

Internationales Jahr der Hülsenfrüchte



Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen: Hülsenfrüchte (Leguminosen) wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Wegen ihrer Bedeutung für die Ernährung, Tierfütterung und Landwirtschaft erklärten die Vereinten Nationen 2016 zum «Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte». Leguminosen liefern wertvolles Eiweiss, das bei Sojabohnen und Lupinen bis zu 40 Prozent des Gewichtes ausmachen kann. Auch bei der Verarbeitung anfallende Reste weisen noch einen hohen Proteinanteil auf und eignen sich daher als wertvolles Viehfutter. Sodann binden die in den Wurzeln von Leguminosen lebenden Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft und geben ihn als Dünger in den Boden ab.

Quelle: aid infodienst

Mehr Smartphones, mehr Kurzsichtige

In den grossen Städten Asiens habe sich der Anteil der Kurzsichtigkeit innert weniger Jahre von 20 auf 80 Prozent erhöht, so Wolfgang Wesemann, Leiter der höheren Fachschule für Augenoptik in Köln. Ursachen seien Veränderungen der Lebensumstände, bei denen ein Mangel an Tageslicht eine wichtige Rolle spiele. Kurzsichtigkeit entsteht bei zu starkem Längenwachstum des Augapfels, vor allem zwischen dem 6. und 18. Altersjahr. Da in diesem Alter Jugendliche vermehrt und intensiv Handys, Laptops und Computer nutzen, warnten Experten auf einem Kongress in Berlin vor einer Zunahme der Kurzsichtigkeit auch in Europa.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Beschränkte Zahl von Freunden

Online-Freundeskreise ähneln jenen in unserem Alltag stark, so Robin Dunbar. Der Forscher von der University of Oxford (UK) konnte zeigen: Wir haben drei bis vier enge Freunde (Unterstützungs-Clique) und rund elf gute Freunde (Sympathie-Gruppe). Durchschnittlich finden sich 150 lose Freunde sowohl online wie in unserem sozialen Netzwerk. Begrenzende Faktoren für einen grösseren Freundeskreis seien die Zeit und unser Gehirn.

Quelle: Bild der Wissenschaft, doi:10.1098/rsos.150292

Verstopfung: überholte Mythen

Alte Mythen über die Verstopfung gelte es auszuräumen, so Apothekerin Dr. Hiltrud von der Gathen aus Rockenhausen (D). So könne nur bei dehydrierten Patienten ein Flüssigkeitsmangel Verstopfung verursachen; daher sei nur in diesen Fällen zu raten, mehr zu trinken. Auch die Empfehlung, bei Verstopfung täglich 30 Gramm Nahrungsfasern zu sich zu nehmen, sei zu hinterfragen. Ebenso der Ratschlag, sich mehr zu bewegen; denn eine Studie habe gezeigt: Mehr Bewegung hat keinen Einfluss auf die Verdauung. Die Mehrheit der an Verstopfung leidenden Personen, so das Fazit der Apothekerin, bräuchte eine medikamentöse Therapie. Bei der richtigen Wahl von Abführmitteln sei weder eine Gewöhnung noch eine Elektrolytverschiebung zu befürchten. Nach der AVMF-Leitlinie sollten als erste Wahl die Wirkstoffe Macrogol, Natrium-Picosulfat und Bisacodyl eingesetzt werden.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Weichmacher sind Umwelthormone

Weichmacher, wie sie Kunststoffen beigelegt werden, geraten in die Umwelt und können so über Nahrung, Atmung und die Haut in unseren Körper eindringen. Wie ein Forscherteam um Nora Klötting von der Universität Leipzig (D) am Mausmodell zeigen konnte, greift der Weichmacher Diethylhexylphthalat DHEP massiv in den Hormonhaushalt ein – jedenfalls bei Mäusen. Bereits geringe Mengen des Stoffes führen bei den Nagern zu deutlichen Gewichtszunahmen. Die Forscher wollen die Wirkung von Phthalaten auch auf den menschlichen Organismus genauer untersuchen. Die Resultate sollen auch in die Risikobewertung dieser Stoffe fliessen.

Quelle: www.sinexx.de, doi:10.1371/journal.pone.0143190

Freunde sind für die Gesundheit ebenso wichtig wie Bewegung und Ernährung

Je mehr soziale Bindungen in jungem Alter, desto besser die Gesundheit zu Beginn und am Ende des Lebens: So das Fazit einer Studie eines Teams um Kathleen Mullan Harris von der University of North Carolina in Chapel Hill (USA). Untersucht wurde dabei erstmals der Einfluss von sozialen Bindungen auf Gesundheitsfaktoren wie Übergewicht, Entzündungen und hohen Blutdruck, die langfristig zu Herzerkrankungen, Schlaganfall und Krebs führen können. In höherem Alter, so ein Resultat der Studie, wirke sich eine soziale Isolation auf die Gesundheit negativer aus als ein beginnender Diabetes und ein behandelter Bluthochdruck. Aufgrund dieser Resultate sollten Adoleszente und junge Erwachsene dazu ermutigt werden, sich ein grosses Beziehungsnetz und eine soziale Kompetenz aufzubauen, so Prof. James Haar. Dies sei für die Gesundheit ebenso wichtig wie sich zu bewegen und gesund zu essen.

