

Kuschelhormon macht treu

Warum sind Liebende einander treu? Von Wühlmäusen war bekannt: Das Kuschelhormon Oxytocin, das im Gehirn ausgeschüttet wird, spielt eine wichtige Rolle bei der Paarbindung. Wie das Forscherteam um René Hurlmann und Dirk Scheele zeigen konnte, wirkt das Hormon beim Menschen ähnlich. Die Forscher zeigten Männern in einer festen Partnerbindung Fotos ihrer Partnerin und von anderen Frauen. Der Hälfte der Männer wurde zuvor via Nasenspray Oxytocin verabreicht, die anderen erhielten ein Placebo. Alle Männer, die das Kuschelhormon erhalten hatten, fanden ihre Partnerin attraktiver als die anderen Frauen. Wie Messungen mit der funktionellen Magnetresonanztomografie ergaben, war nach Gabe des Kuschelhormons das Belohnungssystem des Gehirns sehr aktiv. Zudem wirkte es nur bei den Bildern der Partnerinnen, nicht aber bei denen von vertrauten, langjährigen Bekannten. Fazit der Forscher: Das Kuschelhormon festigt die Bindung zwischen Liebenden und fördert die Monogamie. Quelle: scinexx.de

Geld und Glück



Geld trägt zur allgemeinen Lebenszufriedenheit bei, doch nicht unbegrenzt, wie schon lange argumentiert wurde. Die Ökonomen Eugenio Proto und Aldo Rustichini haben den maximalen «Glückspunkt» berechnet: Er liegt bei einem jährlichen Einkommen von CHF 32 000 (Kaufkraftparität, korrigiert). Neu ist ihre Erkenntnis: Steigt das Einkommen weiter an, wird man zwar reicher, aber weniger zufrieden. Dies hänge damit zusammen, dass sich mit dem Reicherwerden bzw. dem Ansteigen des Bruttoinlandsproduktes eines Landes das Anspruchsniveau verändere. Quelle: The Guardian

Schweinegrippe 2009: viel mehr Tote als gedacht

2009 hatte die WHO wegen des sich verbreitenden A/H1N1-Virus die höchstmögliche weltweite Pandemie-Warnstufe (6) ausgerufen. In der Schweiz verlief die Schweinegrippe glimpflicher als erwartet. Bis zum 1. August 2010 hatte die WHO weltweit 18 449 Todesfälle gemeldet. Wie eine neue Analyse von Todesursachen ergab, muss eine

Infektion mit dem Schweinegrippe-Virus für mindestens zehnmal so viele Todesfälle verantwortlich gewesen sein. Quelle: scinexx.de

Rauchen: Es braucht kein Neujahr für gute Vorsätze

Zum Jahreswechsel werden viele gute Vorsätze gefasst, auch jener, mit dem Rauchen aufzuhören. Untersuchungen von Google-Suchanfragen zwischen 2008 und 2012 zeigten, dass auch während des Jahres nach Hilfen für einen Rauchstopp gesucht wurde – und zwar nach einem bestimmten Muster. Wie Forscher um John Ayers von der San Diego State University entdeckten, finden die meisten Anfragen am Montag statt – rund 145 Prozent mehr als am Samstag. Dieses Muster, so Ayers, könnten sich Organisationen zunutze machen, um mehr Menschen zum Rauchstopp zu bewegen. Quelle: science.ORF.at

«Laktosefrei» und «glutenfrei» im Trend

Lebensmittel mit dem Hinweis «laktosefrei» oder «glutenfrei» sind immer häufiger im Angebot nicht nur von Reformhäusern, sondern auch von Supermärkten. Betroffene mit einer Laktose- oder Glutenunverträglichkeit wissen das zu schätzen. Jedoch, so die Verbraucherzentrale Hamburg, «sollen auch Personen zum Kauf dieser Produkte angeregt werden, die dafür gar keinen Bedarf haben. Häufig erwecken Hersteller und Händler mit ihren Werbestrategien den Eindruck, dass laktose- oder glutenfreie Produkte allgemein Gesundheit und Wohlbefinden steigern können», so die Verbraucherzentrale Hamburg. Sie hatte im vergangenen Jahr einen Marktcheck mit laktosefreien Produkten durchgeführt. Ergebnis: «Laktosefreie Lebensmittel sind teuer und in vielen Fällen überflüssig.»

