

Den Schmerz weglachen

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Aber wussten Sie auch, dass Lachen Schmerzen betäuben kann? Dies fand eine Studie heraus, die von britischen und niederländischen Wissenschaftlern durchgeführt wurde. Dabei wurde eine Gruppe von Menschen ausgewählt, die allein entweder lustige Videos oder eine faktenreiche Dokumentation beobachteten. Dabei bekamen sie entweder eine Blutdruckmanschette umgelegt, die bis zum höchsten Druck aufgepumpt wurde, oder bis zu drei Minuten eine Weinkühlermanschette mit einer Temperatur von -16°C . Anschließend wurde gemessen, wie lange die Versuchsteilnehmer den Schmerz aushalten konnten. Wiederholt wurden diese Versuche in Gruppen sowie beim Besuch von Theater Vorstellungen. Je öfter die Teilnehmer lachten, desto länger konnten sie Schmerzen ertragen; waren sie bei den Versuchen nicht allein, sondern konnten in Gesellschaft lachen, verstärkte dies sogar den Effekt. Die Wissenschaftler vermuten, dass beim Lachen mehr körpereigene Schmerzstiller, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet werden. Falls Sie Ihre Schmerzen also mal wieder vergessen wollen: Versuchen Sie es doch einfach mal mit einem lustigen Abend im Freundeskreis. » VS



Foto: © Monika Olszewska / Fotolia



Foto: © Smiles / Fotolia

Gefährden Kernkraftwerke Kinderleben?

Lange hat sich die Befürchtung gehalten, dass Kinder, die in der Nähe von Kernkraftwerken (AKW) aufwachsen, häufiger an Krebs erkranken als andere. Eine Schweizer Untersuchung, die aufgrund der Daten des Schweizerischen Krebsregisters solche Zusammenhänge untersuchte, kommt dagegen nun zum Ergebnis, solche Fälle seien rein zufällig. Allerdings stellte auch diese Studie mehr, aber keinesfalls auffällig mehr Leukämiefälle im Umkreis von AKWs fest. Betreiber von Kernkraftwerken betonen stets, dass aus Kernkraftwerken keine radioaktive Strahlung entweichen könne. In der Münchener Medizinischen Wochenschrift kommentiert Prof. Dr. Kurt Malberg aus Dresden die Studie mit dem Hinweis, eine deutsche Studie von 2007 habe durchaus einen Zusammenhang gefunden: Wenn Kinder näher als 5 Kilometer an einem AKW wohnten und zudem noch klein seien, sei es zu mehr Krebs- und vor allem Leukämiefällen gekommen. Daher ist es gut, wenn solche Unsicherheiten in naher Zukunft beendet werden. » VS

Optimisten trotzen dem Schlaganfall

Je positiver ein Mensch in die Zukunft blickt, umso eher bleibt er vom Schlaganfall verschont. Dies ist das Fazit einer Studie der University of Michigan.

Die an der Studie beteiligten Psychologen und Ärzte beobachteten innerhalb der zwei Jahren, die sie für die Studie angesetzt hatten, 88 Schlaganfälle. Mithilfe einer von 3 bis 18 reichenden Optimismus-Skala maßen sie dabei das Risiko, dass mit einer optimistischen oder einer eher skeptischen Einstellung dem Leben gegenüber einher geht. Mit jedem Punkt mehr, der auf dieser Skala registriert wurde, sank das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um jeweils 9 Prozent. Einer der Studienleiter, Eric Kim, vermutet, dass Menschen, die Gutes vom Leben erwarten, auch mehr für ihre Gesundheit tun. Es gebe aber auch Hinweise, dass positives Denken direkte biologische Auswirkungen habe. „Ähnlich wie eine Depression körperliche Funktionen ungünstig beeinflussen kann, kann sich offensichtlich umgekehrt Optimismus günstig auf die Gesundheit auswirken“, so Kim. » BS



Helpen Sie Leben retten!

