

Leckere Portionen erscheinen kleiner

Wir unterschätzen die Portionengrößen, wenn uns etwas schmeckt. Dies zeigte ein Experiment der französischen Forscher um Pierre Chandon. Die fehlgeleitete Wahrnehmung lässt sich verbessern, wenn wir uns bewusst machen, dass das was wir sehen, ungesund ist: Dann schätzen wir die Portionen realistischer ein.

Quelle: scinexx.de; doi: 0.1016/j.jcps.2013.09.007

Verbundmaterial für beschädigte Knieknorpel

Damit der Knieknorpel sich regenerieren kann, muss er mechanisch belastet werden, beispielsweise durch das Gehen. So werden Knorpelzellen angeregt, Rezeptoren zu bilden, an denen die vom Körper gebildeten Wachstumsfaktoren andocken können. Forschende sind zum Schluss gekommen, dass in dieser Phase auch Medikamente am besten wirken können. Dominique Pioletti und Harm-Anton Klok von der ETH Lausanne haben daher im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Intelligente Materialien», ein intelligentes Material entwickelt, das einen Wirkstoff erst bei wiederholter mechanischer Beanspruchung abgibt. In einem nächsten Schritt müssen verwandte Materialien entwickelt werden, die sicher und biologisch abbaubar sind. Danach sollen klinische Studien durchgeführt werden.

Quelle: Schweizerischer Nationalfonds; doi: 10.1016/j.biomaterials.2013.09.065

Gruppen-Hypnotherapie bei Patienten mit Reizdarm

Eine spezielle Reizdarm-Gruppen-Hypnotherapie kann ebenso wirksam sein wie eine Einzeltherapie. Sie verspricht dem Patienten eine langfristige Besserung seiner Reizdarmsymptomatik und damit eine Besserung seines Gesamtbefindens, so das Resultat einer Studie von Frau Prof. Gabriele Moser von der Universitätsklinik für Innere Medizin in Wien. «Gruppenhypnosen sparen Zeit und Geld für die Patienten und deren medizinische Versorgung», so die Forschungsleiterin, «und sollten Menschen

mit schwerem oder therapieresistentem Reizdarmsyndrom zugänglich gemacht werden.» Die Technik könne von zugelassenen Hypnotherapeuten mit einer Spezialausbildung angewendet, aber auch von Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten erlernt werden.

Quelle: ueg week

Angst hält Rückenschmerzen wach



Die meisten Menschen in Industrieländern spüren mindestens einmal im Leben Schmerzen im Kreuz. Übliche Ursachen sind das Tragen von schweren Gegenständen, eine schlechte Körperhaltung, Stress oder Bewegungsmangel. Die meisten Menschen erholen sich nach sechs bis zwölf Wochen wieder; bei einigen werden die Schmerzen chronisch – was hohe Behandlungskosten zur Folge hat. Yves Henchoz und seine Kollegen von der Universität Québec in Trois-Rivières, Kanada, konnten zeigen: Es ist nicht nur der Schmerz, der die Bewegungen beeinflusst. Der grösste Einfluss auf die Anspannung der Muskeln hat die Angst vor dem Schmerz. Die Forscher empfehlen, bei Rückenschmerzen beruhigende Worte als «Schmerzmittel» zu verabreichen, in der Hoffnung, dass die Kreuzschmerzen nicht chronisch werden.

Quelle: Schweizerischer Nationalfonds; doi: 10.1016/j.spinee.2013.07.452

Yoga hilft gegen Schlafstörungen



In einer klinischen Studie mit 249 Frauen mit klimakterischen Beschwerden, die einen Ersatz für die Hormontherapie suchten, zeigten wöchentliche 90-minütige Yoga-Übungen zwar keine Verbesserung der Beschwerden. Bei den Frauen, die Yoga übten, kam es aber zu einer gewissen Verbesserung der Schlafstörungen.

