

### Musik und Schach sind keine Gehirn-Booster



Bild: © serezhny, de.123rf.com

Wer Latein gelernt hat, kann leichter Spanisch lernen; wer aber Latein büffelt, wird deswegen in Mathematik nicht besser. Diesen Unterschied des Lerntransfers von Inhalten, die nahe beisammen liegen und solchen, die nur wenig miteinander zu tun haben, hatten Edward Thorndike und Robert Woodworth bereits im Jahr 1901 beschrieben. In den letzten Jahren waren verschiedene Meldungen erschienen, die darauf hinwiesen, dass sich das Erlernen des Schachspiels oder eines Instruments vorteilhaft auf die Gehirnleistungen, auch auf anderen Gebieten, auswirkt. Waren damit die Erkenntnisse von Thorndike und Woodworth überholt? Nein, denn eine Metaanalyse der britischen Psychologen Giovanni Sala und Fernand Gobet von der University of Liverpool zeigte: Wer Schach oder Musik spielen lernt, ist zwar intelligenter. Die Metaanalyse machte aber deutlich: Je strenger die Studien ausgelegt waren, desto kleiner war der Effekt. Und: Es gab keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Lernen von Schach oder Musik und der Intelligenz. Denn es könnte auch sein, dass intelligente Kinder eher von intellektuell anspruchsvollen Aufgaben wie Schach oder Musik angezogen werden.

Quelle: psychologytoday.com, doi: 10.1177/0963721417712760

### Wirksamere Impfmethode

Gängige Impfungen in die Muskeln des Oberarms oder des Gesäßes sind weniger wirksam, als bisher angenommen wurde. Wie Adam Williams von der Yale University und seine Kollegen zeigen konnten, kommen in diesen Geweben nur wenig dendritische Zellen vom Typ cDC2 vor. Diese sind jedoch wichtig, um die Immunabwehr zu mobilisieren. Die Forscher empfehlen daher, Impfungen so auszuliegen, dass sie inhaliert oder unter die Haut gespritzt werden können, wo sich mehr cDC2-Zellen befinden. So bräuchte es kleinere Impfstoffmengen, um den gleichen Effekt zu erzielen. Bereits sind Sprays für Grippeimpfungen erhältlich, und erste Tests mit Impfpflastern verliefen positiv.

Quellen: scinexx.de, sciencedaily.com

### Bald Krebstherapie mit China-Tusche?

Chinesische Tusche besteht vorwiegend aus Russpartikeln, die überwiegend aus dem Verkohlen von Kiefernholz gewonnen werden. Wie Forscher um Wuli Yang von der Fudan-Universität in Shanghai zeigen konnten, verhalten sich Lösungen von Hu-Tusche sehr ähnlich wie die Lösungen, die für die photothermische Krebstherapie verwendet werden. Wird die Tusche mit Infrarotlicht bestrahlt, absorbieren die Russpartikel einen Teil des Lichts, wandeln es in Wärme um und heizen sich innert Minuten auf 55 Grad auf. Wie Studien mit Zellkulturen und lebenden Mäusen zeigen, werden durch die erhöhte Temperatur Krebszellen abgetötet, nicht aber gesunde Körperzellen. Da sich die Tusche in den Krebszellen anreichert und auch auf Fluoreszenz reagiert, könnte sich die Hu-Tusche auch dazu eignen, Metastasen aufzuspüren.

Quelle: scinexx.de, doi: 10.1021/acsomega.7b00993

### Die Gesundheit profitiert vom Heiraten



Bild: © i1483000, de.123rf.com

Bereits frühere Studien ergaben, dass verheiratet sein verknüpft ist mit einem gesünderen Lebensstil und einer geringeren Sterblichkeit. Ein Forscherteam um Andrew Sommerlad vom University College London interessierte sich dafür, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen dem Verheiratet-Sein und dem Risiko, eine Demenz zu entwickeln. Ihre Metaanalyse (15 Studien, 812 047 Teilnehmer) zeigte: Verglichen mit Verheirateten hatten Singles ein um durchschnittlich 42 Prozent erhöhtes Demenzrisiko, bei verwitweten Menschen war es um 20 Prozent erhöht.

