

Raucher hören meist ganz ohne Hilfe auf

Wille. Aufhörwillige Raucher gewöhnen sich das Rauchen ganz von allein ab – ohne Hilfsmittel wie Pflaster oder Nikotinkaugummi.

SAN FRANCISCO (SN-bm, dpa). Den meisten Rauchern, die von ihrem Laster lassen wollen, gelingt dies ganz ohne Hilfsmittel. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommen australische Forscher der Universität Sydney nach einer Auswertung einiger Hundert Studien.

Gesundheitsbehörden sollten diese Tatsache mehr betonen und

vom Rauchen losgekommen. Sie hörten entweder von einem Tag auf den anderen auf oder reduzierten langsam die Anzahl der Zigaretten. Wer erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört habe, beurteile die Entwöhnung als weniger schwierig als erwartet, sagt Chapman. Für die aktuelle Auswertung bewerteten der Forscher und sein Team insgesamt 511 Studien aus den Jahren 2007 und 2008.

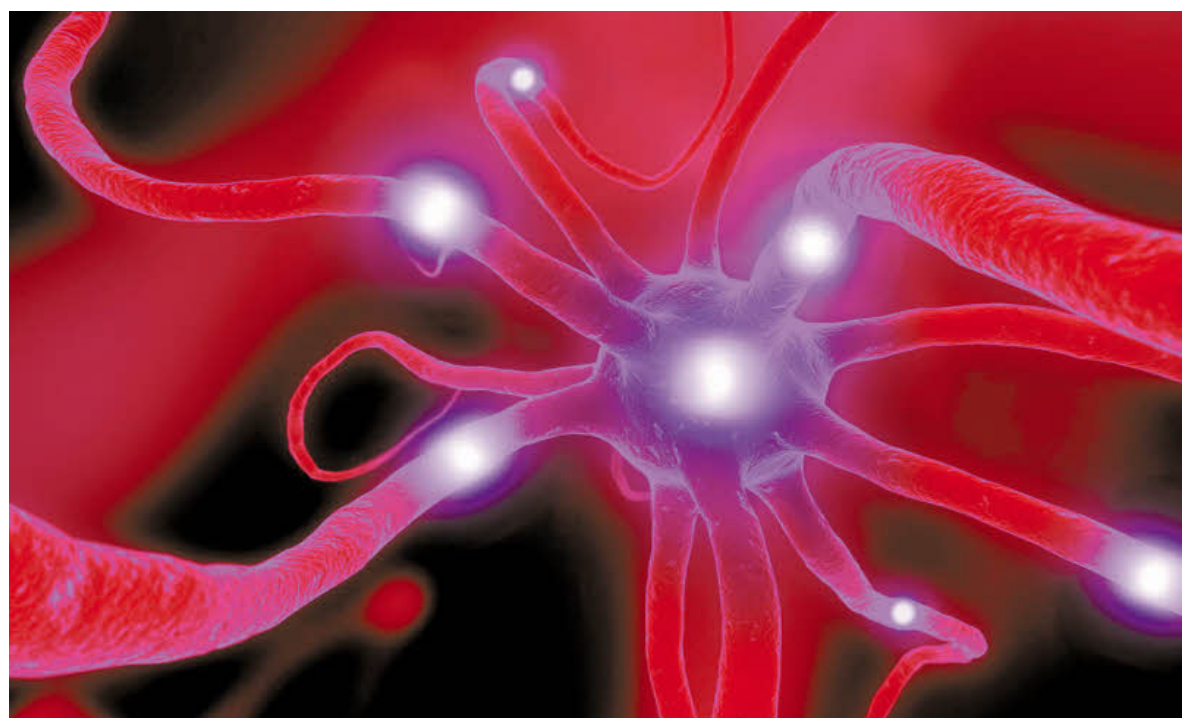
Der Öffentlichkeit werde zunehmend das Bild vermittelt, dass Nikotinersatztherapien zum erfolgreichen Rauchstopp unbedingt nötig seien. Diese „Medikalisierung“ werde dadurch genährt, dass die Pharmaindustrie eine Vielzahl der Studien zur Rauchentwöhnung finanziere. In den USA würden etwa pro Monat drei Mal so viele Informationen zum Nikotinstopp von der Industrie verbreitet wie von Regierung oder Nichtregierungsorganisationen. Chapman zitiert weiters eine Untersuchung über Studien, die sich mit dem Erfolg von Tabakersatzstoffen beschäftigen. 51 Prozent der Studien, die von der Industrie gesponsert wurden, schrieben den Tabakersatztherapien einen entscheidenden Effekt bei der Rauchentwöhnung zu. Studien, die nicht von der Industrie bezahlt wurden, bescheinigten diesen Effekt nur zu 22 Prozent.

