

Schlafmangel

Immunsystem-- Forscher der Universität Tübingen konnten zeigen, dass die Funktion der T-Zellen und damit des Immunsystems schon nach drei Stunden Schlafmangel beeinträchtigt ist. Zugrunde liegt ein 24-stündiges Experiment mit zehn gesunden Probanden: Eine Gruppe konnte nachts für acht Stunden schlafen, eine zweite blieb über den gesamten Zeitraum wach. Während des Experiments wurde den Teilnehmern regelmäßig Blut abgenommen. Dabei überprüfte das Forschungsteam vor allem die Bindungsstärke der T-Zellen an das Molekül ICAM-1 (intercellular adhesion molecule-1), mit dem sie sich an andere Zellen anheften. Zudem analysierten die Wissenschaftler das Blutplasma der Probanden: Dieses wurde für wenige Minuten auf isolierte T-Zellen gegeben. Stammt es von den Probanden ohne Schlaf, senkte es signifikant die Adhäsionsfähigkeit, verglichen mit dem Plasma der Probanden, die geschlafen hatten.

Quelle: Ärzte Zeitung



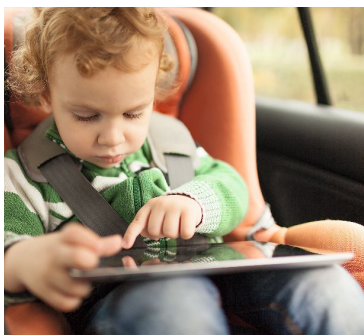
ABSPECKEN

Frühstücksverzicht-- Gut frühstücken und dafür den Rest des Tages wenig essen: Diese Strategie zum Abnehmen funktioniert in der Praxis kaum, berichten Wissenschaftler der Universität in Melbourne. Sie schauten sich Studien aus den vergangenen 28 Jahren an, in denen eine Ernährungsintervention mit und ohne Frühstück verglichen wurde. Ihrer Analyse zufolge nahmen frühstückende Probanden täglich sogar mehr Energie auf als nicht frühstückende. Sie plädieren daher für weitere Studien, um zu klären, welche Rolle das Frühstück beim Abnehmen spielt. Denn ihrer Ansicht nach könnte Frühstück sogar Übergewicht begünstigen.

Quelle: MMW Fortschritte der Medizin

Medienkonsum

Entwicklung-- Schauen Kinder sehr früh und sehr viel auf Fernseher, Handy- oder andere Bildschirme, verzögert dies offenbar ihre Entwicklung. Darauf deutet eine kanadische Studie mit 2 450 Kindern hin. Die Mütter beantworteten zwei, drei und fünf Jahre nach der Geburt Fragen zur motorischen, kognitiven und sozialen Ent-



wicklung ihrer Kinder. Zugleich gaben sie an, wie oft ihr Kind fernsah oder sich mit elektronischen Bildschirmspielen beschäftigte und wie oft es körperlich aktiv war.

Quelle: MMW Fortschritte der Medizin



DIABETES MELLITUS

Hightech-Kapsel-- Eine Arzneikapsel, mit der sich Insulin in die Magenwand injizieren lässt, haben US-Forscher vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) entwi-

ckelt. Die blaubeergroße, oral einzunehmende Kapsel könnte so die täglichen Injektionen von Insulin überflüssig machen, berichtet das MIT. In der Kapsel befindet sich eine Mikronadel aus gefriergetrocknetem Insulin, die auf einer gespannten Feder befestigt ist. Diese Feder wird durch eine Scheibe aus Zucker an ihrem Platz gehalten. Im Magen angekommen, löst sich der Zucker in der Magenflüssigkeit auf, die Feder wird ausgelöst und die Insulinnadel in die Magenwand injiziert. In Tierversuchen konnten die Forscher mit der Kapsel den Blutzuckerspiegel ähnlich gut normalisieren wie mit einer Injektion.

Quelle: Ärzte Zeitung