Quelle: aerzteblatt.de

Rosenwurzextrakt verlängert Lebensspanne

Fruchtfliegen, denen Rosenwurzextrakt (s. Artikel S. 38) verfüttert wurde, lebten länger als Vergleichstiere ohne den Pflanzenextrakt. Bei der Studie von Forschern der University of California, Irvine, betrug die Verlängerung der Lebenszeit zehn Prozent. Andere Forschergruppen hatten den lebensverlängernden Effekt des Pflanzenextraktes auch bei einem Fadenwurm (*Caenorhabditis elegans*) und bei Bäckerhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) zeigen können.

Quellen: Science Daily, plosone.org

Koffein verlangsamt Hirnentwicklung

70 Prozent mehr Koffein als noch vor 30 Jahren konsumieren Kinder und Jugendliche nicht nur als Kaffee und Tee, sondern vermehrt auch in Form von trendigen Energy

Drinks. Doch wie beeinflusst der Wachmacher Koffein den Reifungsprozess des Gehirns? Denn bekannt ist: In dieser Lebensphase ist für Menschen und Säugetiere der Schlaf für die schnelle Hirnentwicklung sehr wichtig. Daher schlafen sie in der Pubertät besonders intensiv.

Bei Ratten, so die Resultate einer Forschergruppe um Reto Huber vom Kinderspital Zürich, wirkt sich Koffein in der Pubertät negativ aus: Wurde den Tieren Koffein verfüttert, die bei Menschen einer täglichen Menge von drei bis vier Tassen entspricht, führte dies zu einem verminderten Tiefschlaf und zu einer verzögerten Hirnentwicklung der Tiere. Das Koffein veränderte auch das Verhalten der Tiere: Während Ratten mit zunehmendem Alter neugieriger werden, blieben die Versuchstiere, die Koffein konsumiert hatten, scheu und vorsichtig. Inwieweit sich die bei Ratten gewonnenen Resultate auf Menschen übertragen lassen, müsste durch weitere Forschungen abgeklärt werden.

Quelle: Schweizerischer Nationalfonds;

doi:10.1371/journal.pone.0072539

Ein Protein gegen den grauen Star

Eine dicht gepackte Eiweissmischung sorgt für die hohe Brechkraft der menschlichen Augenlinse. Im Gegensatz zu anderen Körperzellen, in denen Proteine laufend auf- und abgebaut werden, wird im Auge diese hochkonzentrierte Proteinklösung nur ein einziges Mal angelegt. Dass die Eiweisse in Lösung bleiben und nicht verklumpen, dafür sorgen spezielle Schutzproteine. Versagt der Schutzmechanismus, trübt sich die Linse – der Patient bekommt den grauen Star.

Nun konnten Wissenschaftler der Technischen Universität München (TUM) entschlüsseln, wie eines der Schutzproteine aktiviert wird und so die Grundlage zur Entwicklung neuer Therapiemöglichkeiten legen. Sie könnten eine Alternative sein zur Operation, bei der die getrübbte Linse durch eine künstliche Linse ersetzt wird.

Quelle: Technische Universität München (TUM)

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

Verlagsleitung

Isabelle Mahrer

Chefredaktor

Dr. med. Markus Meier

Fotografie Titelbild

Pascale Weber

Druck

Roto Smeets Deutschland GmbH

Redaktionsteam

Jürg Lendenmann, Anise Mareng,
Sandra Poller, Katharina Schwab,
Andy Stuckert, Athena Tsatsamba Welsch

Vista Leserservice

Sanatrend AG, Leserservice, Zürcherstrasse 17
Postfach, 8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00, Fax 044 859 10 09
E-Mail: contact@sanatrend.ch
www.vistaonline.ch

Vista Abonnement

8 Ausgaben für CHF 39.– (inkl. MwSt.)
Bestellung beim Vista Leserservice

Rätsel und Leserbriefe

Auflösungen der Rätsel 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 Online-dienste 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 zehn Tageszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 531 750 Expl. (WEMF-beglaubigt 517 249 Expl.; Erhebungsperiode 7.12.–6.13.).

VORSCHAU

**Vista Nr. 1 / 2014 erscheint
ab 19. Februar 2014**

- **Grosses Hauptthema:**
Allergien
- **Infekte der oberen Atemwege**
- **Hamamelis**
- **Gesunde Ernährung:**
Fast Food selbstgemacht

SANATREND