

# Ein glückliches Wochenende, aber ohne Fernsehen!



Dr. med.  
Dirk Einecke  
Chefredakteur

## AUCH BEI ERSTEN KOGNITIVEN DEFIZITEN

### Sport macht geistig fitter

Regelmäßige körperliche Aktivität schützt vor geistigem Verfall. Eine leichte kognitive Beeinträchtigung kann durch intensives Training sogar teilweise rückgängig gemacht werden. Das ist das Ergebnis einer kontrollierten Studie mit 33 Probanden um die 70 Jahre, die an einer leichten kognitiven Beeinträchtigung litten. Die Trainingsgruppe hatte sechs Monate lang viermal pro Woche für 45–60 Minuten ein intensives aerobes Training absolviert. Ihre kognitiven Leistungen verbesserten sich stärker als die der Kontrollgruppe, die nur Übungen gemacht hatte, welche die Herzfrequenz nicht erhöhten. Normalerweise haben Personen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung ein jährliches Risiko von 10–15%, in eine Demenz abzuleiten.

Arch Neurol 2010;67:71–79 und 80–86



Foto: Imago Sportfotodienst

„Um in der Weltspitze mithalten zu können, muss man auch beim Gewicht konkurrenzfähig sein.“

Skispringer Martin Schmitt (1,82 m, 63 kg)

## PSYCHOLOGIE

### Der Duft, auf den Männer fliegen

Den Duft, auf den Männer messbar reagieren, bekommt man in keiner Parfümerie. Die stärkste Wirkung erzielt Frau mit ihrem Eigengeruch, meinen Psychologen aus Florida. Sie baten Frauen während verschiedener Stadien ihres Ovulationszyklus ein T-Shirt an drei aufeinanderfolgenden Tagen zu tragen. Ungetragene T-Shirts dienten zu Kontrollzwecken. Männliche Probanden wurden aufgefordert, an den Versuchshemden zu schnupern. Vor und nach der Geruchsprobe wurde ihnen Speichel zur Testosteronbestimmung entnommen. Auf Hemdchen, die Frauen während ihres Eisprungs getragen hatten, reagierten die männlichen Versuchsobjekte mit einem signifikanten Anstieg der Testosteronwerte. Dieser Effekt ist aus Tierversuchen bestens bekannt. Was Sie, geneigter Leser, daraus schließen möchten, überlassen wir Ihnen.

Psychological Science, 2009;  
DOI: 10.1177/0956797609357733

## Mehr Asthmaanfälle bei Kindern

### Gefahren aus dem Auspuff

Autoabgase können bei Kindern Atemwegserkrankungen verschlimmern und Asthmaanfälle auslösen. Ein Gutachten des Health Effects Institute in Boston kommt zu dem Schluss, dass dieser Zusammenhang inzwischen ausreichend belegt ist. Danach sind Kinder, die weniger als 300–500 Meter von der nächsten viel befahrenen Straße entfernt leben, einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt. Ob auch ein kausaler Zusammenhang mit Asthmaentstehung, beeinträchtiger Lungenfunktion und kardiovaskulären Erkrankungen besteht, gilt nach der derzeitigen Datenlage als wahrscheinlich, ist aber noch nicht endgültig belegt.

www.healtheffects.org

## COUCHPOTATOES AUFGEFASST

### TV kann tödlich sein

Wer regelmäßig viel Zeit vor dem Fernseher verbringt, riskiert sein Leben. Einer australischen Studie zufolge erhöht jede tägliche Stunde Fernsehkonsum die Sterblichkeit um 11% und die kardiovaskuläre Sterblichkeit sogar um 18%. Verglichen mit Personen, die weniger als zwei Stunden pro Tag fernsehen, haben diejenigen, die mehr als vier Stunden vor der Glotze hängen, eine um 46% höhere Gesamtmortalität und eine um 80% höhere Mortalität aus kardiovaskulärer Ursache. In der Studie waren 8800 Personen mehr als sechs Jahre beobachtet worden; in dieser Zeit hatten sich 284 Todesfälle ereignet. Die erhöhte Sterblichkeit durch langes Fernsehen betraf auch normalgewichtige Menschen.

Circulation, 11. Januar 2010,  
doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.894824

## SOZIALPSYCHOLOGIE

### Wochenend bringt Sonnenschein

Vermutet haben wir das eigentlich schon immer, aber jetzt haben Psychologen der Universität Rochester den wissenschaftlichen Beweis nachgeliefert: Das freie Wochenende macht Menschen glücklich. Während der Arbeitswoche lassen die Glücksgefühle kontinuierlich nach, um am nächsten Wochenende dann wieder einem neuen Hochgefühl zu weichen. Dieses Auf und Ab der Gefühle ist unabhängig von Einkommen, Position und sozialem Status. Wesentlich sei, so meinen die Psychologen, dass man am Wochenende sein eigener Herr sei und selbstbestimmt handeln könne. Aber wo Licht ist, ist auch Schatten, wie eine Studie der Universität von Toronto belegt: Immer mehr Zeitgenossen bringen sich um das Wochenend- und Freizeitglück, indem sie Arbeit mit nach Hause nehmen.

J Social Clin Psychology 2010, in Druck