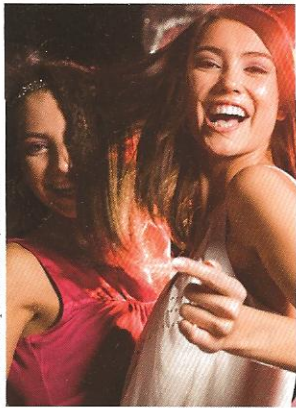
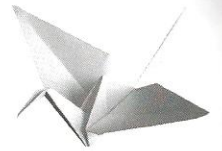
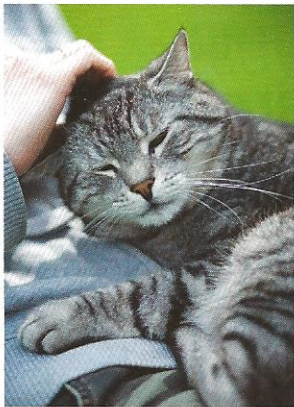


Lebensstil



www.istockphoto.com, Corbis

Tag und Nacht aktiv Eine Studie zeigt: Geselligen Menschen fällt es nach schlaflosen Nächten wesentlich schwerer, klar zu denken oder logische Zusammenhänge zu erkennen als eher zurückgezogenen. Der Grund: Gemeinsames Diskutieren, Reden oder Lachen beansprucht die Gehirnregionen für Wachsamkeit und Aufmerksamkeit wesentlich stärker, als wenn man sich Nächte etwa alleine um die Ohren schlägt. Sozial Aktive ermüden also schneller und brauchen danach eine längere Regenerationsphase.



Heilung durch Katze? Das Schnurren der anschmiegsamen Vierbeiner hat eine heilende Wirkung – das belegen inzwischen zahlreiche Studien. Der Grund: Die Frequenz des Schnurrens fördert körpereigene Selbstheilungsprozesse. Muskel- und Gelenkschmerzen können mit dieser natürlichen Therapie effektiv bekämpft werden. Die Medizin dahinter konnte die Wissenschaft bisher noch nicht erklären, erste Erkenntnisse finden jedoch schon praktische Anwendung: Grazer Mediziner entwickelten ein „Schnurgerät“, das KST-2010.



Salz mit Maß und Ziel Die Einführung eines Salz-Maximalwertes für industriell hergestellte Lebensmittel könnte die Anzahl der jährlichen Herzerkrankungen um fast ein Fünftel senken. Der Grund: Unser Körper verträgt nur etwa 7–9 g Salz täglich – in Summe etwa einen Teelöffel. Viele verarbeitete Lebensmittel, vor allem Fertigprodukte, enthalten in einer Portion mehr Salz als die empfohlene Tagesdosis. Das erhöht den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Pionierländer wie Großbritannien und Australien haben daher ein freiwilliges „Gütesiegel“ für Produkte mit weniger Salz eingeführt und konnten die Herzinfarkttrate um bis zu sechs Prozent verringern. Leider hat es dieses Logo noch nicht bis nach Europa geschafft – auch eine gesetzliche Salz-Obergrenze ist aktuell nicht absehbar.