

Mehr heizen kann nachts bei Harndrang helfen

Personen über 60 müssen in der Nacht vermehrt die Toilette aufsuchen. Keigo Saeki und sein Forscherteam von der japanischen Nara Medical University School of Medicine hat in einer Querschnittstudie zeigen können, dass Menschen, die in kälteren Räumen leben, nachts einen vermehrten Harndrang verspüren. Ein Erhöhen der Raumtemperatur von 15,7°C auf 18,8°C, so errechneten die Forscher, könne die Häufigkeit der nächtlichen Toilettenbesuche um 25 Prozent verringern.

Quelle: springermedizin.at

Keime in Kaffeekapseln



Mikroorganismen sind überall – selbst in Kaffeeautomaten, für die Kapseln verwendet werden. Dies, obgleich Koffein antimikrobiell wirken kann. Cristina Vilanova von der Universität von Valencia (Spanien) konnte in den Kaffeemaschinen zwischen 35 und 67 verschiedene Klassen von Bakterien nachweisen. Während sich in den ersten zwei Monaten verschiedene Pionierkeime in einer neuen Maschine ansiedelten und wieder verschwanden, siedelten sich ab dem zweiten Monat Bakterien an, die dauerhaft blieben. Die Zusammensetzungen der Bakteriengemeinschaften unterschieden sich dann nicht wesentlich von jenen von schon lange benutzten Kaffeeautomaten.

Quelle: Süddeutsche

Haarmilben bleiben uns treu

Auf uns und in uns leben Millionen von Kleinstlebewesen, so auch die Haarmilbe *Demodex folliculorum*. Das Spinnentier lebt hauptsächlich in den Haarbälgen (Follikel) der Gesichtshaare. Forscher um Michael Palopoli vom Bowdoin College in Brunswick (USA) konnten mittels Genanalyse nachweisen, dass sich die Gene der Haarmilben je nach geografischer Herkunft der Milbenträger unterscheiden. Auch wenn ein Mensch während seines Lebens in eine andere Region übersiedelt hatte, fanden sich in seinen Haarfollikeln immer noch Milben, die für seine frühere Herkunft typisch waren. Darüber hinaus hatten die Forscher zeigen können, dass sich die Milbenarten bei Ehepaaren stärker ähnelten als bei Fremden.

Quelle: Spiegel online

Weniger Stress auf Platz eins der guten Vorsätze

Welchen Vorsatz haben Sie fürs neue Jahr gefasst? Eine Befragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa ergab: 62 Prozent der Befragten wollen mehr für ein stressfreieres Leben tun, 61 Prozent wünschen sich mehr Zeit für Familie und Freunde, und 59 haben vor, sich mehr zu bewegen. Nur rund die Hälfte derer, die sich letztes Jahr Vorsätze gefasst hatten, hielten länger als drei Monate durch.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Wer andern hilft, ist weniger gestresst

Hilfsbereitschaft lohnt sich. Wie Dr. Elizabeth B. Ramposa und ihr Team von der Yale University in New Haven (USA) zeigen konnten, war der Stresslevel von Versuchsteilnehmern umso kleiner, je mehr sie anderen Menschen während des Tages geholfen oder ihnen ihre Hilfe angeboten hatten. Dabei handelte es sich meist um alltägliche Dinge wie das Aufhalten einer Türe oder die Unterstützung bei einer Arbeit. Doch sank nicht nur der Stress der Hilfsbereiten: Diese fühlten sich auch umso besser, je grösser ihre Hilfsbereitschaft war.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Gene, die das Leben verlängern

Bekannt war, dass ein «Jungbrunnen-Gen» bei Mäusen die Lebensdauer um 13 Prozent verlängern kann. Beim Fadenwurm vermag sogar 1 Prozent des Erbguts die Lebensdauer zu beeinflussen. Wissenschaftler der Universitäten Zürich und Jena haben bei drei Organismen – Fadenwurm, Zebrafisch und Maus – 40 000 Gene und ihre Aktivität untersucht und konnten in allen drei Tierarten 30 Gene finden, die offensichtlich den Alterungsprozess mitbestimmen. Die Forscher wollen nun die entsprechenden Gene beim Menschen untersuchen, um herauszufinden, ob sich eine künstliche Beeinflussung der Gene auf Gesundheitsparameter wie Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirkt.

Quelle: Apotheke Adhoc

Mikroben in der Verbrechensaufklärung

Während wir leben, hält das Immunsystem auch jene Mikroben in Schach, die unser Körpergewebe abbauen können. Doch was passiert, wenn der Tod eingetreten ist? Dies untersuchten Forscher von elf US-amerikanischen Forschungseinrichtungen bei Mäusen und vier menschlichen Leichen. Dank genetischer Analysen konnten sie ermitteln, welche Gene bei den zersetzenden Mikroorganismen besonders aktiv waren. Dabei zeigten sich charakteristische Muster in den Mikrobengesellschaften, die Hinweise auf den Zeitpunkt des Todes geben können. Diese Methode könnte in Zukunft in der Forensik – ein Arbeitsgebiet der Rechtsmedizin und Psychiatrie – andere Nachweismethoden ergänzen und so mithelfen, Verbrechen aufzuklären.

Quelle: Bild der Wissenschaft

Drei Typ-2-Diabetes-Typen

Wie Forscher von der Icahn School of Medicine in New York mithilfe von Genanalysen herausgefunden haben, lassen sich Patienten mit Typ-2-Diabetes in drei unterschiedliche Gruppen einteilen. Entsprechend den drei unterschiedlichen Genvarianten haben ihre Träger unterschiedliche Risiken für bestimmte Krankheiten. Sie unterscheiden sich aber auch beim Body-Mass-Index. Möglicherweise kann das Ergebnis der Studie helfen, Patienten der verschiedenen Gruppen passendere Therapien anzubieten.

Quelle: Diabetes-Ratgeber, DOI: 10.1126/scitranslmed.aaa9364

Mehr Vitamin D für ältere Frauen

Eine ausreichende Konzentration von Vitamin D im Blut ist wichtig, um den Knochenabbau bei Frauen nach den Wechseljahren zu stoppen oder zu bremsen. Wie Forschende der ETH Zürich und der Universitäten Bern und Zürich gezeigt haben, muss das Vitamin D in der Winterzeit in viel höherer Dosis supplementiert werden, als bisher angenommen wurde. Nach den Forschenden soll eine im Blut zirkulierende Vitamin-D-Konzentration von 40 Mikrogramm pro Liter Serum angestrebt werden.

Quelle: ETH Zürich, doi: 10.3945/jn.115.215004

Gesundheitswissen mangelhaft

Nur rund die Hälfte aller in Deutschland befragten Personen verfügt über ein genügendes Gesundheits-Basiswissen. Dies ist das Ergebnis des «Stada Gesundheitsreports 2015» der «Aller Gute»-Initiative, bei der 2000 Personen zwischen 18 und 70 Jahren befragt wurden.

- 25% der Befragten kennen den richtigen Ruhepuls (60 bis 80 Herzschläge pro Minute) nicht.
- 48% wissen nicht, dass Antibiotika gegen Bakterien helfen und 31% wissen nicht, dass vom Arzt verordnete Antibiotika eingenommen werden müssen, bis die Packung leer ist.

- Mehr als 50% wissen nicht, ab welcher Körpertemperatur ein Mensch Fieber hat. 38% lösten bei einer Temperatur unter 38,5 Grad falschen Alarm aus. 52% aller richtig beantworteten Fragen stammten von Frauen, 42% von Männern.

Quelle: Ärzte Zeitung

Ältere arbeiten motivierter



Jüngere Arbeitskräfte mögen schneller arbeiten als ältere, doch bei der Motivation stechen die Älteren sie aus. Dies ergab die «EY Jobstudie 2015», bei der 2212 Arbeitnehmer in Deutschland befragt wurden. 50% der Befragten gaben an, «motiviert» zu sein, 34% «hochmotiviert». Von den Hochmotivierten fanden sich 40% bei den 61-Jährigen und älteren; bei den 21- bis 30-Jährigen waren es 32% und bei den unter 20-Jährigen 26%. Die geringe Motivation der jüngeren Arbeitnehmer sei ein Alarmsignal, sagt Ana-Cristina Grohnert von Ernst & Young. Notwendig seien ein stärkeres Eingehen auf individuelle Lebensentwürfe sowie mehr Flexibilität. Bei der Zufriedenheit schneiden die unter 20-Jährigen besser ab: 61% bezeichnen sich als «zufrieden»; bei den über 61-Jährigen sind es 68%.

Quelle: Ärzte Zeitung