

DAS MEER WIRD LAUTER



Kohlendioxid aus der Luft macht die Ozeane nicht nur sauer, sondern auch lauter. Das Meerwasser nimmt CO₂ aus der Luft auf und es entsteht Kohlensäure. US-Forscher sagen, dass durch die veränderte Chemie künftig Schallwellen – vor allem tiefe

Frequenzen unterhalb von 3000 Hertz – bis zu 70 Prozent weiter durchs Meer tönen würden als heute. Für Meerestiere, die akustisch navigieren und kommunizieren, bedeutet das viel mehr Lärm. Auch Schiffsärm hat solche Frequenzen. Bild: SWB/STEGEGER

Hormone: Gel statt Tablette

Eine neue große Studie zur Hormonersatztherapie zeigt, dass die Art der Einnahme das Risiko für den Herzinfarkt beeinflusst. Untersucht wurden 700.000 Frauen.

KOPENHAGEN (SN-u.k., dpa). Bei der Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden beeinflusst die Art der Einnahme das Herzinfarktrisiko. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit 700.000 Däninnen im Alter von 51 bis 69 Jahren. Wurden die Hormone über die Scheide oder die Haut aufgenommen, war das Risiko geringer als bei Tablettengabe. Auch die Hormonkombi-

nation hatte einen Einfluss auf das Infarktrisiko.

Die Östrogen-Einnahme als Gel oder Pflaster über die Haut senkte in der Studie das Herzinfarktrisiko um 38 Prozent verglichen mit Frauen, die nie Hormone genommen hatten. Wenn die Hormone über die Scheide in den Körper gelangten, waren es sogar 44 Prozent, wie die Forscher im Fachblatt „European Heart Journal“ schreiben.

Daneben spielte der Typ der jeweiligen Hormonsubstitution eine Rolle. So ermittelten die Mediziner bei der kontinuierlichen und kombinierten Einnahme von Östrogen und Progesteron ein um 35 Prozent erhöhtes Infarktrisiko. Nahmen Frauen Ersatzhormone jedoch in einem bestimmten Rhythmus ein

(Östrogen abwechselnd mit einer Kombination von Östrogen und Progesteron), hatten sie ein geringeres Infarktrisiko als Frauen mit durchgehend gleicher Hormongabe. Dies galt auch für den Hormonersatzstoff Tibolon.

Die mit 51 bis 54 Jahren jüngeren Nutzerinnen von Ersatzhormonen haben laut Studie ein um 24 Prozent höheres Herzinfarktrisiko als solche, die gar keine Hormone nehmen. Zudem steige bei ihnen das Herzinfarktrisiko mit der Dauer der Einnahme. Ältere Frauen, die Hormone nehmen, haben ein geringeres Risiko als jüngere, zudem steigt es nicht mit der Dauer der Einnahme an.

Den dänischen Forscher zufolge ist das die größte Studie zur Hor-

montherapie seit der „Women's Health Initiative Study“ (WHI). Die Nationalen Gesundheitsinstitute der USA hatten diese Studie 2002 frühzeitig abgebrochen, weil sie eine Zunahme von Infarkten und Brustkrebskrankheiten bei den Nutzerinnen der Hormontherapie feststellten. Die Aufregung und Verunsicherung war groß.

Mittlerweile haben Fachleute auf Grund neuerer Untersuchungen etliches relativiert. Der Rat lautet: Je früher die Therapie mit Hormonersatz nach der Menopause einsetzt, umso mehr Vorteile hat sie. Je später sie einsetzt, desto mehr Nachteile hat sie. Die individuell angepasste Therapie sollte so kurz wie möglich dauern und dafür die geringste mögliche Dosis verwendet werden.

IN Form

Gesundheit zum Genießen

GERHARD SCHWISCHEI

Lange Zeit galt Kaffee als Genussmittel, das mehr negative als positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Mittlerweile ist es ähnlich wie mit dem Rotwein, der, in Maßen genossen, lebensverlängernd wirken soll.

