

### Deutschland: Jeder Zweite war arbeitsunfähig

Im Jahr 2015 lagen bei 50,4% der Erwerbstätigen (2014: 48,2%) eine Arbeitsunfähigkeitsmeldung vor, so der «Gesundheitsreport 2016» der DAK-Gesundheit. Mehr als die Hälfte der Krankheitstage entfielen auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems (21,7%), auf Atemwegserkrankungen (16,6%) und auf psychische Erkrankungen (16,2%).

Quellen: PTA heute, DAK-Gesundheitsreport

### Händchenhalten dämpft Schmerzen



Empathie hilft beim Schmerzmanagement. Wie das Team um die Schmerzforscherin Irit Weissman Fogel von der Universität Haifa zeigen konnte, werden Schmerzen in Gegenwart eines geliebten Menschen besser ertragen. Durch das Halten der Hand wird dabei die schmerzlindernde Wirkung noch verstärkt. Und zwar umso stärker, je grösser die Fähigkeit des Berührenden ist, sich in den Menschen einzufühlen, der Schmerzen empfindet.

Quellen: wissenschaft-aktuell.de, doi: 10.1016/j.jpain.2016.06.007

### Wer sich des Lebens erfreut, lebt länger

Lebensfreude kann die Sterbewahrscheinlichkeit um bis zu 24% verringern. Dies ergab eine Studie von britischen Forschern um Andrew Steptoe vom University College. Sie begleiteten 9300 Menschen während vier Jahren und stellten ihnen dreimal Fragen zur Gemütsverfassung. Von jenen, die ihr Leben bei allen drei Befragungen immer positiv beurteilt hatten, lebten nach sieben Jahren noch am meisten. Zudem schnitten Frauen besser ab als Männer, und Verheiratete waren glücklicher als Alleinstehende. Nicht klären konnte die Umfrage, was Ursache, was Wirkung war, d. h., ob die Lebensfreude das Leben verlängert oder ein langes Leben bei guter Gesundheit die Freude am Leben vergrössert.

Quellen: science.ORF.at, doi: 10.1136/bmj.i6267

### Künstliche Intelligenz in der Musik

Mit künstlicher Intelligenz lassen sich bereits Musikstücke nach Mustern von Genies wie Bach oder Mozart komponieren. Allerdings stünden Hörer dieser maschinengene-

rierten Musik noch sehr kritisch gegenüber, so Francisco Tigre Moura. Der Marketing-Professor und sein Team von der Internationalen Hochschule Bad Honnef in Bonn (IBUH) untersuchen im Forschungsprojekt Musicstats.org u. a. die Beziehungen zwischen Musik, Technik und Marketing. In naher Zukunft, so die Forscher, würden die Hörer kaum mehr unterscheiden können, ob ein Song «natürlich» oder von künstlicher Intelligenz «geschrieben» worden sei.

Quellen: idw, musicstats.org

### USA: Lebenserwartung sinkt wieder

2015 ist erstmals seit 1999 die Todesrate der Bevölkerung in Amerika wieder gestiegen, und zwar um 1,2% gegenüber 2014. Ebenso hat sich zwischen 2014 und 2015 die Lebenserwartung von Neugeborenen um 0,1 Jahre verringert.

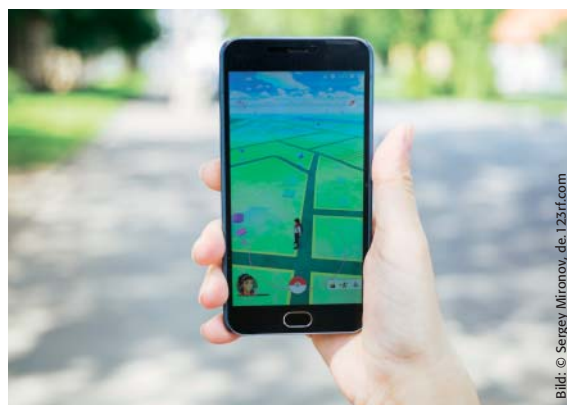
Quellen: Deutsche Apotheker Zeitung, NCHS Data Brief No. 267

### Schwerhörigkeit nimmt ab

In den letzten zehn Jahren hat die Schwerhörigkeit bei Amerikanern zwischen 20 und 69 Jahren abgenommen, so die Ergebnisse der National Health and Nutrition Examination Survey. Dies sei v. a. auf einen konsequenteren Lärmschutz am Arbeitsplatz zurückzuführen. Als Risikofaktoren für einen Hörverlust ermittelt werden konnten: Alter, Geschlecht, Zugehörigkeit zu einer bestimmten Rasse, Bildungsniveau und Lärmbelastung.

