

nehmung.» Im Gehirn zeigt sich bei Meditierenden etwa ein dickerer Kortex und ein Zuwachs der Insula. Auch die Dichte der grauen Substanz im Hippocampus nimmt zu. Meditation kann also nicht nur die Hirnaktivität, sondern auch die Hirnstruktur modifizieren: Die Effekte von Achtsamkeit resultieren schliesslich in Stress- und Schmerzreduktion und einer verbesserten Aufmerksamkeit. Aus Studien weiss Tim Gard zu berichten: «Schmerzen im unteren Rücken verlieren leicht an Intensität, Depressive erleiden etwas weniger Rückfälle.» Doch diese Resultate müssten durch weitere Studien verfeinert werden. Zudem gibt es Hinweise auf Unterschiede zwischen erfahrenen und kurzzeitig Meditierenden.

Positiver Effekt hält lebenslang an

Ungefähr die Hälfte der Bevölkerung scheint sich nicht sportlich zu betätigen. Dass körperliche Aktivität positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat, ist allerdings bekannt. Prof. Dr. Katrien De Bock vom Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie der ETH Zürich untermauerte dies mit aktuellen Studien: «Bereits täglich 15 Minuten irgendeiner auch leichten sportlichen Aktivität können die Lebenszeit verlängern.» Dabei kommt es nicht darauf an, ob jemand Ausdauersport macht oder die Muskelkraft trainiert. Auch wenn sie unterschiedliche Mechanismen aktivieren, ist der Effekt derselbe: eine verbesserte Gesundheit. Je aktiver man jedoch ist bzw. je intensiver man trainiert, desto mehr kommt es einem zugute: So leben Leistungssportler etwa acht Jahre länger als ein durchschnittlicher Mensch. Darwins frühere Theorie, dass der Stärkste überlebt, scheint sich in diesem Kontext also zu bestätigen.

Nach Zahlen der WHO sind weltweit mehr als 300 Mio. Männer und mehr als 350 Mio. Frauen fettleibig. Dies wird sich in Zukunft auch nicht einfach so ändern, sondern eher noch zunehmen. Deshalb forschen Katrien De Bock und ihr Team an Wegen, wie Fettleibigkeit vermindert werden kann. Bereits 1000 Schritte täglich senken das Risiko, fettleibig zu werden.

Darüber hinaus wirken sportliche Aktivitäten auch langfristig auf die Gesundheit: Im Rahmen einer Studie absolvierten prädiabetische Fettleibige für eine gewisse Zeit sportliche Einheiten. Die meisten von ihnen behielten danach die Aktivitäten nicht bei. 20 Jahre später fragten Forschende die Teilnehmenden nach ihrem Gesundheitszustand: Statt der erwarteten 92,8%

erkrankten nur 79,7% an Diabetes Typ II. «Diese Resultate weisen darauf hin, dass sportliche Aktivitäten einen lebenslangen positiven Effekt auf die Gesundheit haben», erklärt Katrien De Bock.

Wie zum gesünderen Lebensstil?

Wie schafft es ein Mensch aber, seinen Lebensstil so zu verändern, dass er auch von den vielen positiven Effekten profitieren kann? Prof. Dr. Urte Scholz vom Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich präsentierte Antworten aus der Forschung: «Schockierende Bilder wie etwa auf Zigarettenspackungen sind nicht sehr effektiv, um eine Änderung des Verhaltens herbeizuführen.» Traditionelle psychologische Modelle schlagen vor, die Veränderung in mehreren Schritten zu planen: «Etwa wann, wo, wie soll ich handeln? Diese Strategie ist in vielen Bereichen effektiv, auch in der Gesundheit.» Weiter sollte man sich Gedanken zu eventuellen Hürden machen und überlegen, wie man diese bewältigen will. Auch Selbstüberwachung zeigt sich als erfolgreich.

Die Effekte von Achtsamkeit resultieren in Stress- und Schmerzreduktion und einer verbesserten Aufmerksamkeit.

Doch das Gesundheitsverhalten spielt sich ebenso in einem sozialen Kontext ab: «Eine Verhaltensänderung wird viel wahrscheinlicher, wenn man sie mit einem Partner zusammen angeht als ganz alleine», betont die Professorin, «soziale Unterstützung macht eine Verhaltensänderung also effektiver.» Diese Resultate zeigten sich sowohl bei der Raucherentwöhnung wie auch bei körperlicher Bewegung. «Um das Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen, sollte man sich auf die Wechselwirkung zwischen individuellen und sozialen Faktoren konzentrieren.» //

Schreiben Sie uns: carmen.hunkeler@sanatrend.ch

KOLUMNE

TRENDBAROMETER



ALLERGIE-TEST ALS DIGESTIVE?

Rund 25% bis 30% der Menschen sind der eigenen Beobachtung zufolge davon überzeugt, dass sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen. Laut ärztlicher Einschätzung liegt diese Zahl zwar deutlich darunter, doch der Markt für neue Testverfahren ist längst eröffnet. Dank Kooperation mit einem Partnerlabor können die Patienten inzwischen auf eigene Faust in ihrem heimischen Badezimmer einen Test auf Unverträglichkeiten durchführen und die Ergebnisse dann online abrufen – zum Beispiel bei kiweno.com.

Sogenannte Digestive-Checker, etwa AIRE von FoodMarble, kontrollieren zudem nach dem Essen mittels Zusatzgerät die Atemluft des Probanden. Wird dann allerdings eine Unverträglichkeit festgestellt, ist es für diese Mahlzeit dann ja auch schon zu spät. Besser scheint da eine neue Lösung der Londoner Brunel University: ein Laktose-Testgerät für die Handtasche. Damit kann man im Restaurant unauffällig überprüfen, ob die Speisen Laktose enthalten; weitere Allergene sollen folgen. Auswertung mit einer eigenen App auf dem Smartphone – selbstverständlich inklusive Vibrationsalarm.

Forschenden der amerikanischen University of Notre Dame in Indiana ist es zudem gelungen, ein medizinisch reliables Testverfahren zum Nachweis einer Allergie auf Erdnüsse zu entwickeln, bei dem der Patient den Allergenen nicht mehr ausgesetzt werden muss. Die Wissenschaftler nutzen dafür Nanopartikel, sogenannte Nanoallergene, die sie aus einer Blutprobe des Patienten entwickeln. Damit, so hofft man, wird der Markt für solche Testverfahren in Zukunft wieder seriöser und die Gewissheit für die Patienten grösser.

Herzlich,
Ihre Corinna Mühlhausen