Klar ist: Die Mediziner werden auch in Zukunft keinen Vollrausch empfehlen. Das gilt auch für literarischen Kaffeekonsum. Letztlich macht immer nur die Dosis das Gift. In jüngerer Zeit mehren sich jedoch auch die Erkenntnisse darüber, dass Kaffee viel gesünder ist, als ihm lange nachgesagt wurde. Nicht nur, dass bei mäßigem Konsum schützende Effekte gegen Zivilisationskrankheiten wie Gefäßverkalkung oder Diabetes belegt sind. Jüngste Untersuchungen liefern auch Hinweise dafür, dass zum Beispiel Kaffee gegen Muskelkater hilft.

US-Forscher entdeckten in einer Studie mit Studentinnen, dass moderate Mengen Koffein bestehenden Muskelkater um knapp 50 Prozent lindern können. Der Effekt wurde bereits beobachtet, wenn vor dem Training zwei Tassen Kaffee getrunken wurden. Für die Wissenschaftler überraschend: Kaffee wirkte in diesem Zusammenhang besser als herkömmliche Schmerzmittel.

Wobei Sportmediziner ohnehin von der Einnahme entzündungshemmender Medikamente gegen Muskelkater abraten. Diese Mittel linderten zwar die Muskelschmerzen, hemmten aber den Erholungsprozess. Neben Kaffee empfehlen sie vor allem auch leichte Bewegung, warme Bäder, behutsame Massagen oder Saunabesuche gegen die berichtigten Folgen von ungewohntem und zu intensivem Training.

Wie auch immer: Die jüngste Kaffee-Studie liefert ein weiteres schönes Argument dafür, dass Gesundheit nicht immer nur mit Askese und Verzicht zu tun haben muss.

Richtig schreiben liegt in Genen

LEIPZIG (SN). Leipziger Forscher wollen die für Legasthenie verantwortlichen Gene aufspüren. Sie nehmen an, dass in der Zeit, in der sich beim Embryo das Gehirn entwickelt, Nervenzellen an die für sie vorgesehenen Stellen wandern, gesteuert durch Gene. Sind diese fehlerhaft, wandern die Nervenzellen nicht weit genug oder an die falschen Stellen.

Das könnte der Grund dafür sein, dass manche Menschen Buchstaben verdrehen oder Silben weglassen. Könnte man Legasthenie durch einen Gentest schon im Kleinkindalter erkennen, könnten diese Kinder gefördert werden und lernten gut Lesen und Schreiben.

Schwarzenegger kämpft gegen Kalorien

Kalifornien ist der erste Bundesstaat, der Kalorienangaben gesetzlich vorschreibt

LOS ANGELES (SN, dpa). Arnold Schwarzeneggers Kampf gegen die Fettpolster seiner Kalifornier geht in die nächste Runde: In Zukunft müssen Restaurantketten in dem Westküstenstaat die Kalorienzahl sämtlicher Gerichte auf ihren Speisekarten angeben. Damit ist Kalifornien der erste Bundesstaat der USA, der mit einer solchen Maßnahme deutliche gesundheitspolitische Akzente setzt.

Der Gouverneur unterzeichnete ein Gesetz, das den Ketten mit mehr als 20 Filialen ab kommendem Juli strikte Regeln für die Auflistung von Kalorien, Fetten und Kohlenhydraten vorschreibt. Hier im Bild appelliert er vor einem Chi-



Arnold Schwarzenegger führt in Kalifornien ein Kaloriengesetz ein. Bild: SNAP

li-Restaurant in Elk Grove an das Verständnis der Bevölkerung für seine Maßnahme. „Diese Gesetzgebung wird den Kaliforniern helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen“, sagte Schwarzenegger.

Die in den USA beliebte Restaurantkette „Chil's“ hat das Gesetz bereits brav in die Tat umgesetzt. In den Restaurants liegen zu den teils deftigen, scharfen, mexikanisch/amerikanischen Speisen, die angeboten werden, schon jetzt Informationen über Nährstoffe und Kalorien der einzelnen Gerichte auf. Auch wer sich via Internet schnell einen saftigen „homemade Hamburger“ bestellen will, wird ebenfalls umfassend informiert.

KURZ GEMELDET

Behinderung in der antiken Welt

Wie ging man in der Vor- und Frühgeschichte in der griechisch-römischen Welt, im alten Orient, aber auch in Indien oder China mit Behinderung und Behinderten um? Vom Fachbereich Altertumswissenschaften findet noch bis Freitag eine auch für interessierte Laien öffentliche Konferenz zu diesem Thema im Brunauer-Zentrum in Salzburg statt (jeweils ab 9 Uhr).