Quellen: Süddeutsche.de, doi:10.1001/jamaoto.2016.3527

### Pokémon GO: kein langfristiges Fitness-Plus



Wer mit der Smartphone-App «Pokémon Go» spielt, bewegt sich mehr: 955 Extraschritte in der ersten Woche. Dies ermittelten Forscher um Katherine B. Howe von der Harvard University an Daten von mehr als 1000 Pokémon-Go-Spielern. Danach allerdings verflüchtigte sich der Bewegungskick, und nach bereits sechs Wochen war der Anfangswert wieder erreicht.

Quellen: aertzblatt.de, doi: 10.1136/bmj.i6270

### Sonnenlicht aktiviert Immunsystem



Weil es Hautschäden und -krebs verursachen kann, ist Sonnenlicht immer mehr in Verruf geraten. Doch wohl dosiert löst es auch positive Effekte aus. Bekannt war, dass der UV-Anteil des Sonnenlichts die Vitamin-D-Synthese in unserer Haut ankurbelt. Forscher um Gerard Ahern vom Georgetown University Medical Center konnten eine noch bislang unbekannte Wirkung aufzeigen: Der blaue Wellenlängenbereich des Sonnenlichts fördert die Beweglichkeit der T-Lymphozyten – den weissen Blutzellen, die der Immunabwehr dienen. Dank der «Energetisierung» durch das Sonnenlicht können die T-Zellen schneller z. B. an den Ort einer Infektion gelangen, um dort die Erreger unschädlich zu machen.

Quellen: Bild der Wissenschaft, doi:10.1038/srep39479

### Nasenaumung stimuliert das Gehirn

Christina Zelano und ihrem Team von der Northwestern University in Chicago war aufgefallen, dass bei Epilepsiepatienten die Aktivität des Gehirns im Rhythmus des Atmens schwankte. Betroffen waren vor allem die Hirnbereiche, in denen Erinnerungen und Emotionen verarbeitet werden. Wie anschließende Untersuchungen mit 60 gesunden Versuchspersonen zeigten, trat der Effekt auch bei ihnen auf. Dem Forscherteam fiel noch eine Besonderheit auf: Das Gehirn wurde nur dann stimuliert, wenn durch die Nase, nicht aber durch den Mund geatmet wurde.

Quelle: scinexx.de

### Gerüche der «Königin der Gemüse»

Gehören Sie auch zu den 40% Menschen, die nach einem Spargeessen beim Toilettengang die Nase rümpfen? Dann können Sie das Abbauprodukt der Asparaginsäure riechen, das chemisch Substanzen im gefürchteten Stinktief-Sekret ähnelt. Warum rund 60% der Menschen diese üblen Gerüche nicht wahrnehmen, haben Forscher um Sarah Markt von der Harvard TH Chan School of Public Health in Boston untersucht. Bei Versuchspersonen mit Geruchsblindheit entdeckten sie 871 Gen-

Variationen auf dem Chromosom 1, die alle mit Geruchsrezeptoren in Zusammenhang standen. Mit weiteren Versuchen wollen die Forscher mehr über die Funktion der Geruchsrezeptoren erfahren.

Quellen: scinexx.de, 10.1136/bmj.i6071

### Aktionsplan Nanotechnologie

«Durch Verkapselung oder Grössenreduktion in den Nanobereich lassen sich Lebensmittel mit einem geringeren Salz-, Zucker- oder Fettgehalt herstellen, ohne dass das Geschmackempfinden beeinträchtigt wird», hält der Aktionsplan Nanotechnologie 2020 des deutschen Bundesministeriums für Bildung und Forschung fest. So hätten beispielsweise Fettkügelchen in Nanogrösse – kleiner als 100 nm – eine grössere Oberfläche als eine entsprechend grosse Fettkugel und könnten inniger mit den Geschmacksknospen in Berührung kommen. Oder anders: Es brauche weniger Fett, um das gleiche Geschmackempfinden hervorzurufen. Zurzeit allerdings seien keine Forschungsvorhaben bekannt, die sich mit diesem Thema befassen. Ebenso wenig seien die Risiken bekannt, die durch die kleinen Partikel entstehen könnten. Allerdings sei Nestlé daran, Zuckerkristalle zu testen, die innen hohl seien und trotz eines um 40% verringerten Zuckergehalts gleich süss schmeckten wie normaler Zucker.

Quellen: Spiegel online, www.bmbf.de

### Heilkräftige Myrrhe



Myrrhe, das Gummiharz von Bäumen der Art *Commiphora*, wird traditionell aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen eingesetzt. Wie Forscher um AJ Fatani von der King Saud University in Riyadh im Rattenmodell zeigten, vermag Myrrhe die Darmschleimhaut bei Colitis ulcerosa gleich gut zu schützen wie der bekannte chemische Wirkstoff Mesalazin.

Quellen: Deutsche Apotheker Zeitung, doi: 10.3892/etm.2016.3398