

Laufen nützt auch dem Gehirn

Dass Bewegung sich auf die Gesundheit in vielerlei Bereichen positiv auswirkt, ist bekannt. Regelmässiger Sport kann gar die Leistung des Gehirns verbessern und vor Demenz schützen. Doch Sport zeigt noch weitere positive Wirkungen auf das Gehirn: Wie Matías Alvarez-Saavedra und sein Team von der University of Ottawa gezeigt haben, vermag Laufen bei Mäusen mit einem speziellen Gendefekt die stark geschädigten Schutzhüllen (Myelinscheiden) der Hirnzellen so zu stärken, dass sie ihre Funktionsfähigkeit wieder zurückerhalten. Im Gegensatz zu Mäusen mit dem gleichen Gendefekt, die «faul» waren, fand sich im Gehirn der laufenden Mäuse der Wachstumsfaktor VGF in grosser Menge. Wurde VGF den «faulen» Mäusen verabreicht, zeigten sich bei ihnen die gleichen Verbesserungen wie bei den laufenden Mäusen. Diese Entdeckung könnte zu neuen Medikamenten führen für die Behandlung von Nervenschäden bei Krankheiten bei Menschen wie Multipler Sklerose, bei denen ebenfalls die Myelinschutzhüllen geschädigt sind.

Quellen: bild der wissenschaft, doi: 10.1016/j.celrep.2016.09.030

Mit Faserstoffen nicht geizen

Ballaststoffe, auch Nahrungsfasern genannt, sind für eine gesunde Ernährung wertvoll. Reich an Faserstoffen sind beispielsweise Vollkornprodukte und Bohnen. Vielen Menschen schmecken sie jedoch nicht; zudem werden sie oft gemieden, weil sie zu Blähungen führen. Ernährungsexperten empfehlen daher, die Ernährung langsam umzustellen und z. B. leicht verträgliche Haferflocken in den Menüplan aufzunehmen und bei Hülsenfrüchten mit geschälten Linsen zu beginnen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, sich Faserstoffe zur Hälfte aus Getreide und zur andern Hälfte aus frischen Lebensmitteln zuzuführen und diese Nahrungsmittel über den Tag zu verteilen. Reich an Faserstoffen sind beispielsweise die verschiedenen Kohlarten, Kürbis, Beeren, Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte.

Quelle: Senioren Ratgeber

Um die Therapietreue ist es schlecht bestellt

Die Meinungen von Ärzten und Patienten stimmen nur schwach überein, wenn es darum geht, zu beurteilen, wie wichtig verordnete Medikamente sind. So wurden in einer Untersuchung 18,9 Prozent der von den Ärzten als wichtig eingestuften Medikamente nicht korrekt eingenommen. Wie das Forscherteam um Stéphanie Sidorkiewicz von der Université Paris Descartes zeigen konnte, geschah dies aus verschiedenen Gründen: unabsichtlich aus Vergesslichkeit, Sorglosigkeit und die Leere in der Pilleddose. Aber auch absichtlich, weil die Patienten angaben, ohne Medikamente gehe es ihnen besser, weil sie an deren Wirkung zweifelten, sich vor Nebenwirkungen fürchteten oder schon zu viele Medikamente einnehmen mussten. Was tun? Das Forschungsteam rät Ärzten, die Patienten besser über die Medikamente aufzuklären und zu prüfen, ob die Patienten sie tatsächlich einnehmen.

Quellen: Ärzte Zeitung, doi: 10.1370/afm.1965

Schrittzähler motiviert zu wenig

Um die körperliche Aktivität zu steigern, seien Schrittzähler nur bedingt geeignet, lautet das Fazit einer Studie von Wissenschaftlern um Kelly R. Evenson von der University of North Carolina. Untersucht wurde, wie sich die Anzahl Schritte pro Woche von 800 Angestellten in Singapur innerhalb eines Jahres veränderte. Ein Teil der Gruppe erhielt Geld, wenn sie 50 000 bis 70 000 Schritte pro Woche schafften; alternativ konnten sie das Geld auch einer Wohltätigkeitsorganisation spenden. Von den beiden Gruppen erhöhte lediglich jene, die Geld erhielt, die Schrittzahl in den ersten 6 Monaten um 570 täglich. Nach 12 Monaten war jedoch die Motivation verpufft. Es nutzten lediglich noch 10 Prozent den Schrittzähler. Insgesamt war die Aktivität der Schrittzählergruppen sogar kleiner als die einer Kontrollgruppe ohne Schrittzähler.

Quellen: aerzteblatt.de, doi 10.1016/S2213-8587(16)30284-4

LärmApp

Da Hörschäden durch Lärm zunehmen, will der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte vor allem junge Menschen mit der LärmApp für das Problem sensibilisieren. Die für iOS und Android kostenlos erhältliche App «misst den Geräuschpegel (in Dezibel/dB) am jeweiligen Standort und zeigt nach dem Ampelprinzip die Intensität der Belastung an. Zudem informiert sie, wie Lärm dem Gehör schadet, welche ersten Anzeichen man bei Hörschäden bemerkt und wie sich optimaler Lärmschutz gestaltet».