Quelle: dx.doi.org/10.1136/jnnp-2017-316274

### Egoistisches Gehirn

Gehirn und Muskeln wollen bei ihrer Arbeit mit Energie versorgt werden. Doch was passiert, wenn beide gleichzeitig stark belastet werden? Die Resultate der Studie von Forschern um Danny Longman von der University of Cambridge an 62 Ruderern stützt die Hypothese vom «egoistischen Gehirn» (selfish brain): Die körperliche Leistung lässt viel stärker nach als die des Gehirns.

Quelle: doi 10.1038/s41598-017-14186-2

### Chili macht salziger

Ein hoher Salzkonsum ist einer der grössten Risikofaktoren für Bluthochdruck und die damit verknüpften Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine optimale Strategie zur Verringerung des Salzkonsums könnte daher einen wesentlichen Einfluss auf die Volksgesundheit haben. Frühere Studien hatten gezeigt, dass der Chilischarfstoff Capsaicin das Empfinden für die Salzigkeit einer Speise erhöht. Zhiming Zhu und sein Team von der Third Military Medical University in Chongqing, China, konnten mit einer Studie (606 Erwachsene) zeigen: Jene Personen, die scharfe Speisen liebten, konsumierten im Vergleich zu jenen, die weniger Schärfe bevorzugten, weniger Salz und hatten einen um 8 mmHg tieferen systolischen (oberen) und um 5 mmHg tieferen diastolischen (unteren) Blutdruck. Mit bildgebenden Verfahren konnten die Forscher zudem zeigen: Die beiden Gehirnregionen, die von Salz und Schärfe stimuliert werden, überlappen sich. Zhu: «Schon eine geringe Erhöhung der Schärfe im Essen kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.»

Quelle: medicalxpress.com, doi : 10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.09950

### Weihrauch gegen Multiple Sklerose

Wissenschaftler der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein haben den Effekt von Weihrauch bei schubförmiger Multipler Sklerose untersucht. Es handelte sich um eine frühe Phase-II-Studie mit 28 teilnehmenden Patienten. Nach der Auswertung staunten die Forschenden nicht schlecht: Bei den MS-Patienten, die 3x täglich Weihrauchtabletten über einen Zeitraum von acht Monaten einnahmen, sank die entzündliche Krankheitsaktivität signifikant. Gezeigt hat sich dieser Effekt in der Magnetresonanztomographie. Über diese Resultate sind die Forschenden überrascht. Sie berichteten: «Die Studienergebnisse haben unsere Erwartungen insbesondere in der

Zusammenschau der positiven Effekte der Weihrauchaufnahme auf bildgebende, klinische und immunologische Messwerte übertrafen.» Weitere Studien seien nötig, und von einer eigenständigen Einnahme raten die Forschenden ausdrücklich ab.

Quelle: aerzteblatt.de / doi: 10.1136/jnnp-2017-317380

### Pilze: reich an Antioxidantien



Bild: © Alpa Neumiller, de.123rf.com

Pilze sind die reichste Quelle des schwefelhaltigen Antioxidans Ergothionein. Ein Forscherteam um Robert Beelman von der Pennsylvania State University konnte bei verschiedenen Pilzarten – unter anderem beim Champignon (*Agaricus bisporus*) – zeigen: Auch das wichtigste biologische Antioxidans Glutathion ist in hohen Mengen vorhanden. Beide Antioxidantien finden sich in den Hüten der Pilze in reichlicheren Mengen als in deren Stielen.

Quelle: ScienceDaily; doi: 10.1016/j.foodchem.2017.04.109

## 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

galledia ag, Flawil

### Redaktionsteam

Vivien Wassermann (Chefredaktorin), Carmen Hunkeler (stv.), Alexandra Bucher, Christina Bösiger, Klaus Duffner, Jürg Lendenmann, Markus Meier, Laura Späni, Susanna Steimer Miller, Athena Tsatsamba Welsch, Hans Wirz

### Titelbild

© kerdkanno, istockphoto.com

### Druck

Swissprinters AG, Zofingen

gedruckt in der  
**schweiz**

### 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

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

### 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: 543 500 Expl. (WEMF-beglaubigt 338 246 Expl.; Erhebungsperiode 7.16–3.17).

## VORSCHAU

### Vista Nr. 3/2018 erscheint ab 5. Mai 2018

- **Hauptthema: Sport**
- **Typgerecht essen mit ayurvedischen Rezepten**
- **Die Last mit der Lust**
- **Schöne Füsse und Beine für die Sommersaison**

**SANATREND**