Die Pharmaindustrie finanziert Studien zur Raucherentwöhnung.

Simon Chapman, Mediziner

nicht so stark auf Nikotinersatzmittel oder professionelle Hilfe hinweisen, empfiehlt Studienautor Simon Chapman im US-Fachjournal „PLoS Medicine“. Doch viele Anti-Raucher-Kampagnen würden weltweit Werbung für Produkte zum Tabakersatz machen. Dadurch bestehe die Gefahr, dass Raucher nicht daran glauben, auch ohne Hilfsmittel von der Zigarette loskommen zu können.

Laut Chapman sind zwei Drittel bis drei Viertel der erfolgreichen Ex-Raucher ohne jegliche Ersatzmittel oder psychologische Hilfe



Nervenzellen geben auf die „Feuerrate“ ihres Nachbarn acht

Wie in einem Orchester die Musikinstrumente sind auch im Gehirn die Milliarden Nervenzellen (Bild) präzise aufeinander abgestimmt. Nur so kann das Gehirn so erstaunliche Leistungen vollbringen wie Musik hören oder einen Text lesen. Auf welche Weise dieses gigantisch große „Gehirnorchester“ zusammenspielt, fanden Göttinger Forscher heraus. Mithilfe einer mathematischen Formel

können sie erstmals berechnen, wie sich Nervenzellen zueinander verhalten. Nicht immer ist das elektrische Signal (Feuerrate) einer Gehirnzelle ausschlaggebend. Das ist ihre Kraft, mit der sie ein Signal aussendet und auf Signale anderer Nervenzellen reagiert. Empfängt eine Nachbarzelle den gleichen Impuls, achtet sie vor allem darauf, im selben Rhythmus zu arbeiten.

Bild: SN/FOTO LIAR

Mausvirus für Aids-Impfung

Genfer Forscher fanden neuen Impfstoffträger

GENF (SN, sda). Genfer Forscher haben ein Mausvirus „entwaffnet“ und in einen Impfstoffträger verwandelt. Die Methode setzt im Körper Abwehrzellen frei, die Erreger wie HIV oder Hepatitis C bekämpfen könnten. US-Behörden entwickeln auf dieser Basis eine Aids-Impfung. Für Impfungen gegen Krankheiten wie HIV oder Hepatitis C braucht der Körper zusätzlich zu den normalen Antikörpern auch eine schlagkräftige Armee spezifischer „T-Killerzellen“.

Die Forscher nahmen ein Mausvirus, welches dafür bekannt ist, dass es Millionen von T-Killerzellen auf den Plan ruft, und machten es unschädlich. Seine Eigenschaft, im Organismus T-Killer-Zellen zu provozieren, beließen sie. Dann bestückten sie dieses Virus mit Stücken von erwähnten Krankheitserregern. Das Virus soll damit den Körper sowohl zu einer Immunantwort etwa gegen Aids als auch zur Produktion von T-Killerzellen anregen.

Gen entdeckt, das fürs Altern zuständig ist

Manche Menschen altern früher, weil sie dazu programmiert sind

LONDON (SN, dpa). Britische und niederländische Forscher entdeckten ein Gen, das offenbar eine Schlüsselrolle beim Älterwerden spielt. Es gebe Hinweise, dass das Risiko altersbedingter Krankheiten wie etwa Herzerkrankungen oder Krebs enger mit dem Chromosomenalter als mit dem tatsächlichen Alter eines Menschen in Verbindung stünden, schreiben die Forscher im Journal „Nature Genetics“.

Die Forscher untersuchten Telomere, die wie Schutzkappen die Chromosomenenden bedecken. Menschen werden mit Telomeren einer bestimmten Länge geboren. Diese verkürzen sich mit jeder Zellteilung, woran das Chromosomenalter ablesbar ist.

Die Forscher fanden nun heraus, dass Menschen mit einer bestimmten Genvariante kürzere Telomere haben und biologisch älter aussahen. Es ist dies das Gen TERC, das für das Erhalten der Länge der Telomere zuständig ist. Die Studie legt nahe, dass manche Menschen genetisch so programmiert sind, dass sie einfach schneller altern.

