

Faul nach der Pensionierung

Pensionierte achten mehr auf eine gesunde Ernährung als auf ihre körperliche Fitness. Dies ergab eine repräsentative Umfrage des Senioren Ratgebers. Zwei Drittel der befragten Senioren (73,4 % Frauen, 59,2 % Männer) versuchten, sich möglichst gesund zu ernähren. Bewegung als gesundheitsfördernde Massnahme praktizierte hingegen weniger als jede dritte Person im Pensionsalter (29,7 % Männer, 27,4 % Frauen).

Quelle: Senioren Ratgeber

Gemeinsames Musikerlebnis mindert Stress

Wie Musik in natürlicher Umgebung auf Stress wirkt, hat erstmals ein Forscherteam um Urs M. Nater von der Philipps Universität Marburg untersucht. Erstaunlicherweise hing der Effekt des Musikhörens davon ab, ob andere Menschen anwesend waren. Musikhören als solches verstärkte das subjektive Stressgefühl nicht. In der Gemeinschaft mit anderen aber, so Nater, «verstärkt sich der stressmindernde Effekt des Musikkonsums, unabhängig davon, ob man Musik zu diesem Zweck hört oder nicht».

Quellen: www.uni-marburg.de, doi: 10.1016/j.psyneuen.2016.06.003

Übergewicht erhöht Krebsrisiko

Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko für diverse Krebsarten. Dies zeigen neue Studien zum «Handbuch der Krebsprävention». Wer sein Normalgewicht halten kann, hat ein vermindertes Risiko für Darm- und Enddarmkrebs, Brustkrebs nach den Wechseljahren, Gebärmutterhalskrebs, Speiseröhrenkrebs und Nierenzellkrebs. Neuere Studien zeigen, dass auch das Risiko bei Erwachsenen mittleren Alters für andere Krebsarten kleiner ist, beispielsweise für Leber- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, Eierstockkrebs und Tumoren im oberen Magenbereich.

Quellen: ORF.at, doi 10.1056/NEJMSr1606602

Warum Zwillinge länger leben

Dänische Zwillinge haben im Vergleich zur Gesamtbevölkerung eine höhere Lebenserwartung, eineiige eine höhere als zweieiige. Dies ergaben Analysen des dänischen Zwillingsregisters und der Human Mortality Database durch David J. Sharrow und James J. Anderson von der University of Washington in Seattle. Laut den Forschern spiegeln die Ergebnisse den positiven Einfluss sozialer Effekte, die bei eineiigen Zwillingen besonders stark zu sein scheinen. Weitere Untersuchungen sollen zeigen, inwieweit sich das Fördern sozialer Beziehungen in jüngeren Jahren lohnt, um das Sterberisiko zu senken.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1371/journal.pone.0154774

Jogurt schützt den Zahnschmelz

Obst wie Orange, Ananas, Zitrusfrüchte und Äpfel sowie ihre Säfte, aber auch viele Süßigkeiten sind reich an Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Nach dem Verzehr dieser Lebensmittel sollte der Mund mit Wasser ausgespült und mit Zahnputzen gewartet werden. Speichel enthält Mineralien, die die Schäden am Zahnschmelz reparieren können. Die Speichelproduktion kann mit zuckerfreien Kaugummis angeregt werden. Auch mit Milch und Jogurt lässt sich der Schmelz schützen.

Quelle: apotheke adhoc

Meniskusoperation oder Knietraining?

Bei Patienten mit degenerativen Meniskusschäden – in der Regel ein Riss im Innenmeniskus – hat ein unter Aufsicht durchgeführtes Sportprogramm gleich gute Ergebnisse erzielt wie eine Teilentfernung des Meniskus mit Arthroskopie. Dies ergab eine Studie des Teams um Nina Jullum Kise vom Martina Hansens Hospital in Sandvika bei Oslo mit insgesamt 140 Patienten.

Quellen: aerzteblatt.de, doi: 10.1136/bmj.i3740

Tablets statt Beruhigungsmittel



Lässt man Kinder auf iPads spielen, nimmt das ihre Ängste vor einer bevorstehenden Operation unter Vollnarkose genauso gut wie ein Beruhigungsmittel (Midazolam). Dies berichteten Dominique Chassard und sein Team vom Hôpital Femme Mère Enfant (F) am World Congress of Anaesthesiologists (WCA) in Hongkong. Auch nach erfolgreicher Operation liess sich kein Unterschied zwischen den Kindern der beiden Gruppen (58 mit iPad, 54 mit Midazolam) und auch ihren Eltern in Bezug auf ihre Ängste feststellen.

