

## Kurzmeldungen



### Lachen ist gut für die Blutgefäße

Häufiges und herzhaftes Lachen erweitert die Blutgefäße und verbessert den Blutfluss, Stress hingegen hat einen gegenteiligen Effekt, berichten Forscher auf dem Europäischen Kardiologenkongress in Paris. Die Teilnehmer einer Studie hatten sich entweder einen lustigen oder einen dramatischen Film angesehen. Im Anschluss wurden ihre Gefäße untersucht. Bei mehr als 300 Untersuchungen zeigten sich Unterschiede im Gefäßdurchmesser von 30 bis 50 Prozent zwischen den Probanden, die bei einem lustigen Film häufig

*Heute schon gelacht? Regelmäßiges Lachen als Bestandteil eines gesunden Lebensstils scheint Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.*

lachten, und jenen, die ein spannender Film unter Stress setzte. Die Unterschiede, die nach dem Lachen in der Gefäßinnenwand beobachtet wurden, waren vergleichbar mit dem Nutzen von aerobischen Übungen oder dem Einsatz von Statinen. Ob regelmäßiges Lachen als Bestandteil eines gesunden Lebensstils tatsächlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann, müssen weitere, randomisierte klinische Studien zeigen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung

### Austernpilze senken den Cholesterinspiegel

Wer zu erhöhten Cholesterinwerten neigt, sollte öfter Austernpilze essen. Eine Studie des Instituts für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung der Leibniz Universität zeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Austernpilzen den Blutfettspiegel positiv beeinflussen kann. Drei Wochen lang stellten 20 Studierende mit leicht erhöhtem Cholesterinspiegel ihre Ernährung in den Dienst der Wissenschaft. Eine Gruppe löffelte täglich 600 Milliliter Suppe aus getrockneten Austernpilzen, die Kontrollgruppe aß die gleiche Menge Tomatensuppe. Bei den Männern und Frauen aus der Pilzgruppe ergab sich eine signifikante Senkung der Triglyceride im Blut im Vergleich zur Kontrollgruppe. Außerdem wurde während der

drei Wochen bei den Pilzessern eine wesentliche Senkung von oxidiertem LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein) sowie der Gesamtcholesterin-Konzentration im Blut gemessen. Die genaue Wirkung der Austernpilze ist noch nicht erforscht. Sie scheinen eine Substanz zu enthalten, die die Cholesterinsynthese hemmen kann. Außerdem weisen sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen auf, die durch die Bindung von Gallensäuren im Darm zur Ausscheidung von Cholesterin beitragen.

Quelle: Leibniz Universität Hannover

### Pharmazeutisches Personal kann Impfbereitschaft fördern

Die Grippesaison steht vor der Tür, und Experten raten auch in diesem Jahr wieder zur Impfung. In einer bis Ende Oktober laufenden und bundesweit in A-plus Apotheken durchgeführten Studie der Initiative Präventionspartner wird aktuell untersucht, ob das pharmazeutische Personal in Zusammenarbeit mit Ärzten dazu beitragen kann, die Impfbereitschaft zu verbessern und so die nationalen Impfziele zu erreichen. Die teilnehmenden Apotheken dokumentieren im Zeitraum von Juli bis Oktober ihre Beratungs- und Aufklärungsgespräche im Zusammenhang mit Impfungen. Angesprochen vom pharmazeutischen Personal werden dabei vor allem Menschen, die aufgrund ihres Alters oder einer chronischen Grunderkrankung nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) die Indikation für eine Influenza- bzw. Masernimpfung aufweisen. Eine erste Zwischenauswertung von 880 auf ihren Impfstatus angesprochenen Kunden zeigt, dass die Beratung durch das Apothekenteam wirkt: Mehr als drei Viertel (78 %) der Kunden sind bereit, ihren Impfschutz beim Arzt überprüfen und fehlende Impfungen auffrischen zu lassen, wenn sie zuvor in der Apotheke auf das Thema angesprochen und über einen altersgerechten Impfschutz informiert wurden. Die endgültigen Ergebnisse der Studie werden voraussichtlich Anfang 2012 veröffentlicht.

Quelle: Initiative Präventionspartner

