

Meditation hinterlässt Spuren

Dass Meditation auch die Struktur Gehirn nachweislich verändert, ist inzwischen gut belegt. Laut dem Psychologen Richard Davidson von der «University of Wisconsin-Madison» können wir, wie wir eine Sportart lernen, auch unsere Aufmerksamkeit und das Mitgefühl trainieren. Tanja Singer vom Max-Planck-Institut untersucht derzeit, «welche Meditation welchen Effekt hat, wie gross der ist und wie lange es dauert, bis er sich einstellt.» An der Studie nahmen 17 Meditationslehrer und 160 Probanden teil, meditiert wurde neun Monate lang während mindestens sechs Tagen pro Woche. Während die eine Gruppe Achtsamkeitsmeditation praktizierte, übte sich die andere im Entwickeln von Mitgefühl. Zwischen den Resultaten der beiden Meditationsarten ergaben sich deutliche Unterschiede, wie Tanja Singer bereits auf Fachkongressen berichtete. Letztlich geht es Singer bei ihrem Projekt um eine bessere Welt. Das Entwickeln der Fähigkeit, an andere denken zu können und mit anderen mitzufühlen sei «kein Luxus in unserer Welt, sondern dringend nötig.»

Quelle: Süddeutsche.de

Balancieren dank spezieller Nervenfasern

Beim Gehen verarbeiten wir laufend eine Vielzahl von Informationen: Dank ihnen können wir uns auch fortbewegen, ohne zu stürzen. Auch wenn wir ausrutschen, gelingt es uns meist noch, uns aufzufangen. Wichtige Informationen über Druck und Bewegung liefern auch Sensoren in den Fusssohlen. Wie Martyn Goulding vom «Salk Institute für Biological Studies» in La Jolla in Experimenten mit Mäusen zeigen konnte, werden die Signale an spezielle Nervenzellen (RORa-Neuronen) im Rückenmark geleitet. Da Mäuse, denen diese Neuronen fehlten, den Mäuseschwebelbalken viel ungeschickter passierten, folgern die Forscher, dass «die RORa-Neuronen für die Kombination von Informationen verantwortlich sind, die den Füßen sagen, wie sie sich bewegen sollen».

Quelle: «bild der wissenschaft»

Neue Wirkstoffkombination bei Heuschnupfen

Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis) kann die Lebensqualität der Betroffenen oft stark vermindern. Häufig benutzen Patienten mehrere Medikamente wie Nasenspray, Augentropfen oder Antiallergika in Tablettenform. Dies bringt aber nicht immer den gewünschten Erfolg. Neu ist in der Schweiz ein Produkt zugelassen, das eine Kombination von zwei Wirkstoffen enthält. Im Vergleich zu den Einzelsubstanzen konnte mit der Kombination von Azelastin und Fluticasonpropionat eine doppelt so gute Linderung der Heuschnupfensymptome erreicht werden, wie eine Studie zeigte. Die Autoren ziehen den Schluss, dass die Wirkstoffkombination für die Behandlung einer mittelschweren bis schweren allergischen Rhinitis als Arzneimittel der Wahl angesehen werden könne.

Quelle: doi: 10.1159/000351404

Sport dem Biorhythmus anpassen

Was für die Arbeit im Büro gilt, hat auch für Sportler Gültigkeit: Je nachdem, ob einer ein Früh- oder Spätaufsteher ist, erreicht er sein Leistungshoch früher oder später. So die Ergebnisse der Studie von Roland Brandtraetter und Elsie Facer-Childs mit 121 Leistungssportlern. Im Tagesverlauf kann die Leistungsfähigkeit um rund ein Viertel schwanken – genug, um über Sieg oder Niederlage zu entscheiden. Das Forscherduo rät dazu, beim Planen von Training und Wettkampf mehr auf die inneren Zeitrhythmen zu achten.

Quelle: Süddeutsche.de

Aufschlussreiche, gefährliche TV-Seriensucht

Einsame und deprimierte Menschen neigen zu vermehrtem Fernsehkonsum: Dies ist das Ergebnis von Umfragen der Kommunikationswissenschaftlerin Wei-Na Lee von der University of Texas, Austin. Mit der Seriensucht könnten die Süchtigen vermutlich die negativen Gefühle besser verdrängen. Laut Lee und ihren Mitarbeiterinnen Yoon Hi Sung und Eun Yeon Kang fördern vor allem Streaming-Portale dieses Verhalten, da sie erlauben, die einzelnen Episoden einer Serie hintereinander und ohne die übliche Pause von einer oder zwei Wochen zu konsumieren.

Quelle: Süddeutsche.de

Antrainierte Taubheit



Die Welt wird immer lauter – auch wegen Autos, Laubbläsern und Motorrasenmähern. Aber auch wir selber setzen uns vermehrt Lärmquellen aus – hören laute Musik aus Kopfhörern oder in der Disco. Kurt Fristrup von der amerikanischen «National Park Service Division» macht darauf aufmerksam, dass wir uns selber konditionieren, leise Geräusche und Töne aus der Natur nicht mehr wahrzunehmen. Fristrup und sein Team haben rund 600 Orte in US-Nationalparks untersucht und waren erstaunt, wie überall Flugzeuglärm zu hören war. Die Wissenschaftler erwarten, dass sich die Lärmbelastung in den kommenden 30 Jahren verdoppeln wird.

Quelle: science.ORF.at