

Wir essen lieber Rotes als Grünes



Menschenaffen ziehen rote Früchte und Blätter grüner Nahrung vor. Denn rote Beeren und Früchte sind in der Regel reicher an Energie und Proteinen als grüne Blätter. Auch wir Menschen empfinden rote Speisen anregender und schreiben ihnen einen höheren Kaloriengehalt zu, wie eine Studie von Raffaella Rumiati und ihrem Team von der Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati in Triest zeigte. Anders als bei naturbelassenen Nahrungsmitteln sei die Farbe bei verarbeiteten Speisen kein verlässlicher Indikator für den Kaloriengehalt, so die Forscher.

Quellen: science.ORF.at, doi: 10.1038/srep37034

Lebensstil beeinflusst Prostatakrebs

Das Risiko, an einem Prostatakrebs zu erkranken, hängt nicht nur von der Familiengeschichte ab, das heisst von genetischen Faktoren. Auch die Lebensführung hat einen Einfluss, wie Visalini Nair-Shalliker und ihr Team vom Cancer Council New South Wales in Australien zeigen konnten. So war das Risiko bei Männern, die mehr als sieben Sexualpartnerinnen während ihres Lebens hatten, höher als bei solchen mit drei oder weniger Partnerinnen. Das Erkrankungsrisiko erhöhten auch Faktoren wie Übergewicht, Fettleibigkeit, eine gutartige Vergrößerung der Prostata oder eine durchgemachte Entzündung der Vorsteherdrüse (Prostatitis).

Quellen: heilpraxisnet.de, doi: 10.1002/ijc.30471

Schnittsalat: Vorsicht vor Keimen

Salat ist gesund, doch bei Schnittsalat ist Vorsicht geboten. Wie Primrose Feestone und sein Team von der University of Leicester ermitteln konnten, erhöht der aus den Blättern austretende Pflanzensaft das Salmonellenwachstum um ein

Vielfaches – und dies selbst beim Aufbewahren des Salats im Kühlschrank. Zudem vergrößert der Pflanzensaft die Beweglichkeit von bestimmten Bakterien und lässt die Keime schneller Biofilme bilden. Diese haften so stark an den Blättern und der Verpackung, dass sie sich durch Waschen nicht entfernen liessen. Die Forscher raten, gekauften Schnittsalat möglichst sofort zu verbrauchen, vor allem, wenn die Verpackung geöffnet wurde.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1128/AEM.02416-16

Krank? Dann lieber zu Hause bleiben

Wer krankheitshalber nicht arbeiten geht (Absentismus), verursacht dem Arbeitgeber Kosten, da die Arbeit von anderen übernommen werden muss und die Rentabilität des Betriebs in der Folge sinkt. Ungleich höhere volkswirtschaftliche Einbussen bringt aber mit sich, wenn krank zur Arbeit gegangen wird (Präsentismus), wie die Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM) informierte. Als wesentlichste Ursachen werden genannt: körperliche und seelische Einschränkungen, verminderte Konzentrationsfähigkeit und geistige Abwesenheit. Denn sie würden sich auf die Arbeitsqualität und -menge sowie auf Fehler- und Unfallhäufigkeit auswirken.

Quelle: Ärzte Zeitung online

Welcher Sport das Leben verlängert



Sport gilt als gesund. Doch welche Sportarten wirken sich lebensverlängernd aus? Der Sportwissenschaftler Pekka Oja und sein Team vom UKK in Tampere, Finnland, werteten elf Untersuchungen mit insgesamt 80 000 Menschen aus. Fazit: Eine messbare Verringerung der Gesamtsterblichkeit zeigten Schlägersportarten wie Tennis und Squash, gefolgt von Schwimmen, Aerobics sowie Velofahren. Mit Ausnahme von Fahrradfahren beugten diese Sportarten auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen am wirkungsvollsten vor. Keine Auswirkungen auf die Lebenserwartung zeigten Fussball und Laufsportarten. Die Ergebnisse, so die Forscher, zeigten nur Wechselbeziehungen auf; Aussagen über die Beziehung von Ursache und Wirkungen seien nicht möglich.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1136/bjsports-2016-096822

