

Was soll ich nur Gesundes essen?

Wir haben so viele Konzepte im Kopf, was gesundes Essen ist, dass wir oft nicht mehr wissen, wie wir uns ernähren sollen. Wir sollten lernen, wieder auf die inneren Signale zu hören, so Ernährungswissenschaftlerin Maïke Ehrlichmann im Interview mit der Nachrichtenagentur dpa. Genauso wie es Kinder tun. Auch Schwangere und Kranke würden zu jenen Lebensmitteln greifen, die ihr Körper braucht. In den seltensten Fällen sei dies eine Curry-Wurst.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Was unsere Lebenserwartung beeinflusst

Schon länger bekannt war, dass die Kraft des Händedrucks oder auch die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen, Hinweise über die verbleibende Lebenserwartung geben können. Bei einer kürzlich publizierten Langzeitstudie (Manchester Longitudinal Study of Cognition), bei der 65 Merkmale untersucht worden waren, stellte sich heraus: Es sind vier Faktoren, die bei der Vorhersage unserer restlichen Lebenszeit eine Hauptrolle spielen. Länger zu leben hat im Durchschnitt, wer 1. nicht (mehr) raucht, 2. eine Frau ist, 3. sich für gesund hält und 4. im Verlauf der Jahre nur langsam an Denkgeschwindigkeit einbüsst.

Quelle: sueddeutsche.de

Erfolgreicher: grosse Männer, schlanke Frauen

Wer die richtigen Gene hat, ist erfolgreicher. Sind alle anderen untersuchten Faktoren vergleichbar, dann verdient ein 7,5 Zentimeter kleinerer Mann jährlich 1500 Pfund weniger als seine grösseren Geschlechtsgenossen. Um den gleichen jährlichen Betrag weniger verdient in einem analogen Vergleich eine Frau, die 6,3 Kilogramm mehr auf die Waage bringt. Dies errechneten Wissenschaftler um Tim Frayling von der University of Exeter (UK) anhand von Daten von rund 120 000 Männern und Frauen der UK Biobank.

Quelle: news.independence-card.com, bmj.com/content/352/bmj.i582

Auch Glück kann Herzen brechen lassen

Nicht nur schwere Trauer, auch Glückserlebnisse wie ein Sieg oder die Geburt eines Kindes können einem das Herz brechen. In der Medizin ist der Zustand auch als Tako-Tsubo-Syndrom bekannt. Durch den Stress kommt es zu einer Verengung der Herzkranzgefässe. Die Herzmuskeln werden plötzlich geschwächt und die linke Herzkammer bläht sich auf, es kann zu akuten Brustschmerzen und Atemnot kommen, zu einem Herzinfarkt und gar zum Tod. Bei der Auswertung von 1750 Tako-Tsubo-Fällen zeigte sich: In rund einem Viertel aller Fälle waren die Auslöser emotionale Schocks, wobei vier Prozent davon von einem glücklichen Ereignis verursacht wurden – alle ohne tödliches Ende.

Quelle: Spiegel online, doi:10.1093/eurheartj/ehv757

Schlafmangel macht Heissunger



Bei Schlafmangel steigt nicht nur das Diabetesrisiko, auch der Appetit auf ungesundes Essen nimmt zu... und das Körpergewicht. Wie Forscher um Erin Hanlon von der University of Chicago (USA) zeigen konnten, finden sich bei übermüdeten Personen erhöhte Konzentrationen des Endocannabinoids 2-AG – ein Botenstoff, der die gleichen Rezeptoren im Gehirn und Gewebe aktiviert wie der Inhaltsstoff THC von Haschisch, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird.

Quelle: Bild der Wissenschaft, dx.doi.org/10.5665/sleep.5546

«Vitamin B» kommt vor Fairness

Beziehungen kommen vor Fairness: Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren gaben in einem Experiment von ihren Sticker-Freunden eher ab als anderen Kindern, auch wenn diese die Aufkleber dringender benötigten. Dies zeigten die Untersuchungen von Wissenschaftlern um Markus Paulus von der Ludwig-Maximilians-Universität München (D). Bei älteren Kindern war das Verhalten, Freunde zu bevorzugen, ausgeprägter. Paulus weist darauf hin, dass bei anderen Studien Kinder beim Teilen nach Mitgefühl entschieden hätten. Das Resultat könne anders ausfallen, wenn der «Bedürftige» zum Ausdruck bringe, dass er unter der Situation leidet.