Quelle: hno-aerzte-im-netz.de

Stress prägt die Ernährung mit

Stress kann die Bemühungen, sich gesund zu ernähren, zu nichte machen. Dies zeigte eine aktuelle Studie von Janice Kiecolt-Glaser und Martha Belury von der Ohio State University. Von den opulenten Frühstücke, die 58 Versuchspersonen erhielten, war die eine Hälfte mit gesättigten Fetten, die andere mit gesünderem Sonnenblumenöl zubereitet worden. Wie erwartet, hatten die ungesünderen Frühstücke einen negativen Effekt auf zwei Entzündungs- und zwei Biomarker. Bei Frauen beider Gruppen jedoch, die an den beiden Vortagen Stress erlebt hatten, gab es kaum Unterschiede in Bezug auf die vier Marker. Die Forscher ziehen daraus den Schluss, dass Stress die positiven Effekte einer gesunden Ernährung neutralisieren kann.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1016/j.biopsych.2014.05.018

Wissenslücken bei Erster Hilfe

Um das Wissen bei Erster Hilfe ist es nicht so gut bestellt, wie viele annehmen. Bei einer repräsentativen Forsa-Umfrage gab über die Hälfte der Befragten an, im Ernstfall Erste Hilfe leisten zu können. Allerdings haperte es beim Detailwissen: Beispielsweise wussten nur 11 Prozent, wie man eine Herzdruckmassage richtig ausführt. Die Fehleinschätzung der eigenen Kenntnisse erstaunt nicht: 53 Prozent der Befragten hatten zuletzt einen Erste-Hilfe-Kurs vor mehr als 10 Jahren absolviert.

Quelle: apotheke adhoc

Nacktmulle kennen keine Schmerzen

Sie leben unterirdisch, haben kaum Haare, sind fast blind, und die meisten Menschen beschreiben sie als hässlich: die Nacktmulle. Die mausgrossen Tiere sind nicht nur langlebig – sie werden 30 Jahre alt –, sondern auch krebsresistent und schmerzempfindlich. Sie reagieren kaum auf chemische Reize wie Säure oder Chili-Extrakt. Deshalb die Tiere auf Hitzereize auf entzündeter Haut fast nicht reagieren, hat das Team um Gary Lewin vom Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC) in Berlin entschlüsselt. Die Erkenntnisse des Forscherteams könnten helfen, neue Therapien für Patienten mit chronischen Schmerzen zu entwickeln.

Quellen: Ärzte Zeitung, doi: 0.1016/j.celrep.2016.09.035

Gendermedizin – neues Geschlechts-Lexikon

Für Männer und Frauen kann es überlebenswichtig sein, dass sie ihrem Geschlecht gemäss medizinisch behandelt werden. Die Professorin Bettina Pfliederer von der medizinischen Fakultät der Uni Münster will daher das Wissen um die Gendermedizin (Geschlechtermedizin) sammeln und für alle zugänglich machen. Am 1. November 2016 ist die neue Website www.gendermed-wiki.de aufgeschaltet worden. Auf ihr werden Beiträge gesammelt zum geschlechtsabhängigen Einfluss auf das Vorbeugen von Krankheiten, auf Wirkungen von Medikamenten, auf den Behandlungserfolg und das Krankheitsbild.

Quelle: Süddeutsche.de

Hausarbeit als Sportprogramm

Möchten Sie mehr Kalorien verbrennen und haben keine Zeit für das Fitness-Studio? Dann bieten sich dazu viele Hausarbeiten an – vorausgesetzt, sie werden mit grösserem Körpereinsatz als üblich ausgeführt. Oder man baut beispielsweise Kniebeugen beim Wäscheaufhängen oder Reinigen des Bades ein. Dabei sollte allerdings darauf geachtet werden, die Bewegungen gelenkschonend auszuführen und die Belastungen seinen körperlichen Möglichkeiten anzupassen.

Quelle: Apotheken Umschau

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

Kromer Print AG, Lenzburg

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Klaus Duffner,
Carmen Hunkeler (Stv. Chefredaktorin),
Olga Küng, Jürg Lendenmann,
Laura Späni, Athena Tsatsamba
Welsch, Vivien Wassermann
(Chefredaktorin), Hans Witz

Titelbild

© Jacek Nowak, Dmytro Smaglov, 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

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

Leserbriefe

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: 403 700 Expl. (WEMF-beglaubigt
393 477 Expl.; Erhebungsperiode 7.15–6.16).

VORSCHAU

Vista Nr. 2/2017 erscheint ab 5. Februar 2017

- **Hauptthema:**
Raus aus der Erschöpfungsfalle
- **So stärken Sie Ihre Sehkraft**
- **Unnötige Operationen in der Orthopädie**
- **Gesunde Fette**

SANATREND