Quelle: <http://uncnews.unc.edu>, doi:10.1073/pnas.1220043110

Gefrorener Stuhl gegen chronischen Durchfall

Nach Antibiotikabehandlungen kann es wegen der Dezimierung der Darmflora zu chronischen Durchfallerkrankungen kommen. In bis zu 20 Prozent der Fälle ist eine Infektion mit dem Bakterium *Clostridium difficile* die Ursache. Erfolgreich hat sich bei Patienten die Transplantation (Einläufe) von frischem Stuhl Gesunder erwiesen. Allerdings muss der Stuhl zuvor aufwendig analysiert werden. Eine Forschergruppe um Christine H. Lee von der MacMaster University in Ontario (Ca) konnte zeigen: Stuhlproben lassen sich nach der Analyse einfrieren und können, aufgetaut und mit Wasser verdünnt, ebenso erfolgreich eingesetzt werden wie frische Stuhlproben.

Quelle: Spiegel, doi:10.1001/jama.2015.18098

Früher Sport zahlt sich aus

Je besser die Fitness in jungen Jahren, desto geringer ist das Risiko, nach 25 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder wegen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Angina pectoris ins Spital zu kommen. Dies ergab eine Studie von Forschern um Dr. Ravi V. Shah vom Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston (USA). Zum Erstaunen der Wissenschaftler zeigte sich kein Zusammenhang zwischen der Fitness und dem Risiko einer Verkalkung der Herzkranzgefäße (Artherosklerose).

Quelle: Ärzte Zeitung, doi:10.1001/jamainternmed.2015.6309

Junge arbeiten oft ohne Pause

Von den Erwerbstätigen zwischen 18 und 24 Jahren arbeitet rund ein Fünftel häufig ohne Pause. Dies ergab die BIBB/BAuA-Jugenderwerbstätigenbefragung (2011/12). Ein Pausenausfall zeigte sich am häufigsten bei Beschäftigten in Dienstleistungsberufen, v. a. in Hotel- und Restaurant- sowie Sozial- und Erziehungsberufen.

Quelle: www.baua.de

Der Körper gewöhnt sich an die Bewegung

Die Hazda, eine Volksgruppe in Tasmanien, leben in der freien Natur und bewegen sich sehr viel. Entgegen den Erwartungen ist ihr Energiebedarf vergleichbar mit Europäern und US-Amerikanern. Laut einem Team von Wissenschaftlern um Herman Pontzer von der City University in New York (USA) stellt sich bei viel Bewegung der Energiebedarf auf einem konstanten Niveau ein. Um abzunehmen, so die Forscher, genüge es daher nicht, sich mehr zu bewegen. Ebenso sollte man die Energiezufuhr drosseln.

Quelle: SZ.de

Unfallträchtige High Heels



Unter den Trägerinnen von High Heels gibt es mehr Frauen mit Hallux vagus (+47 bis 148 Prozent) und schmerzenden Füßen. Ebenso verursachen Stöckelschuhe mehr Unfälle, wobei hierbei besonders ältere Frauen gefährdet sind. Dies ergab eine Übersichtsarbeit von Maxwell und Jean Barnish, bei der die Daten von 14 647 Personen ausgewertet wurden. Keinen Einfluss dagegen scheinen High Heels auf die Häufigkeit einer Arthrose zu haben.

Quelle: Ärzte Zeitung, bmjopen.bmj.com/content/6/1/e010053

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 Mediovorstufe

Maurizio Lacava

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Simone Berger Bösch,
Rosanna Carbone, 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 Unter-
nehmen die Verantwortung.

Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste
und Vervielfältigungen der redaktionellen Inhalte ein-
schliesslich 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 Haus-
haltungen der deutschsprachigen Schweiz.
Druckauflage: 405 500 Expl. (WEMF-beglaubigt
409 778 Expl.; Erhebungsperiode 7.14–6.15).

VORSCHAU

Vista Nr. 5/2016 erscheint ab 5. Mai 2016

- **Grosses Hauptthema:**
Sommerzeit
- **Wenn die Zähne knirschen**
- **Angehörige von Erkrankten**
- **Gesunde Ernährung:**
Clean Eating

SANATREND