen Senioren der Jahrgänge 1930 bis 1932 teil. Weil sich in den vergangenen Jahrzehnten das Verhältnis der Menschen zu ihrer Sexualität und die Wertvorstellungen in der Gesellschaft stark verändert haben, vermuten die Autoren, dass eine vergleichbare Untersuchung mit 60-Jährigen zu anderen Ergebnissen kommen würde. Die Erwartungen und Ansprüche an den eigenen Körper und an den des Partners hätten sich entscheidend geändert.

Quelle: science.ORF.at

Neuartiges Antibiotikum entdeckt

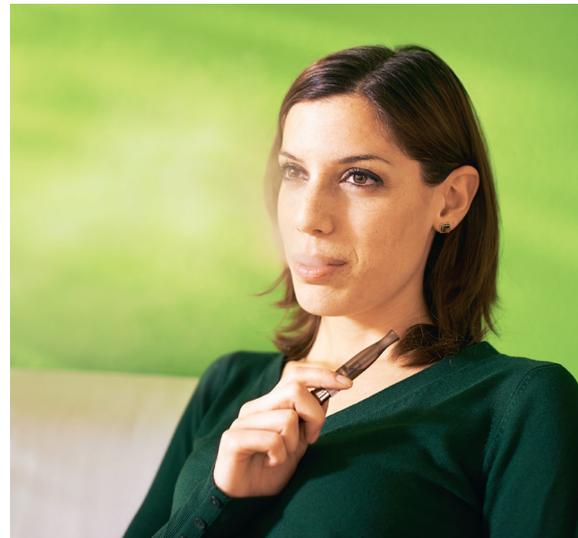
Forscher aus den USA, Grossbritannien und Deutschland sind auf ein neuartiges Antibiotikum gestossen, das gemäss ihrer im Januar veröffentlichten Studie über ein sehr grosses Potenzial verfügt. Der neue, «natürliche» Wirkstoff wird von einem Bodenbakterium produziert, den die Forscher *Eleftheria terrae* nennen. Der Stoff selbst heisst Teixobactin. Er stellt ein vielversprechendes Antibiotikum dar, weil er gegen ein breites Spektrum von Krankheitserregern wirkt und nach ersten Tests keine Resistenzen verursacht. Da Pilze und Bakterien Hemmstoffe produzieren, um sich gegen andere Mikroorganismen zu wehren, durchkämmen Wissenschaftler Böden, Ozeansedimente und sogar Tierexkremate. Sie suchen nach neuen, unbekanntem Organismen, die Antibiotika produzieren – mit Erfolg, wie dieses Beispiel eindrücklich zeigt.

Quelle: aerztezeitung.de

Auch Männer sind ein bisschen schwanger

Seltsame Essgelüste und Gefühlsschwankungen – bei schwangeren Frauen bringen die Hormone so einiges durcheinander. Aber die Schwangerschaft bleibt auch für die werdenden Väter ebenfalls nicht folgenlos. Auch ihre Hormone verändern sich, wenn ihre Partnerin ein Kind erwartet. Das haben US-Forscher mit ihrer Studie festgestellt. So nimmt der Testosteron- und Östrogenspiegel bei den zukünftigen Papis messbar ab. Dieser Wandel könnte dazu beitragen, die Männer hormonell auf ihre Vaterrolle vorzubereiten. Denn, weil weniger aggressionsförderndes Testosteron in ihrem Blut kreist, werden die Männer schon während der Schwangerschaft auf Fürsorglichkeit getrimmt. Sie erleben so ein hormonelles Anti-Aggressionsprogramm. Quelle: wissenschaft.de