Quelle: scinexx.de, doi: 10.1016/j.jecp.2016.02.001

Gleich und gleich gesellt sich gern und schnell

Wir suchen uns gerne jemanden als Beziehungspartner aus, der uns ähnlich ist. Bei 86 Prozent aller untersuchten Eigenschaften und Einstellungen von «Pärchen» in der Studie des Teams um Angela Bahns vom Wellesley College bei Boston (USA) gab es signifikante Übereinstimmungen. Die Forscher befragten über 1500 Pärchen – Menschen, die sie zufällig miteinander sprechend angetroffen haben. Wie weitere Untersuchungen zeigten, spielt die Ähnlichkeit bereits zu Beginn eines Zusammentreffens die entscheidende Rolle: Die Menschen würden sich «Nischen» einrichten, in denen sie sich wohl fühlen. Dies können auch Beziehungen zu Freundinnen und Freunden sein. Allerdings würden ähnliche Freunde wenig neue Ideen liefern. Daher brauche es im sozialen Leben auch Herausforderungen – Menschen, die dafür sorgen, dass man die reale Welt nicht aus den Augen verliert.

Quelle: science.ORF.at, dx.doi.org/10.1037/pspp0000088

Trink Wasser, nimm ab

Wasser vor dem Essen zu trinken, ist ein bekannter Tipp, um weniger zu essen: Füllt sich der Magen, melden dies Mechanorezeptoren in der Magenwand dem Gehirn, was das Hungergefühl mit beeinflusst. Dass dies tatsächlich funktioniert, konnte Prof. Ruopeng An von der University of Illinois (USA) anhand von Daten von 18 300 Erwachsenen in den USA zeigen. Menschen, die ihren täglichen Wasserkonsum um eine bis drei Tassen steigerten, nahmen pro Tag 68 bis 205 Kalorien weniger auf, zudem weniger Natrium, Cholesterin und Zucker. Bei drei Tassen beläuft sich die eingesparte Energie hochgerechnet auf ein Jahr auf 74 000 Kalorien was etwa 10 Kilogramm Körperfett entspricht.

Quelle: Diabetes Ratgeber, illinois.edu/blog/view/6367/333584

Kinder verändern das Immunsystem der Eltern

Wie leistungsfähig unser Immunsystem ist, liegt nur zum Teil in den Genen. Mindestens die Hälfte unserer Abwehrkraft wird von Umweltfaktoren wie der Darmflora, der Ernährung und Infektionen mitbestimmt. Edward Carr vom Babraham Institute in Cambridge (UK) und sein Team haben untersucht, wie stark die verschiedenen Umweltfaktoren die Körperabwehr prägen. Den stärksten Einfluss hatte dabei weder das Alter, das Geschlecht, der Lebensstil oder Infektionen, sondern das Elternsein. Wie die Forscher feststellten, gleicht sich das Immunsystem von Eltern, die mit ihrem Kind zusammenleben, sehr stark an: Die Zahl der Unterschiede, die bei nicht verwandten Menschen feststellbar sind, sank um rund die Hälfte. Auch bei Infektionen wird das Immunsystem verändert, kehrt beim Gesunden aber wieder schnell in den ursprünglichen Zustand zurück. Bei einer Elternschaft dauert die angleichende Wirkung ungleich länger an.

Quelle: scinexx.de, doi: 10.1038/ni.3371

Junge schieben gerne etwas auf

Das Verhalten, etwas Wichtiges aufzuschieben, nennen Fachleute «Prokrastination». Wie es um die «Aufschieberitis» in Deutschland bestellt ist, zeigt eine Studie von Wissenschaftlern der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz (D). Prokrastination war häufiger anzutreffen bei Singles, bei von Arbeitslosigkeit Betroffenen und bei Personen mit geringerem Einkommen – besonders bei männlichen Schülern oder Studierenden. Die negativen Begleiterscheinungen der Prokrastination wie Stress, Depression, Angst, Einsamkeit und Erschöpfung war den Betroffenen bekannt.

Quelle: unimedizin-mainz.de, doi: 10.1371/journal.pone.0148054

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

Leiter Mediovorstufe

Maurizio Lacava

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Simone Berger Bösch,
Klaus Duffner, Carmen Hunkeler, Jürg
Lendenmann, Markus Meier, Laura
Späni, Hans Wirz (Chefredaktor)

Titelbild

© Phasin Sudjai, 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

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

Rätsel und Leserbriefe

Rätsel-Auflösungen 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 4 Sonntagszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz.
Druckauflage: 405 500 Expl. (WEMF-beglaubigt
409 778 Expl.; Erhebungsperiode 7.14–6.15).

VORSCHAU

Vista Nr. 6/2016 erscheint ab 4. September 2016

- **Grosses Hauptthema:**
Frauen
- **Neues aus der**
Alzheimer-Forschung
- **Häufige Vitalstoffmängel**
- **Gesunde Ernährung:**
Smoothies

SANATREND