Quellen: Spiegel online, eurekaalert.org

Täglich Vollkorn zu essen lohnt sich

Der tägliche Verzehr von Vollkornprodukten vermag Erkrankungsrisiken zu mindern. Dies zeigte eine Metaanalyse (43 Studien, insgesamt rund 700 000 Teilnehmer) des Teams um Dagfinn Aune vom Imperial College London. Bei Vollkornköstlern war das relative Sterberisiko bei koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen um durchschnittlich 17% vermindert, bei Infektionskrankheiten um 26% und Diabetes gar um 51%. Lediglich bei Krankheiten des Nervensystems wie Alzheimer war das Sterberisiko um 15% erhöht. Erklärt wird dieser Befund mit dem Hinweis, dass diese Erkrankungen in hohem Alter vermehrt auftreten – und Vollkornköstler länger leben.

Quellen: Deutsche Apotheker Zeitung, doi: 10.1136/bmj.i2716

Abnehmen stärkt Immunabwehr

Bei Fettleibigkeit (Adipositas) nimmt die Funktion der natürlichen Killerzellen (NK), die unter anderem Krebszellen und Viren abwehren, ab. Wie Janine Jahn in ihrer Doktorarbeit am Institut für Anatomie und Zellbiologie der Medizinischen Fakultät Halle zeigen konnte, kann die Funktion der NK wieder reaktiviert werden: durch Abnahme des Gewichts – v.a. der Körperfettmasse – mit einem dreimonatigen Sport- und Ernährungsprogramm.

Quelle: Universitätsklinikum Halle

Granatapfel wird rege erforscht

Granatäpfel enthalten Ellagittannin, das im Darm in Ellagsäure und anschliessend in Urolithine umgewandelt wird – vorausgesetzt, die Darmflora hat die richtige Zusammensetzung. Johan Auwerx und sein Team von der École Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL) konnte zeigen, dass Urolithin A das Leben von Nadenwürmern um bis zu 45% verlängert und bei Mäusen die Muskelalterung aufhalten kann. Da die Forscher vermuten, Urolithin A

könne beim Menschen gleich wie bei Mäusen wirken, ist eine erste klinische Studie bereits angelaufen. Urolithin A werde in der Studie direkt verabreicht, da die Produktion im Darm nur kleine Mengen des Stoffes liefere.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1038/nm.4132

Unternehmenskultur beeinflusst Gesundheit

Wie ein Mitarbeiter seine Unternehmenskultur bewertet, hat auch einen Einfluss auf seine Gesundheit, so die Studie des Wissenschaftlichen Instituts der Allgemeinen Ortskrankenkassen (WIdO). Wurde die Stimmung im Unternehmen als schlecht bewertet, klagten 67% der Befragten über körperliche und 65% über psychische Beschwerden. Nahmen die Mitarbeitenden die Stimmung als positiv wahr, klagten nur 32% über körperliche und 36% über psychische Beschwerden.

Quelle: pharmazeutische-zeitung.de

Normalgewichtig ist doch empfehlenswert

Auf ein gesundes Gewicht zu achten, lohnt sich noch immer. Denn entgegen den Resultaten einer vor drei Jahren im amerikanischen Ärzteblatt JAMA publizierten Untersuchung ist Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) doch ein Risikofaktor für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Zu diesem Schluss kam eine Metaanalyse von 239 Studien mit Daten von 10 625 411 Teilnehmern durch die Global BMI Mortality Collaboration. Bei der Auswertung konnte eine Reihe von Verzerrungen der früheren Untersuchung vermieden werden. So steigt beispielsweise bei Männern mit Adipositas I (BMI von 30 bis unter 35) – im Vergleich zu Normalgewichtigen – das Risiko, vor dem 70. Altersjahr zu sterben, von 19 auf 29,5%. Bei Frauen erhöht sich das Sterberisiko nur von 11 auf 14,6%.

Quellen: aerzteblatt.de, doi: 10.1016/S0140-6736(16)30175-1

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

Druckvorstufe

Kromer Print AG, Lenzburg

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Andrea Brunner,
Klaus Duffne, Carmen Hunkele
(Stv. Chefredaktorin), Jürg Lendenmann,
Markus Meier, Laura Späni, Vivien
Wassermann (Chefredaktorin), Athena
Tsatsamba Welsch, Hans Wirz

Titelbild

© Eric Isselee, de.123rf.com

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: 40 700 Expl. (WEMF-beglaubigt
409 778 Expl.; Erhebungsperiode 7.14–6.15).

VORSCHAU

Vista Nr. 1/2017 erscheint ab 1. Januar 2017

- **Hauptthema:**
Abwehrkräfte stärken
- **Endlich Schluss mit Schnarchen**
- **Das hilft bei Vaginalproblemen**
- **Immunbooster Federkohl**

SANATREND