

Ehrenamt macht glücklich



Bild: © Cathy Yeulet, de.123rf.com

Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, sind zufriedener (s. Vista 4/17). Dies hätten Untersuchungen der OECD gezeigt, so Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel im Interview mit der Badischen Zeitung. «Bei der Frage, was einen glücklich macht, sind bestimmte Glücksfaktoren entscheidend. Zentral dabei ist, dass man sich anderen gegenüber so verhält, wie man selbst möchte, dass sich andere mir gegenüber verhalten. Neben den gelingenden sozialen Beziehungen und der Gesundheit geht es auch um Engagement und eine befriedigende Tätigkeit. Neben der Erwerbsarbeit ist das Ehrenamt wichtig.» Glücklich und mit seinem Leben zufrieden sein, beeinflusse auch die Gesundheit: «Glück entlastet das Immunsystem: Wir sind gesünder und leben länger.»

Quellen: pharmazeutische-zeitung.de; badische-zeitung.de

Nasenhaare besser nicht ausreissen

Störende Nasenhaare soll man nicht ausreissen, so Dr. Erich Voigt von der New York University. Denn Krankheitskeime an der Basis der Haarfollikel könnten beim Ausreissen ins Nasengewebe gelangen und eine Infektion verursachen. Da die Venen, die das Blut aus der Nase leiten, in jene münden, die zum Gehirn führen, könnten als Folge des Ausreissens Keime im schlimmsten Fall ins Gehirn gelangen und dort eine Infektion auslösen.

Um das kosmetische Problem zu lösen, wird empfohlen, die störenden Nasenhaare mit einem geeigneten Gerät wie einem Nasenhaartrimmer nicht zu nahe an der Wurzel abzuschneiden.

Quelle: heilpraxisnet.de

Frauen sind gestresster als Männer

Bei Stress werden bei Männern und Frauen unterschiedliche Hormone ausgeschüttet. Dies scheint sich auch auf das subjektive Empfinden von Stress auszuwirken. Lucy Donaldson von der britischen Physiological Society befragte über 2000 Menschen, wie stark sie ihren Stress in 18 verschiedenen Situationen einschätzen würden, beispielsweise beim Tod eines nahestehenden Menschen,

bei einer Gefangennahme oder bei schwerer Krankheit. Die Auswertung der Antworten zeigte: In allen Situationen würden sich die befragten Frauen gestresster fühlen als die Männer. Die grösste Differenz zeigte sich bei der Bedrohung durch Terrorismus, die kleinste bei der Geburt des ersten Kindes. Viele der Ereignisse stressen ältere Befragte mehr als jüngere. Was Jüngere mehr stresst als Ältere ist der Verlust des Smartphones.

Quelle: www.scinexx.de

DNA als Datenspeicher

In den Biomolekülen unserer Erbsubstanz lassen sich auch Informationen «von aussen» verlässlich speichern und fehlerfrei wieder herauslesen. Dies haben Yaniv Erlich und Dina Zielinski vom New York Genome Center gezeigt. Selbst mit Kopien der DNA gelang das Dekodieren einwandfrei. Ähnlich wie beim Computer, bei dem die Informationen letztlich aus der Abfolge von Nullen und Einsen bestehen, sind es im Erbgut die der DNA-Basen Adenin (A), Guanin (G), Cytosin (C) und Thymin (T). Im Gegensatz zu Festplatten und anderen Speichermedien, sind die Biomoleküle unter geeigneten Bedingungen Jahrtausende lang lagerbar.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1126/science.aaj2038

Herdenimmunität



Bild: © Alerey Poprobsky, de.123rf.com

Sind genügend Menschen gegen eine Krankheit geimpft, reißen Übertragungsketten ab und die Krankheit könnte ausgerottet werden. Leider macht sich in der Bevölkerung vermehrt Impfmüdigkeit breit. Ob es auch daran liegt, dass in Aufklärungsmaterialien meist der persönliche Vorteil einer Impfung hervorgehoben wird? Wissenschaftler um Cornelia Bertsch von der Universität Frankfurt haben daher untersucht, ob die Impfbereitschaft angehoben werden kann, wenn über die Vorteile der Herdenimmunität aufgeklärt wird. «Ja, wenn dies klug durchgeführt wird», lautet das Fazit der Studie, bei der mehr als 2000 Teilnehmer aus verschiedenen Ländern und kulturellen Hintergründen einbezogen wurden.