Starke religiöse Gefühle: Schmerzlinderung

Die oft beobachtete Schmerzlinderung bei starken religiösen Gefühlen wird nach jüngsten Erkenntnissen von einer speziellen Gehirnregion gesteuert. Forscher um Katja Wiech von der Universität Oxford konnten bei Versuchen die entsprechende Region im Frontallappen der Großhirnrinde ausfindig machen. Die Wissenschaftler erhoffen sich von den Erkenntnissen unter anderem neue Ansätze für die Schmerztherapie.

KINDERkram

Liebevolle Erziehung braucht liebevolle Beziehung

MANUELA OBERLECHNER



Manuela Oberlechner berät Eltern in dieser Kolumne regelmäßig über Erziehungsfragen. Bild: SWOBERLECHNER

Wenn Sie in ein anderes Land reisen, erweist es sich als hilfreich, dass Sie Ihre Meinungen und Ansichten daheim lassen und mit voreingenommenem Blick das Neue betrachten und bestaunen. Ihr echtes Interesse und ihre tiefe Neugier lässt Sie das Land auf seine Weise kennen lernen.

Stellen Sie sich diese Reise wie eine Wanderung über eine Brücke vor. Ziehen Sie nun einen kleinen Vergleich zu Ihren Beziehungen mit Ihren Kindern, mit Ihrem Partner, Ihren Mitmenschen. Gelingt es Ihnen, über diese Brücke zu gehen und die Ihnen wichtigen Menschen dort zu besuchen, wo sie gerade stehen? Oder springen Sie immer wieder zurück zu Ihrem Ausgangspunkt mit Ihren eigenen Überzeugungen und Meinungen, die manchmal wichtig, manchmal aber Quelle von mangelndem Ein-

fühlungsvermögen und Ursache kleinerer und größerer Schwierigkeiten sind?

Martin Buber spricht vom Du und vom Zwischenraum einer Beziehung. Nicht das Ich oder das Du sind im Grunde entscheidend, sondern der Raum dazwischen. Wie fühlt er sich an, der Zwischenraum, der Sie und Ihr Kind verbindet? Ist er wohligh oder spannungsgeladen? Ist er nah oder scheint es Ihnen, als wären Sie meilenweit

von Ihrem Kind entfernt? Versuchen Sie einmal, diesen Zwischenraum bewusst wahrzunehmen, und stellen Sie sich dann die Frage: „Was kann ich tun, um ihn zu verändern? Was kann ich tun, um ihn zu erhalten, wie er ist?“ Sie können auch den Versuch unternehmen, sich zu fragen: „Wie fühlt sich der Zwischenraum zwischen mir und meinem Partner an?“ Dieser Zwischenraum ist der Ort, an dem Ihre Kinder aufwachsen und Sie können viel dazu beitragen, ihn zu einem guten, sicheren Platz werden zu lassen. Sie können auf Ihre Worte und Taten achten, die diesen Zwischenraum reinigen oder verschmutzen. Sie können ihn pflegen wie einen Garten oder Sie können ihn vernachlässigen. Sie und Ihr Partner sind die Gärtner Ihrer Beziehung und für diesen Zwischenraum verantwortlich.

Eine liebevolle Beziehung ist eine gute Voraussetzung für liebe-

volle Erziehung. Sehr kleine Kinder können sich noch nicht artikulieren, jedoch reagieren sie bereits sehr gut auf subtile Reize und Stimmungen. Eine liebevolle Atmosphäre trägt wesentlich zu ihrem Wohlbefinden und ihrer Entwicklung bei.

In diesem Sinne ist es schön, wenn es Eltern gelingt, sich Zeit für ihre Beziehung zu nehmen, Zeit, die sie nur miteinander verbringen. Eine wichtige Erkenntnis nicht nur für unsere Zeit lautet: Die Elternbeziehung ist kostbar.

Manuela Oberlechner arbeitet als Psychologin, Trainerin und Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung. Sie leitet Lehrgänge im In- und Ausland. Als Mutter von zwei Kindern kennt sie die Anliegen von Eltern nicht nur aus ihrer Praxis, sondern aus nächster Nähe. Nähere Informationen unter www.family-support.net