

Senioren sind geistig reger, fühlen sich aber körperlich schlechter

In der Altersgruppe zwischen 50 und 90 waren bei Männern und Frauen aus Deutschland und England die verstandesmäßigen Fähigkeiten im Zeitraum von 2006 bis 2012 besser geworden. Dies ergab eine Studie des Teams der Soziologin Nadia Steiber vom Internationalen Institut für Angewandte Systemanalyse in Laxenburg. Entgegen der Erwartungen fühlten sich aber die Studienteilnehmer nicht gesünder: Die subjektiven geistigen wie auch die körperlichen Gesundheitswerte sanken innerhalb des beobachteten Zeitabschnitts. Die Forscherin erklärt das «gefühlte» gesunkene Wohlempfinden damit, dass sich die Menschen immer weniger körperlich betätigen.

Quelle: science.ORF.at

Mehr erkältet bei zu wenig Schlaf



Gerade in der Erkältungssaison ist ausreichender Schlaf wichtig, auch wenn es in unserer Kultur in sei, trotz wenig Schlaf viel leisten zu können. Denn wer weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, ist viermal so anfällig wie jemand, der mindestens sieben Stunden schläft. Dies zeigte eine Studie von Aric A. Prather und seinem Team von der University of California. Bei den 164 erwachsenen Versuchspersonen zwischen 18 und 55 Jahren wurde während einer Woche der Schlaf gemessen. Dann wurden die Studienteilnehmer mit Erkältungsviren infiziert, in einem Hotel isoliert und täglich Proben des Nasenschleims untersucht. Laut den Forschern hat der Schlaf einen viel grösseren Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung einzufangen, als Alter, Ernährung, Stress oder Rauchen.

Quelle: science.ORF.at

Scharfer Lebensverlängerer

Nicht nur Kamillentee und Nüsse, wie in der letzten Nummer erwähnt, können das Leben verlängern. Auch Chili gehört zu den Nahrungsmitteln, die – anders formuliert – das Sterblichkeitsrisiko senken können. Chinesische Forscher beobachteten rund sieben Jahre lang 500 000 Per-

sonen, die sie zu ihren Essgewohnheiten befragt hatten. Fazit: Wer in der Woche sechs- bis siebenmal scharf isst, hat ein um 14 Prozent kleineres Sterberisiko als jene, die weniger als einmal pro Woche scharf essen. Der Verzehr von Chilischoten, hauptsächlich in frischem Zustand, scheint zudem noch mit weiteren gesundheitlichen Vorteilen verbunden zu sein. Der lebensverlängernde Effekt von Chili trat bei jenen Personen stärker auf, die keinen Alkohol tranken.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Krebs: Religion wirkt positiv

Über 2000 Studien haben sich bisher mit der Frage befasst, wie sich Religion und Spiritualität auf die körperliche, geistige und soziale Gesundheit von Krebspatienten auswirkt. Drei Metaanalysen der Daten kommen zum Schluss: Vor allem der Glaube an einen Sinn des Lebens und eine übergeordnete Macht – d. h. die emotionale Dimension der Spiritualität wirkt positiv. Eine Verbesserung des Gesundheitszustandes wird auch erreicht, wenn die Krebserkrankung über den Verstand in das Glaubenskonzept eingebettet wird (kognitive Spiritualität). Eine verhaltensbezogene Spiritualität, wie das regelmässige Besuchen von Gottesdiensten, hatte keinen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Allerdings ist der Glaube kein Universalrezept bei Krebs: Bei einigen Patienten, die sich in geistiger Not befanden oder unzufrieden mit ihrem Schicksal waren, wirkte sich der Glaube negativ aus.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Zwei Gene als «Übergewichtssünder»

Vor bereits acht Jahren wurde das FTO-Gen, ein Bereich innerhalb eines Gens, als wichtigste genetische Ursache für Übergewicht entdeckt. Es zeigte sich später, dass die Regulation nicht über Gehirnbereiche verläuft, sondern vor allem in Vorläuferstufen von Fettzellen wirkt. Allerdings sei FTO nicht der «Täter», so Prof. Hans Hauner, der an einer neuen Studie mitwirkte. Bei Personen der Risikogruppe, die das FTO-Gen trugen, waren zwei bestimmte Gene (IRX3 und IRX5) und damit das Fettspeicherprogramm angeschaltet. Ist eines der Gene aktiv, verlieren Vorläuferzellen die Fähigkeit, Fett zu verbrennen und entwickeln sich zu Fettspeicherzellen.

Quelle: Technische Universität München

Wiegen hilft beim Abnehmen

Wird ein Gewichtsverlust angestrebt, hilft es, den Verlauf der Diät per Gewichtsprotokoll täglich festzuhalten. In einer Studie mit 161 Übergewichtigen erwies sich die grafische Darstellung der Abnehmkurve vor allem bei Männern als gute Motivationshilfe. Denn die Abnehmwilligen werden durch sie immer wieder daran erinnert, sich gesünder zu ernähren und einen auch äusserlich fitten Körper anzustreben.

Quelle: DocMedicus