Rauchstopp mit E-Zigaretten



Kann man mit E-Zigaretten vom Tabakrauchen loskommen? Eine erste Metastudie zeigt den erhofften Nutzen. Elektronische Zigaretten scheinen tatsächlich in der Lage zu sein, einige Raucher vom Tabakkonsum abzubringen. Ihr Nutzen hält sich allerdings stark in Grenzen. Dies zeigt die besagte Analyse der Cochrane-Collaboration, die sich auf die Daten von 29 abgeschlossenen und noch laufenden Studien stützt. Der Anteil an Probanden, die wenigstens ein halbes Jahr lang keinen Tabak mehr anrührten, betrug bei den Anwendern der «echten» E-Zigaretten 9% und bei jenen der «falschen» – also solchen, die keinen Nikotindampf abgeben – 4%; jeweils 36 und 27% der Studienteilnehmer der entsprechenden Gruppen verringerten ihren Tabakkonsum zudem um die Hälfte. Wichtig: Experten warnen generell vor E-Zigaretten, da die gesundheitlichen Folgen noch zu wenig erforscht sind. Quelle: faz.net

Mit Senfölen gegen Krankheitserreger

Viele Bakterien entwickeln Resistenzen gegen synthetische Antibiotika. Daher wird vermehrt nach anderen Substanzen mit antibiotischer Wirksamkeit gesucht. Zu diesen Wirkstoffen zählen die Senföle (Isothiocyanate), gegen die bisher die getesteten Bakterien keine Resistenzen entwickelten. Eine Kombination von Isothiocyanaten aus Kapuzinerkresse und Meerrettich zeigte eine besonders starke keimhemmende Wirkung u. a. gegen Erreger von Atemwegs-, Rachen- und Harnwegserkrankungen. Wie Dr. Klaus Biehler von der Forschungsgruppe Isothiocyanate der Universität Freiburg erklärte, sprechen für den Einsatz dieser Kombination bei unkomplizierten Harnwegs- und Atemwegsinfektionen auch deren hohe Verträglichkeit und das Sicherheitsprofil.

Quelle: «gesundheit adhoc»

Vitamin-B₁₂-Mangel wird häufig nicht erkannt

Nicht nur viele ältere Menschen, auch jüngere – vor allem Veganer und Vegetarier – leiden an einem Mangel an Vitamin B₁₂. Das Vitamin spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und der Zellteilung, aber auch bei Funktionen des Nervensystems. Symptome eines Vitamin-B₁₂-Mangels können u. a. eine bestimmte Form der Blutarmut, Kribbeln und Einschlafen der Glieder, Blässe, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Depression sein. Der Vitaminmangel kann nicht nur durch eine zu geringe Zufuhr – 90 Prozent der Veganer haben einen Vitamin-B₁₂-Mangel –, sondern auch durch bestimmte Krankheiten oder Medikamente bedingt sein. Zum Erkennen eines Vitamin-B₁₂-Mangels ist es wichtig, einen aussagekräftigen Test (Holo-TC) einzusetzen.

Quelle: news.doccheck.com

Schlechte News wirken stärker als gute



Stärker als positive oder neutrale Rückmeldungen wirken negative. Dies zeigte eine Studie, bei der 90 Personen unter Druck Rechenaufgaben lösen mussten. Bei jener Gruppe, die negatives Feedback erhielt, waren Aufregung, Unsicherheit, schlechte Laune signifikant grösser und die Bereitschaft, an weiteren Versuchen teilzunehmen, kleiner als bei den Vergleichsgruppen, die eine positive oder neutrale Rückmeldung erhielten. Dieser Versuch macht auch deutlich, wie sich ein missglücktes Patientengespräch negativ auf den Heilungsverlauf auswirken kann. Denn wie Placebo-Effekte entstehen auch Nocebo-Effekte – von lateinisch «ich werde schaden» durch Konditionierung und Erwartungshaltungen. Am besten gelinge die Kommunikation zwischen Arzt und Patient dann, wenn sich die Kranken akzeptiert und verstanden fühlen.

Quellen: aerztezeitung.de

IMPRESSUM

Herausgeber / Verlag / Anzeigen

Sanatrend AG
Zürcherstrasse 17
Postfach
8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00
E-Mail: contact@sanatrend.ch
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

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
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

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: 477 130 Expl. (WEMF-beglaubigt 494 113 Expl.; Erhebungsperiode 7.13.–6.14.).

VORSCHAU

Vista Nr. 2/2015 erscheint ab 26. Februar 2015

- Grosses Hauptthema: Bewegung und Gesundheit
- Eisenmangel und -überschuss
- Heuschnupfen
- Sprossen

SANATREND