

Die Generation «Vielleicht»

Abwarten, abwägen, sich alle Optionen offen halten ... und sich ja nicht entscheiden: Immer mehr Leute gehören der Generation «Vielleicht» an. Gegen die Entscheidungs-Aufschieberitis nennt Zeitzuleben-Autorin Judith Wischhof fünf gute Gründe:

1. Das Nicht-Entscheiden frisst Energie und Zeit.
2. Jemand oder etwas anderes entscheidet für uns.
3. Wir stecken ständig in der Schwebe.
4. Wir können nichts richtig geniessen.
5. Mehr abwägen bringt noch lange nicht vollkommene Sicherheit.

Manchmal sei es die beste Option, so Wischhof, mit dem Guten zufrieden zu sein, als endlos Optionen und Möglichkeiten zu suchen.

Quelle: zeitzuleben.de

Selbsternannte Experten

Manche Menschen scheinen immer über alles Bescheid zu wissen. Wie Forscher um David Dunning von der Cornell University zeigen konnten, liegen die selbsternannten Experten gerade in jenen Gebieten häufig daneben, in denen sie besonders viel zu wissen glauben. Bei einem Test, in denen die Versuchspersonen Fachbegriffe aus der Finanzwelt oder der Biomedizin erklären mussten, wussten 92 Prozent der «Experten» auch über erfundene Begriffe wie «annualisierter Kredit», «bio-sexuell», «Meta-Toxine» oder «retroplex» Bescheid. Die Forscher wollen mit ihren Versuchen Menschen mit chronischem Hang zur Selbstüberschätzung aufzeigen, dass sie sich mit ihrer Haltung eine tiefere Auseinandersetzung mit einem Gebiet verbauen.

Quelle: Süddeutsche.de

Mit 20E gegen Malariamücken

Bei der Befruchtung erhält ein Malariamückenweibchen vom Männchen nicht nur Spermien, sondern auch ein Quantum des Hormons 20E (20-Hydroxyecdysen). 20E wirkt auf verschiedene Gene des Mückenweibchens, was u. a. zur Folge hat, dass sich dessen Sexualtrakt zusammenzieht und weitere Kopulationen nicht mehr möglich sind. Mückenweibchen, denen künstlich E20 verabreicht wurde, reagierten analog, wie Forscher um Paolo Gabrieli nachwies. Dies könnte eine Möglichkeit eröffnen, die Ausbreitung von Malariamücken einzudämmen.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung/doi: 10.1073/pnas.1410488111

Küssen – ein vielschichtiges Ritual

Beim Küssen werden auch unzählige Bakterien ausgetauscht. Dennoch treten Hygieneüberlegungen bei diesem Ritual meist in den Hintergrund. Laut dem Biopsychologen Peter Walschburger hat ein Kuss eine eher positive Wirkung:

Küssen hebe die Stimmung, wecke die Lebensgeister, stärke das Abwehrsystem und könne Stress reduzieren.

Dass sich nach der gängigen Theorie das Küssen aus dem Fütterungsritual der Brutpflege entwickelt habe, davon ist Ingelore Ebberfeld nicht überzeugt. Die Kulturanthropologin sieht im Küssen eher ein Beschnüffeln – ein Abtasten, Beriechen und Belecken. Während Frauen küssen, um herauszufinden, ob es der «Richtige» sei und um seine Stimmung und Gefühle zu prüfen, würden Männer eher zielorientiert küssen: «Sie wollen ihre Gene weitergeben.»

Quelle: Pharmazeutische Zeitung online

Morgenstund macht weniger rund



Bild: © tarasov_vj, Fotolia.com

Wer sich dem Morgenlicht aussetzt, hat tagsüber weniger Appetit. Der Grund: Das Licht kurbelt die Produktion der Sättigungshormone Leptin und Ghrelin an. Eine kleine Studie zeigte: Unter den Frühaufstehern und Morgenlichtgenießern unter den Versuchsteilnehmern gab es weniger Übergewichtige als bei den übrigen Personen.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Unsinnig: Muttermilch als Diätahrung

Immer mehr Erwachsene in den USA kaufen Muttermilch, die im Internet angeboten wird, um ihre Diät anzureichern. Die Anbieter der teuren Produkte behaupten, Muttermilch stärke das Immunsystem, fördere den Muskelaufbau, beschleunige die Rekonvaleszenz und helfe bei verschiedenen chronischen Erkrankungen. Diese Wirkungen, so die Deutsche Apothekerzeitung, seien aber wissenschaftlich nicht belegt. Hingegen könne die übers Internet bezogene Muttermilch pathogene Keime enthalten, da sie mikrobiologisch und toxikologisch nicht geprüft werde. Muttermilch ist auch in Europa übers Internet erhältlich, beispielsweise über www.muttermilch-boerse.de.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung