

Straining – die perfide Mobbing-Methode

Eine noch wenig bekannte Mobbing-Methode ist das «Straining» – ein Begriff, den der Psychologe Professor Harald Ege geprägt hat. Beim Straining (Belasten) wird häufig ein Mitarbeiter von allen Aufgaben entbunden und zur Untätigkeit verdammt. Die Betroffenen leiden stark darunter und sind gestresst. Der Stress lässt sich auch durch unangenehme Arbeitsaufträge oder ungeliebte Mitarbeitende aufbauen. In einer 2005 in Italien durchgeführten Untersuchung handelte es sich bei 60 Prozent der Mobbing-Verdachtsfälle um Straining.

Quelle: Apotheken Umschau

Bakterien, die Krebs aufspüren

Jérôme Bonnet vom Zentrum für Struktur-Biochemie der Universität Montpellier (Frankreich) und seinen Kollegen aus den USA ist es gelungen, Bakterien so zu verändern, dass sie Stoffe aufspüren, die Krankheiten anzeigen. Wird ein solcher Biomarker von den «Schnüffler-Bakterien» entdeckt, verändert er das Bakterien-Erbgut (DNA) so, dass die Mikroorganismen grosse Mengen eines Eiweisses herstellen, das die Farbe der Bakterienzellen beeinflusst. Oder aber: Der «Baktosensor» produziert Leuchtstoffe. Auf diese Weise könnten bald Krebszellen aufgespürt werden.

Quelle: Apotheken Umschau

Wer liest, ist wie taub



Aus eigener Erfahrung ist uns das Phänomen der «Taubheit durch Unaufmerksamkeit» bekannt: Wenn wir uns sehr konzentrieren müssen, um etwas zu lesen oder zu sehen, entgehen uns oft akustische Signale. Katharine Molloy und ihr Team vom University College London (UK) konnten zeigen, dass dabei die Geräusche schon früh in der Verarbeitungskette der Gehirnnervenzellen unterdrückt werden. Dann kann es passieren, dass wir eine Ansage überhören, während wir mit unserem Handy beschäftigt sind. Oder beim Autofahren mit Blick aufs Navigationsgerät ein wichtiges Verkehrsgeräusch nicht wahrnehmen. Zu ernsthaften Konsequenzen kann auch das Überhören von akustischen Warnsignalen etwa von Überwachungsgeräten im Operationssaal führen.

Quelle: Stern

Boom bei Schamlippenkorrekturen

In Deutschland sind die Schamlippenkorrekturen stark gestiegen: von 1683 Eingriffen im Jahr 2010 auf 9711 Eingriffe im Jahr 2013, so die internationale Vereinigung für ästhetisch-plastische Chirurgie (ISAPS). Die Kosten des meist aus ästhetischen Gründen vorgenommenen Eingriffs belaufen sich auf 2000 bis 3000 Euro und werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen. Warum sind immer mehr Frauen mit ihrer Vagina unzufrieden? Der Grund dürfte darin liegen, dass die Schamgrenze in den letzten Jahren gesunken ist und die Vagina immer öfter gezeigt – und gleich mit einem Schönheitsideal belegt wurde.

Quelle: Apotheken Umschau

Weniger sitzen – Ihrer Gesundheit zuliebe

1. Schalten Sie den Fernseher nach Ihrer Liebblingssendung aus und gehen Sie in den Werbepausen umher.
2. Treffen Sie sich zu einem Plausch beim Bummeln statt bei einem Kaffee oder Bier.
3. Gehen Sie beim Telefonieren herum.
4. Fahren Sie lange Strecken mit dem Zug und nutzen Sie die grössere Bewegungsfreiheit.
5. Gehen Sie einkaufen, anstatt etwas online zu bestellen.
6. Die Treppe ist das ideale Sportgerät für zwischendurch.
7. Wenn Sie viel am Schreibtisch arbeiten: Probieren Sie ein Stehpult aus.

Quelle: Senioren Ratgeber

Starke und schwache Placebos

In placebokontrollierten Studien wird die Wirksamkeit einer Therapie mit der eines Placebos verglichen. Je weniger das «Scheinmedikament» wirkt, desto besser schneidet die Therapie ab. Doch Placebos können unterschiedlich starke Effekte erzielen, wie Forscher um Raveendhara Bannuru vom Tufts Medical Center in Boston (USA) beim Vergleich von 149 Studien mit rund 40000 Patienten mit Kniegelenksarthrose zeigen konnten. Den schwächsten Effekt hatten zuckerhaltige Pillen, am stärksten – und besser als das Schmerzmittel Paracetamol – wirkte eine Injektion von Kochsalzlösung ins Gelenk.

Quelle: Ärzte Zeitung

Macht Stillen Kinder schlauer?

Studien hatten gezeigt, dass der Intelligenzquotient IQ von gestillten Kindern einige Punkte höher liegt als der von Flaschenkindern. Allerdings könnte dies nicht an der Milch liegen, sondern daran, dass Mütter mit hohem IQ häufiger stillen und die Intelligenz ihren Kindern vererbt haben. Auch die körperliche Nähe beim Stillen sowie die intensive Mutter-Kind-Beziehung könnten eine Rolle spielen und die Entwicklung des Kindes fördern. Auch wenn jüngst besondere Fettsäuren in der Muttermilch für den positiven Effekt auf die Gehirnentwicklung als ausschlaggebend definiert wurden: Ob sie tatsächlich für den IQ-Vorsprung verantwortlich sind, wurde nicht bewiesen.

Quelle: Stern

Tanzen – ideales Ganzkörpertraining

Beim Tanzen werden regelmässig neue und komplexe Schritte eingeübt. Dies, so ein deutsches Forscherteam um Notger Müller, unterstützt die Bildung von Nervenzellen und -bindungen mehr als monotones Fitnesstraining. Zudem werden beim Tanzen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gestärkt, so Junior Professorin Denise Temme von der Deutschen Sporthochschule Köln. Grosse und sehr kleine, schnelle, langsame, federnd-impulsive oder geführte Bewegungen fänden sich sonst nur im Turnen oder bei Ballsportarten, die aber für ältere Leute weniger geeignet seien. Zudem verbessere sich durch das Tanzen die Koordination und Konzentration; ebenso würde die körperliche Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit gefördert. Wer mit Tanzen beginnen möchte, rät Temme, solle mit ruhigen Gesellschaftstänzen wie Slow-Fox oder Rumba beginnen.

Quelle: Apotheken Umschau

Wenn Krebs in der Familie liegt

Weit mehr, als früher angenommen wurde, ist Krebs erblich: nämlich bei 20 bis 30 Prozent der Krebsfälle. Besonders gefährdet seien Verwandte von Darmkrebspatienten, die im Alter unter 40 Jahren erkrankt sind. Dieser Risikogruppe wird empfohlen, früher als bisher ein Darmkrebs-Screening vornehmen zu lassen.

Quelle: Ärzte Zeitung

Unterschätzte Intuition

Bauchgefühle seien starke Affekte und fast immer falsch, so Professor Gerhard Roth vom Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen. Die Intuition hingegen werde aus dem Langzeitgedächtnis gespeist und sei Ergebnis vieler Erfahrungen. In komplexen Situationen gerade auch im Berufsleben sei intuitives Entscheiden die beste Alternative. Allerdings brauche es eine gewisse Zeit, bis einem die Lösung zu einem Problem einfallen könne; Stress und Zeitdruck seien Feinde der Intuition.

Quelle: Die Welt

Wunden: Salzwasser reinigt besser als Seife

Bisher wurden offene Knochenbrüche mit Wasser und einer Seifenlösung mit Druck von Schmutz und Knochensplintern gereinigt. Besser wirkt eine Spülung mit Salzwasser, wie Forscher um Mohit Bhandari von der McMaster University in Hamilton (Kanada) zeigen konnten. Auch mit niedrigem Druck führt diese Reinigung zu weniger Infektionen als die klassische Methode.

Quelle: scinnex.de; doi: 10.1056/NEJMoa1508502

Bakterien in der Wasserleitung

Mikroorganismen vermögen an der Oberfläche von Wasserleitungen und von Gummidichtungen in Wasserrohren zu überleben, indem sie Biofilme bilden. Das Leben in der symbiotischen Lebensgemeinschaft macht sie nicht nur widerstandsfähiger; als Ganzes können sie das Nährstoffangebot besser nutzen. Damit sich in Wasserleitungen möglichst wenig Mikroben ansiedeln können, sollte bei den Materialien für den Leitungsbau nicht gespart werden. Wird über längere Zeit kein Wasser mehr verbraucht (Ferien), sollte hernach das Wasser für einige Zeit laufen gelassen werden. Auch das regelmässige Durchspülen der Leitungen mit heissem Wasser hilft, die Belastung mit Keimen zu senken. Der Einsatz von Filtern hingegen brächte nicht den gewünschten Erfolg.

Quelle: Spiegel online

Akupunktur und Alexander-Technik: wirksam bei Nackenschmerzen

Besser als eine Standardversorgung mit Schmerzmedikation und Physiotherapie wirken bei Patienten mit Nackenschmerzen Akupunktur und die Alexander-Technik. Und zwar um vier Prozent, wie dies unlängst eine englische Studie (MacPherson et al.) gezeigt hatte. Die mit den beiden komplementärmedizinischen Methoden behandelten Patienten verfügten auch über bessere Strategien zur Bewältigung ihrer Schmerzen.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung. Ann. Intern Med 2015;163:653

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

Leiter Medienstufe

Maurizio Lacava

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Simone Berger Bösch,
Rosanna Carbonne, Klaus Duffner,
Carmen Hunkeler, Jürg Lendenmann,
Markus Meier, Sandra Poller,
Andy Stuckert, Hans Wirz (Chefredaktor)

Fotografie Titelbild

Pascale Weber

Druck

Roto Smeets Deutschland GmbH

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

8 Ausgaben für CHF 39.– (inkl. MwSt.)
Bestellung beim Vista Leserservice

Rätsel und Leserbriefe

Rätsel-Auflösungen 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 4 Sonntagszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz.
Druckauflage: 405 500 Expl. (WEMF-beglaubigt 409 778 Expl.; Erhebungsperiode 7.14–6.15).

VORSCHAU

Vista Nr. 4/2016 erscheint ab 3. April 2016

- **Grosses Hauptthema: Männergesundheit**
- **Heuschnupfen**
- **Geistige Leistungsfähigkeit**
- **Gesunde Ernährung: Fast Food**

SANATREND