

Laktobazillen für gesunde Vaginalflora

Eine gesunde Vaginalflora enthält primär Milchsäurebakterien (Laktobazillen), die dafür sorgen, dass sich potenziell krankmachende Mikroorganismen nicht ausbreiten können. In der Schwangerschaft und nach der Menopause ist das Risiko einer vaginalen Fehlbesiedlung und einer Infektion erhöht. Auch medizinische Therapien (z. B. mit Antibiotika) können das Gleichgewicht der Vaginalflora stören. Probiotische Präparate helfen sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung von Scheidenentzündungen, wie eine Übersichtsstudie von Wissenschaftlern um Lisa Hanson zeigen konnte. Probiotische Präparate wie Burgerstein Biotics, die milchsäurebildende Bakterienkulturen enthalten, sind in der Schweiz als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen.

Quelle: Hanson L et al. JMWH 2016;61 (3), 339–355.

Krebs bei Frauen nimmt stark zu

In den nächsten 20 Jahren wird die Krebsrate bei Frauen sechsmal schneller steigen als bei Männern: um 3 Prozent statt um 0,5 Prozent. Dies sagen die neuesten Prognosen von Cancer Research UK. Rauchen und Übergewicht sind zwei der Gründe, weshalb mehr Frauen von Krebs betroffen sein werden.

Quelle: cancerresearchuk.org

Nanopartikel wecken Viren auf

Verläuft eine Infektion mit Herpesviren noch ohne typische Symptome, kann sie durch Feinstaub akut werden. Dies ergaben Experimente mit Mäusen und menschlichen

Zellen. Nach Ansicht der Forscher verändern die Nanopartikel das Immunsystem so, dass die Viren als weniger gefährlich erscheinen. Dies erlaubt es den Viren, aktiv zu werden, sich zu vermehren und die Wirtszelle zu schädigen. In einem nächsten Schritt soll abgeklärt werden, ob sich die am Zellmodell gewonnenen Erkenntnisse auf den ganzen Menschen übertragen lassen.

Quellen: scinexx.de, doi:10.1186/s12989-016-0181-1

Glück und Gesundheit



Bild: © Langstrup, de.123rf.com

Wer glücklich ist, ist in der Regel auch gesünder und fitter. Doch kann das eigene emotionale und körperliche Wohlbefinden auch das des Gegenübers in einer Partnerschaft beeinflussen? Ja, wie die Psychologen William J. Chopik und Ed O'Brien zeigen konnten. Das Zusammenleben mit einem glücklichen Partner hat vergleichbare positive Auswirkungen auf die Gesundheit, wie wenn man selbst glücklich ist.

Quelle: Süddeutsche.de; psycnet.apa.org

Herumtollen ist gut für das Gemüt

Bei Kindern, die körperlich sehr aktiv sind, lassen sich weniger Depressionen beobachten. Doch schützt Bewegung vor Depressionen oder bewegen sich depressive Kinder weniger? Psychologen um Tonje Zahl von der Universität Trondheim untersuchten rund 800 sechsjährige Kinder und verfolgten ihre Entwicklung bis zum zehnten Lebensjahr. Fazit: Bei Kindern, die sich moderat bis stark bewegen, sind weniger schwere Depressionen aufgetreten als bei bewegungsfaulen.

Quelle: Ärzte Zeitung online; doi:10.1542/peds.2016-1711

Neue Zahnbürste nach Erkältung



Wer eine Erkältung überstanden hat, sollte die Zahnbürste wechseln. Denn in den Räumen zwischen den Borsten können die Krankheitserreger lange überleben und einen erneut anstecken. Zahnbürsten sollten aus hygienischen Gründen alle sechs bis acht Wochen ausgetauscht werden.

Quelle: apotheke adhoc

Wie wir Metall riechen und schmecken

Haben wir längere Zeit Münzen in der Hand gehalten, dann riechen die Hände metallisch. Wie kann das sein? Metalle sind keine flüssigen oder flüchtigen Bestandteile, ihre

Atome sind in einem starren Kristallgitter angeordnet. Dieses Geheimnis konnte gelüftet werden: Stoffe im Schweiß, die Lipidperoxide, lösen aus einem Stück Eisen, das wir in den Händen halten, Eisenionen heraus. Diese spalten die Lipidperoxide. Was wir dann riechen, ist das Abbauprodukt 1-Octen-3-on, das selbst kein Eisen enthält.

Quelle: Die Zeit

Immunabwehr hat einen Rhythmus

Lymphozyten schützen den Körper vor Bakterien und Viren. Doch die Zellen, die zu den weissen Blutzellen (Blutkörperchen) zählen, zirkulieren nicht gleichmässig durch den Körper, sondern in einem 24-Stunden-Rhythmus. Dies konnten Forscher um Christoph Scheiermann vom BioMedical Center der Ludwig-Maximilians-Universität München zeigen. Während die Lymphozyten tagsüber stark durch das Blut zirkulieren, sammeln sie sich zu Beginn der Nacht in den Lymphknoten. Dies habe, so Scheiermann, wesentliche Folgen darauf, wie eine Impfung wirke. Der Tageszeitpunkt der Immunisierung beeinflusse die Immunantwort nachhaltig.

Quelle: Imu.de, doi:10.1016/j.immuni.2016.12.011

Beruf bestimmt Lebenserwartung mit

Viele Faktoren beeinflussen die Lebenserwartung, wie Gene, Ernährung, Bewegung und Rauchen. Forscher um Marc Luy vom Vienna Institute of Demography untersuchten u. a. die Lebenserwartung in Abhängigkeit vom Beruf. «Für einen 40-jährigen Bergarbeiter stehen die Chancen, das Rentenalter zu erleben, fast 50:50. Lehrer, Sozialarbeiter und Dozenten hingegen erleben ihren 65. Geburtstag mit einer Wahrscheinlichkeit von über 90 Prozent», so die Forscher. Oder anders: Menschen mit Lehrberuf werden durchschnittlich 80 Jahre alt, Beschäftigte im Bergbau 66 Jahre.

Quelle: Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

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

Vivien Wassermann (Chefredaktorin), Nadja Belviso, Andrea Brunner, Alexandra Bucher, Klaus Duffner, Carmen Hunkeler, Jürg Lendenmann, Ann Schärer, Laura Späni, Athena Tsatsamba Welsch, Alexandra Uster, Hans Wirz

Titelbild

© 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

9 Ausgaben für CHF 44.– (inkl. MwSt.)
Bestellung beim Vista Leserservice

Leserbriefe

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: 403 700 Expl. (WEMF-beglaubigt 393 477 Expl.; Erhebungsperiode 7.15–6.16).

VORSCHAU

Vista Nr. 5/2017 erscheint ab 7. Mai 2017

- **Hauptthema:**
Schlafstörungen
- **Präbiotische Ernährung:**
Richtiges Futter für die Darmflora
- **Pflege nach Hauttyp**
- **So wohnen Sie gesund**

SANATREND