Erst unlängst zeigte eine Studie, dass Menschen, die jünger aussehen, als sie sind, tatsächlich auch „jüngere“ Telomere haben.

KINDERKRAM

Eine Zugfahrt mit Kindern macht Spaß



Eine sorgfältig geplante Bahnreise mit dem Kind kann richtig Spaß machen.

MANUELA OBERLECHNER

Stellen Sie sich vor, Sie würden gern mit Ihrem Kind mit dem Zug fahren. Das Auto soll heute einmal zu Hause bleiben oder es ist Bahnfahren einfach bequemer für Sie. Damit die Fahrt auch wirklich Spaß macht, können Sie einiges im Vorfeld planen. Zunächst wählt man einen günstigen Zeitpunkt aus, zu dem das Kind weder müde noch hungrig ist. Oder an dem das Kind, wenn es noch ein Baby ist, wirklich gut während der Fahrt im Zug

schläft. Mit Ihrem Sprössling können Sie vereinbaren, wie man sich in so einem Zug benehmen muss. „Ich möchte, dass du auf dem Sessel beziehungsweise im Abteil sitzen bleibst“, könnte so eine Regel lauten. Das Kind soll genau wissen, worauf Sie bei der Zugfahrt Wert legen und wie das geht. Eine Zugfahrt kann lang werden, wenn ein Kind sich dabei langweilt. Daher sind interessante Beschäftigungen gefragt. Sie können vor der Reise mit dem Kind Dinge auswählen, die sich im Zug besonders gut eignen. Ein kleines Spiel, ein Malbuch, ein Rätselheft oder ein Bilderbuch zum Anschauen und Vorlesen sind gute Reisebegleiter. Nehmen Sie etwas von daheim mit oder besorgen etwas Neues, was für das Kind dann etwas Besonderes ist. Die eine Mutter kauft

ihrem Kind vor jeder Zugfahrt vielleicht eine eigene Kinderzeitung, so dass auch sie in Ruhe die ihre eigene lesen kann, eine andere nimmt lieber einen CD-Player mit dem Lieblingshörspiel ihres Kindes mit. Während der Zugfahrt können Sie mit dem Kind über die Züge sprechen, über das, was man draußen sieht, oder sich an den mitgebrachten Dingen erfreuen. Vielleicht gibt's zwischendurch noch eine besonders gute Jause. Dann steht einer schönen und lustigen Fahrt nichts im Weg.

Manuela Oberlechner arbeitet als Psychologin, „Trainerin, Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung. www.family-support.net

WISSEN KOMPAKT

„Endeavour“ auf dem Weg zur Raumstation

CAPE CANAVERAL (SN, apn). Mit dem Start der US-Raumfähre „Endeavour“ begann Montag die letzte Phase des Ausbaus der Internationalen Raumstation ISS, die auch das Ende des amerikanischen Shuttle-Programms einläutet. Noch vier Starts sind geplant, dann werden die Raumfähren außer Dienst gestellt. Die Astronauten fliegen dann nur noch mit russischen Raketen zur ISS.

Audi Service

www.audi.at/service Jänner-März 2010

SPARPAKET Ski- und Snowboardhalter <small>Audi Original Zubehör*</small> <small>Aus eloxiertem Aluminiumprofil. Einfache und schnelle Montage. Passend für alle Grundträger und Rellingträger mit T-Nut Profil. Für bis zu 4 Paar Ski oder 2 Snowboards 4F9071129D</small> <small>statt 94,00</small> 84,00	SPARPAKET Zahnriemen inkl. Einbau <small>für Audi A2 1,4L Bj 00-04</small> <small>statt 450,⁷⁹</small> 376,⁹⁰ <small>für Audi A3 TDI (77 KW) Bj 04</small> <small>statt 430,⁶⁷</small> 355,⁹⁰ <small>für Audi A4 TDI (81 KW) Bj 95-01</small> <small>statt 473,³⁴</small> 394,⁹⁰ <small>Sparpaket-Preise für weitere Modelle und Motorisierungen direkt bei Ihrem Audi Service-Berater.</small>
--	---

*Unverb. Empf. Richtpreise in Euro inkl. MwSt. Angebote gültig solange der Vorrat reicht bzw. längstens bis 31. März 2010. Erhältlich bei allen teilnehmenden österreichischen Audi Service-Betrieben.