Faktoren, die vor Demenz schützen

Daten aus europäischen Ländern zeigen: Die Demenzrate ist heute um ein Viertel kleiner als noch vor zehn bis zwanzig Jahren. Auch in den USA hat sich die Demenzrate verringert: von 11,6 % im Jahr 2000 auf 8,8 % im Jahr 2012. Einen etwas geringeren Rückgang konnten die Forscher um Kenneth Langa bei der Beeinträchtigung der Gehirnleistungen ohne Demenz feststellen sowie verschiedene Faktoren ausfindig machen, die in Zusammenhang mit der Demenz standen. So traten die wenigsten Demenzfälle bei jenen Personen mit der längsten Ausbildung und dem grössten Vermögen auf. Erstaunlich: Auch Übergewicht und Fettleibigkeit senkten das Demenzrisiko gegenüber Normalgewichtigen um 30 %. Während bei Herzkranken die Demenzrate ebenfalls leicht erniedrigt ist, ist sie bei Schlaganfallpatienten um das 3-Fache erhöht.

Quellen: Ärztezeitung, doi: 10.1001/jamainternmed.2016.6807

Unser innerer Taktgeber

Das Hören von Musik ist ein komplexes Wechselspiel von Wahrnehmen und Deuten. Wie Atser Damsma und Hedderick van Rijn zeigen konnten, verinnerlichen wir dabei den Rhythmus – in uns schlägt dann eine Art «Takt-o-Meter». Die beiden Forscher der niederländischen Universität Groningen konnten zeigen, dass sich die Pupillen der Versuchspersonen erweitern, wenn an bestimmten Stellen der Musik die Rhythmus-elemente entfernt wurden. Ob sich auch weitere Elemente der Musik an den Augen ablesen lassen, sollen weitere Studien zeigen.

Quelle: scinexx.de, doi: 10.1016/j.bandc.2016.10.004

Teurer Schlafmangel

Viele Erwachsene schlafen zu wenig. Laut einer Studie von RAND Europe (www.rand.org) sind es in Deutschland 30 %, in Grossbritannien 35 %, in den USA 45 % und in Japan gar 56 %. Schlafmangel wirke sich direkt auf die Fehlzeiten aus. In Deutschland würden so jähr-

lich rund 200 000 Arbeitstage verloren gehen – was sich in einem Rückgang der Produktivität niederschlägt. Deutschlands Wirtschaft kostet dies jährlich rund 40 Milliarden Euro (1,56 % des Bruttonettoproduktes).

Quelle: arzteblatt.de, doi: 10.7249/RR1791

Kurkuma wirkt entzündungshemmend



Bild: © Thantima Limsakul, de.123rf.com

Sie gehört zu den Ingwergewächsen und liefert einen wichtigen Bestandteil des Curry: die Indische Gelbwurz, besser bekannt als Kurkuma (*Curcuma longata*). Doch Kurkuma ist mehr als nur Geschmack- und Farbgeber. Wie Jessica Hoppstädter und ihre Kollegen von der Universität des Saarlandes nachweisen konnten, wirkt der Hauptinhaltsstoff, das Curcumin, gezielt entzündungshemmend. Und zwar ähnlich wie Kortison, ohne aber dessen Nebenwirkungen zu zeigen. Der-einst könnten auf Curcumin basierende Medikamente zur Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn eingesetzt werden.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1074/jbc.M116.733253

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, Alexandra Bucher,
Klaus Duffner, Natalie Hemengül, Carmen
Hunkeler, Olga Küng, Jürg Lendenmann,
Markus Meier, Laura Späni, Alexandra Uster,
Athena Tsatsamba Welsch, Vivien
Wassermann (Chefredaktorin), Hans Würz

Titelbild

© Ekspansio, istockphoto.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. 3/2017 erscheint ab 5. März 2017

- **Hauptthema:**
Allergien
- **Hypnosetherapie**
- **Naturkosmetik zum Selbermachen**
- **Was hilft bei Schimmelpilzen**

SANATREND