

„PRÄVENTION“ MIT UNERWÜNSCHTEN FOLGEN

Regelmäßige Nasenspülung lockt die Keime



Foto: Radbauer/Mauritius-Images

Nur bei akuter Sinusitis empfehlenswert.

— Manche Menschen schwören auf die tägliche Nasenspülung, weil sie überzeugt sind, damit Infektionen abwehren zu können. Doch das Gegenteil ist der Fall: Regelmäßige Spülungen mit Salzlösung machen anfälliger für Infekte der Nasennebenhöhlen.

Das ergab eine Studie, die auf der Jahrestagung des American College of Allergy, Asthma & Immunology vorgestellt wurde. 68 Personen mit rezidivierenden Sinusitiden hatten zunächst zwölf Monate lang täglich die Nase gespült, danach

weitere zwölf Monate auf die Spülung verzichtet. Im zweiten Studienjahr war die Sinusitisrate gegenüber dem ersten Jahr um 63% gesunken. In einer weiteren Studie, in der 24 Personen zwölf Monate lang täglich die Nase mit Salzlösung spülten, waren Infektionen der Nasennebenhöhle ebenfalls häufiger als in einer Kontrollgruppe, und zwar um 50%.

Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Lungenstiftung, erklärt die ungünstigen Effekte der andauernden Spülungen so: „In der Nasenschleimhaut befinden sich Immunzellen, die Abwehrstoffe wie IgA und IgG, Lactoferrin, Lysozym, Alfa- und Betadefensin produzieren und deren Zusammensetzung sich verändert, wenn sie ständig ausgewaschen werden. Außerdem schädigt das dauernde Spülen mit einer hypertonen Salzlösung das Flimmerepithel.“ Morr rät daher dringend von regelmäßigen Nasenspülungen ab. Nur bei akuten Sinusitiden und dann für maximal eine Woche sei die Anwendung sinnvoll, weil sie dann die Sekretolyse fördern kann.

BS ■

www.lungenaerzte-im-netz.de

ZU VIEL ALKOHOL GETRUNKEN

Kaffee macht nicht nüchtern

— Wer ein paar Gläser Wein oder Bier intus hat, bekommt keinen klareren Kopf, indem er einen starken Kaffee hinterhergießt. Koffein kann für alkoholisierte Personen sogar zum Verhängnis werden. Weil sie sich wach fühlen und ihre Fähigkeiten überschätzen, neigen sie eher dazu, sich gefährlichen Situationen auszusetzen. Diese Wirkung macht auch Energy-Drinks mit Alkohol so riskant.

Die ungünstigen Wechselwirkungen von Alkohol und Koffein lassen sich auch



Foto: Archiv

Besser nicht mit Kaffee mischen.

an Labormäusen demonstrieren: Stehen sie unter Alkoholeinfluss, bewirkt Koffein keine vermehrte Nervosität. Umgekehrt kann Koffein aber nicht die durch den Alkohol beeinträchtigte Lernfähigkeit verbessern. Das heißt,

die Mäuse sind zwar entspannt, aber nicht in der Lage, Bedrohungen auszuweichen.

BS ■

Gulick D et al. Behavioral Neuroscience 2009;6:123

Typisch männlich?

Testosteron, das Fairness-Hormon

— Der Testosteronmythos ist widerlegt: Der Überschuss an männlichen Geschlechtshormonen macht nicht aggressiv oder egoistisch. Ein Experiment enthüllte nun einen völlig anderen Effekt erhöhter Testosteronspiegel.

Das Hauen und Stechen gegenüber den Artgenossen nimmt mit der Höhe des Testosteronspiegels zu: Diese Erkenntnis aus Studien mit Nagetieren hat dazu geführt, dass auch menschliche „Testosteronbomben“ als aggressiv, streitlustig und egoistisch gelten. Eine Untersuchung der Universitäten von Zürich und London macht nun aber deutlich, dass sich in Bezug auf dieses Sexualhormon nicht von Mäusen auf Menschen schließen lässt.

121 weibliche Testpersonen, die in dem Experiment eine Einzeldosis Testosteron oder ein Placebo erhielten, verhandelten anschließend über die Aufteilung eines Geldbetrags. Kam keine Einigung zustande, gingen beide Seiten leer aus. Von den testosteronstimulierten Personen wurden nun riskante Zockereien erwartet. Doch das Gegenteil zeigte sich:

Im Vergleich zu den Personen der Placebogruppe bemühten sich die Versuchspersonen mit dem höheren Testosteronspiegel sogar um besonders faire Verhandlungen. Damit wurden ihre Angebote von den Verhandlungspartnern häufiger akzeptiert und es kam zu weniger Konflikten.

Wie fest der Testosteronmythos in den Köpfen der Menschen sitzt, zeigt ein weiterer Versuch: Probandinnen, die glaubten, sie hätten Testosteron erhalten (unabhängig davon, ob dies so war oder nicht), versuchten besonders häufig, ihre Verhandlungspartner über den Tisch zu ziehen.

Als Fazit aus ihrer Studie vermuten die Autoren, dass der Mensch im Vergleich zum Nagetier doch schon etwas dazugelernt hat. Wenn es darum geht, den eigenen Status im Sozialgefüge zu sichern, setzt der Mensch auf subtilere Mittel: nicht Aggressivität und Egoismus, sondern Fairness im Umgang mit seinen Artgenossen, so die Hoffnung der Studienautoren.

ST ■

Eisenegger C et al. Nature 2009, doi:10.1038/nature08711