Quelle: Verbraucherzentrale Hamburg, www.vzhh.de

Händewaschen: macht sauber und optimistisch

Wenn wir uns die Hände waschen, entfernen wir nicht nur Schmutz und Krankheitskeime. Auch Gefühle von Schuld und Pech können wir symbolisch abwaschen. In einem Experiment hat der Psychologe Prof. Kai Kasper von der Universität Köln zeigen können: Versuchsteilnehmer, die sich nach einem Misserfolg bei einem Test die Hände wuschen, waren nachher optimistischer als Mitglieder der Vergleichsgruppe ohne Händewaschen. In einem zweiten Test schnitten die «Optimisten» dann aber schlechter ab, obwohl sich Optimismus sonst positiv auf die Leistung auswirkt. Prof. Kasper erklärt das Ergebnis damit, dass «das Abwaschen der Enttäuschung über das schlechte Resultat gleichzeitig auch das Gefühl hinweggespült hat, dass weitere Anstrengung nötig ist, um im zweiten Test die eigene Wahrnehmung von Kompetenz durch eine bessere Leistung wiederherzustellen».

Quelle: Universität Osnabrück

Aktiv bleiben im Alter lohnt sich

Es braucht nicht Sport zu sein: Auch weniger intensive Bewegungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Dies ergab eine Studie der Sporthochschule GIH in Schweden, die die gesundheitliche Entwicklung von 4232 über Sechzigjährigen während zwölf Jahren untersuchte. Je mehr sich die Personen im Alltag bewegten – im Garten arbeiteten, Hausarbeiten verrichteten, Pilze sammelten, zum Einkaufen gingen usw., desto besser war ihr Gesundheitszustand. Im Vergleich mit gleichaltrigen Bewegungsmuffeln erlitten die Aktiveren unter den Senioren bis zu 27 Prozent seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall; auch ihre Sterblichkeit lag um bis zu 30 Prozent niedriger.

Quelle: aerzteblatt.de

Depressionen: auch bei Männern häufig

Aufgrund von Depressionen sind Frauen doppelt so häufig in ärztlicher Behandlung wie Männer – obgleich Männer ebenso oft an Depressionen leiden. Allerdings äussert sich die Krankheit beim «starken Geschlecht» anders: Männer berichten – wenn überhaupt – häufiger über Aggressionen und gesteigerte Risikobereitschaft. Kaum zur Sprache kommen Antriebs- und Schlaflosigkeit, aber auch Trauer oder Weinen, die in unserer Gesellschaft als unmännlich gelten. Gerade diese Symptome seien es, die zu den traditionellen Diagnosekriterien gehörten, so die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie.

Quelle: aerzteblatt.de

Bei Schimmel doppelt so viel Schnupfen

Im Winter führen schlechte Isolation und ungenügendes Lüften zu hoher Luftfeuchtigkeit. Dies begünstigt das Wachstum von Schimmelpilzen. Das finnische Forscherteam um Dr. Maaritta Jaakkola wertete 31 Studien aus den vergangenen Jahren aus und fand: Wo sowohl Feuchtigkeit wie auch die Schimmelrate erhöht waren, war auch

die Schnupfenrate bis um den Faktor 2,6 erhöht. Nicht ganz so gross war der Effekt in Bezug auf den allergischen Schnupfen und die Entzündung der Nasenschleimhäute. Quelle: Ärzte Zeitung

Attraktiver wirken? Die Gruppe bringt's!



Als Brautjungfer-Paradoxon oder Cheerleader-Effekt ist ein aussergewöhnliches Phänomen bekannt: In einer Gruppe sehen Menschen attraktiver aus. Darum, weil das Gehirn des Betrachters unbewusst ein Durchschnittsaussehen erfasst und dabei unattraktive Einzelheiten herausfiltert. Die Psychologen Drew Walker und Edward Vul von der University of California, San Diego, führten dazu eine Studie durch. Versuchspersonen mussten das Aussehen von Personen anhand von Fotos – Einzelporträts wie Gruppenfotos – beurteilen. Durchs Band weg schnitten die in Gruppen abgebildeten Personen besser ab, selbst dann, wenn die «Gruppe» aus einer Collage von Einzelbildern bestand. Die Grösse der Gruppe hatte dabei nur einen kleinen Einfluss auf den Effekt. Die Verschönerung sei, so die Forscher, zwar messbar, aber relativ gering: 2 Punkte auf einer Skala von 1 bis 100. Immerhin.

Quellen: karrierebibel.de, science.ORF.at

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

Nadja Belviso, Klaus Duffner,
Jürg Lendenmann, Sandra Poller,
Katharina Schwab, Andy Stuckert,
Athena Tsatsamba Welsch, Hans Wirtz

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

9 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 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 11 Tageszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 583 556 Expl. (WEMF-beglaubigt 517 249 Expl.; Erhebungsperiode 7.12.–6.13.).

VORSCHAU

Vista Nr. 2 / 2014 erscheint ab 19. März 2014

- Grosses Hauptthema: Entschlackung/Entgiftung
- Eisenmangel
- Artischocke, Delikatesse und Heilmittel
- Salate aus Wildkräutern

SANATREND