Er ist klein und kann doch so Großes bewirken: der Organspendeausweis. Das „Ja“ auf dem kleinen Stück Papier rettet nicht nur Leben, sondern kann auch Ihre Angehörigen entlasten.

Der Organspendeausweis steht für eine selbstbestimmte Entscheidung, mit der man seinen Angehörigen im Ernstfall eine schwere Last abnimmt. Denn die Bereitschaft zur Organspende wird in Deutschland nicht offiziell registriert, sondern sollte im Organspendeausweis festgehalten werden. Seit nunmehr 40 Jahren rettet das „Ja“ auf dem kleinen Stück Papier Leben und ist ein Symbol der Nächstenliebe und Solidarität.

Hat der Verstorbene zu Lebzeiten keine Entscheidung für oder gegen eine Organspende getroffen, wird die Familie um eine Entscheidung gebeten und in einer schwierigen Situation der Trauer und Verzweiflung mit dieser zusätzlich belastenden Frage konfrontiert. Schon aus diesem Grund sollte jeder seine persönliche Entscheidung festhalten und innerhalb der Familie besprechen. Mit dem ausgefüllten Ausweis kann jeder sicher sein, dass seinen Wünschen in Fragen der Organspende entsprochen wird.

Hatten 2001 laut Umfragen zwölf Prozent der Deutschen einen Organspendeausweis, so hat sich die Anzahl seitdem verdoppelt. Nach den neusten Umfragen ist die Zahl der Ausweisinhaber laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf über 20 Prozent angewachsen. Den Ausweis gibt es inzwischen sogar als App für das iPhone. »| VH

Ganz einfach zum Organspendeausweis:

1. Beim Arzt, der Krankenkasse oder in der Apotheke nachfragen, den Ausweis beim Infotelefon Organspende (kostenfreie Nummer 0800/9040400) bestellen oder im Internet unter www.fuers-leben.de runterladen und ausdrucken.
2. Auf der Vorderseite Vor- und Nachnamen sowie Geburtsdatum und Adresse eintragen, auf der Rückseite kann die Entscheidung eingetragen werden.
3. Nicht vergessen: Den Organspendeausweis unterschreiben!
4. Zu den persönlichen Papieren stecken und mit der Familie über die Entscheidung sprechen – fertig!

Radfahren rettet Leben

Wer in der Großstadt radfährt, inhaliert zwar mehr Feinstaub und ist stärker unfallgefährdet als ein Autofahrer. Lebensgefährlicher ist trotzdem die motorisierte Fortbewegung, wie spanische Wissenschaftler errechnet haben. In Barcelona wurde 2007 ein Fahrrad-Sharing-System eingeführt. Im Sommer 2009 hatten sich rund 180 000 Personen dafür eingeschrieben. Die Radfahrer legten im Mittel pro Tag 3,3 km (unter der Woche) bzw. 4,2 km (am Wochenende) zurück. Etwa 25 500 Teilnehmer benutzten regelmäßig das Mietrad für eine Strecke, die sie vorher mit dem Auto gefahren waren. Rein statistisch wären bei dieser Anzahl von Personen 52,15 Todesfälle pro Jahr zu erwarten – wenn sie das Auto benutzen. Doch die körperliche Aktivität verhilft den Radlern zu einer besseren Gesundheit, die auch die Gefahren durch den Feinstaub oder die zu erwartenden Unfälle deutlich übersteigt. So kalkulierten die Wissenschaftler aufgrund der erhobenen Daten, dass sich durch das Radeln die Zahl der Todesfälle um 12,28 auf 39,87 im Jahr verringern lassen. Nicht eingerechnet wurde dabei der Effekt für die Umwelt: Im konkreten Fall wurde eine Einsparung von über 9000 Tonnen CO₂ pro Jahr errechnet. »| BS



Foto: ©MonkeyBusiness / Fotolia