Quelle: Bild der Wissenschaft

Senioren sollten das Essen bewusst auswählen



Bild © Nylu.de, 125rf.com

Viele Gründe können dazu führen, dass Seniorinnen und Senioren nicht mehr richtig essen – zu wenig oder un- ausgewogen: Das Kochen und Essen kann seinen Sinn verloren haben, wenn ein Partner gestorben ist; das Kauen kann Schmerzen bereiten, das Einkaufen ist zu mühsam geworden ... oder das Essen schmeckt einfach nicht mehr so wie früher. Der Anteil der älteren selbstständig lebenden Menschen mit Mangelernährung wird auf 15 Prozent geschätzt. Bei Senioren, die ins Krankenhaus eingeliefert werden, sind 50 Prozent mangelernährt. Im Alter müsse man sein Essen sehr bewusst auswählen, so Esther Schnur von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auch wenn man weniger Kalorien benötige, brauche man fast noch genauso viele Vitamine und Mineralstoffe.

Quellen: apotheke adhoc, pharmazeutische-zeitung.de

Malaria: Neue Therapie in Sicht

Artemisinin, ein Inhaltsstoff des Einjährigen Beifusses (*Artemisia annua*) wird bereits als Malariaimpfstoff eingesetzt. Ein Abkömmling dieses Impfstoffs – Artemisone – hat sich in Vorversuchen als noch wirkungsvoller erwiesen. Forscher an den Universitäten Beyreuth und Jerusalem entwickeln zurzeit ein System, mit dem sich der Wirkstoff nach und nach freisetzen lässt – und zwar ausserhalb des Patienten. Auf diese Weise könnte die Behandlung flexibel dem individuellen Krankheitsbild angepasst werden. Zudem könnten so unkontrollierbare Gesundheitsrisiken umgangen werden, die entstehen, wenn aus Wirkstoffträgern wie Kapseln oder Tabletten, die über längere Zeit im Körper verweilen, die Wirkstoffe langsam freigesetzt werden.

Quellen: idw, doi: 10.1002/gch2.201600011

Neandertaler verwendeten Heilpflanzen

Zahnbeläge von jahrtausendealten Funden menschlicher Überreste liefern nicht nur Hinweise auf die Ernährung der Verstorbenen. So fand man im Zahnstein eines Neandertalers aus El Sidrón (Spanien), der an einem Zahnabszess und einem Darmparasiten litt, Rückstände, die von einer Pappel stammten. Pappeln enthalten Salicin, das im Körper zu Salicylsäure umgewandelt wird und ähnlich schmerzstillend wirkt wie der bekannte Wirkstoff Acetylsalicylsäure. Ebenso wurden im Zahnbelag Spuren eines Pilzes (*Penicillium*) gefunden, der natürliche Antibiotika bildet. Ob die vor 50 000 Jahren lebenden Verwandten des heutigen Menschen bereits um heilende Wirkung verschiedener Pflanzen wussten? Dies könnte durchaus zutreffen. Denn bereits 2012 wurden im Zahnstein der Neandertaler von El Sidrón Spuren von Pflanzen nachgewiesen, die nicht zur Ernährung, sondern vermutlich wegen ihrer Heilkraft verzehrt wurden: Schafgarbe und Kamille.

Quellen: heilpraxisnet.de, www.pasthorizonspr.com, doi:10.1038/nature21674; doi: 10.1017/S0003598X00049528