

IN FORM

Sportlich aktiv
trotz Erkältung

GERHARD SCHWISCHEI

So traumhaft warm es dieser Tage in der Sonne noch immer ist, so kalt kann es an den Tagesrändern schon werden. Dazu kommen starke Temperaturwechsel, wenn zwischen durch wieder eine Schlechtwetterfront durchzieht. Der Organismus des Menschen tut sich mit dem ständigen Hin und Her schwer. Er wird anfälliger für Erkältungen und grippale Infekte. Und deshalb leuchten derzeit viele Nasen besonders rot aus der Masse heraus.

Weil die Schnupfenviren so unterschiedlich und wandlungsfähig sind, gibt es nach wie vor keine wirksame Medizin dagegen. Eine Erkältung dauert mit Arzt sieben Tage – und ohne eine Woche: An dieser Stammtischerkenntnis hat sich auch im 21. Jahrhundert trotz Gentechnik und technisch hochgerüsteter Medizin nichts geändert.

Vielfach ist eine Erkältung nur lästig. Die Nase rinnt, man bekommt schwer Luft, der Hals schmerzt. Allgemein fühlt man sich aber gar nicht so schlecht. In diesem Fall dürfe man auch weiterhin Sport treiben, sagt Josef Niebauer, Leiter des Instituts für Sportmedizin an der Universitätsklinik Salzburg. Die frische Luft helfe sogar, die Atemwege wieder freier zu bekommen. Er selbst lasse sich in diesem Fall nicht von einer lockeren Joggingrunde abhalten. Intensive Belastungen bis an die Leistungsgrenze sollte man allerdings vermeiden.

Handle es sich um aggressive Viren, die auch für das Herz gefährlich werden könnten, bekomme man in der Regel Fieber, erklärt Niebauer. Die Lymphknoten würden anschwellen, man fühle sich schlapp und ohne Energie. Dann gelte absolutes Sportverbot, weil die Viren nicht nur die Atemwege beeinträchtigten, sondern den ganzen Körper erfassten, betont der Sportarzt.

Als eiserne Grundregel gilt generell: Immer aufmerksam in den Körper hineinhorchen, was mit ihm los ist. Erfahrungsgemäß weiß man meist selbst am besten, was einem gut tut.

Länger leben mit Rotwein

Forscher bestätigen erneut: Rotwein ist gesund, stärkt die Durchblutung und das Herz. Und weisen darauf hin: Die beste „Medizin“ soll aus Südfrankreich kommen.

LONDON (SN-bm, APA, AFP). Traditionell gekelterter französischer Rotwein senkt den Blutdruck sehr effektiv und beugt damit der Arterienverkalkung vor. Das berichtet eine Gruppe um Roger Corder von der Queen Mary Universität in London im Journal „Nature“.

Die Forscher führen diesen Effekt auf die so genannten Polyphenole zurück. Zu diesen Substanzen gehören unter anderem Gerb- und Farbstoffe, die auch zum Geschmack des Weins beitragen. Die britischen Forscher haben nun jene Polyphenole identifiziert, die für den Schutz der Arterien verantwortlich sind. Es handle sich dabei um so genannte Procyanidine, die bis zu 50 Prozent aller im Wein enthaltenen Polyphenole ausmachen.

Aber auch einigen Arten von Krebs soll dadurch vorgebeugt wer-

den können. Dieser Effekt wird hauptsächlich dem pflanzlichen Antioxidant Resveratrol zugeschrieben. Es setzt im Körper einen chemischen Mechanismus in Gang, an dessen Ende die Zerstörung von entarteten Zellen steht.

Die Forscher wiesen in Laborversuchen außerdem nach, dass die Procyanidine die Herstellung eines gefäßverengenden Eiweißes Endothelin-1 unterdrücken. Die genaue Wirkweise der Substanzen im Körper müsse erst im Detail untersucht werden, sagen die britischen Forscher. Sie errechneten aber, dass pro Tag ein Viertelliter eines Weins mit viel Procyanidin bereits den Blutdruck senkt. Hoher Blutdruck schädigt die Innenwand der Arterien ist einer der Risikofaktoren für Arterienverkalkung.

Im nächsten Schritt prüften Corder und seine Kollegen, ob der Wein seine schützende Wirkung auch außerhalb des Labors entfaltet. Dazu verglichen sie die Procyanidin-Konzentration verschiedener Weinsorten mit dem Lebensalter der Menschen in der Ursprungsregion dieser Weine. Dabei stellte sich heraus, dass Weine aus zwei kleinen Regionen in Südwestfrankreich und in



Die Gerb- und Farbstoffe des Rotweins und in auch in Maßen der Alkohol fördern die Gesundheit. Bild: SN/BEGSTEIGER

Sardinien bis zu vier Mal mehr Procyanidine enthielten als andere. Tatsächlich waren dies auch jene Regionen, in denen die Menschen auffallend alt wurden, wie die Forscher weiter berichten.

Besonders viele Procyanidine sind in Traubenkernen enthalten. Bei der traditionellen Kelterung des Weines, wie sie noch in diesen Gegenden gepflegt wird, werden die zerstampften Trauben samt Kerne und Schalen in der Maische für drei bis vier Wochen vergoren. Das sei genügend Zeit, um diese wertvollen Procyanidine vollständig herauszu ziehen, sagt Corder. Moderne Weine hingegen vergären – aus Kostengründen – höchstens eine Woche, wobei der Traubenschale vor allem die Farbe entzogen werde.

Wesentlich für den gesundheitlichen Wert von Rotwein ist auch die Traube, aus der er gewonnen wird. Die britischen Forscher fanden heraus, dass eine vor allem in Südfrankreich verwendete Traube (Tannat) reichhaltig an gesundheitsfördernden Stoffen sei.

Außerdem beeinflusst moderat konsumierter Alkohol die Blutgefäße positiv und erhöht die Werte des so genannten „guten“ HDL-Cholesterins, so dass sich weniger „schlechtes“ LDL-Cholesterin an den Gefäßwänden ablagert. Moderater Konsum, das heißt: ein Viertel Wein oder ein halber Liter Bier täglich. Höchstens.

Brutale Videos hemmen Denken

WASHINGTON (SN, AFP). Brutale Videos verringern bei Jugendlichen die Hirnaktivitäten, die für logisches Denken und Selbstkontrolle zuständig sind. Wie aus einer US-Studie hervorgeht, stimulieren gewalttätige Spiele die Hirnregionen für Gefühle und verringern die Reaktionen in den Zonen, in denen logisches Denken und Selbstkontrolle angesiedelt sind. Ein Forscherteam der Universität von Indiana untersuchte 44 Jugendliche.

Das Gehirn braucht Zink

FRANKFURT (SN). Depressionen, Aggressivität, Angst: Das sind Folgen, wenn Zink im Gehirn fehlt. Obwohl das seit 50 Jahren bekannt ist, klärten Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung in Frankfurt erst jetzt, was Zink im Gehirn bewirkt. Demnach tragen Zink-Ionen dazu bei, Nervensignale an den Synapsen zu regulieren. Damit kann der Körper Befehle des Gehirns richtig verarbeiten.

IM SN-SAAL

Lachend durchs Leben

30. November, 19 Uhr,
im SN-Saal

Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg

Moderne Technologien schaffen neue, ästhetisch ansprechende Möglichkeiten für Implantate und Zahnersatz in jedem Alter, auch bei ungünstigen Voraussetzungen. Das Neueste zu Durchführung und „ästhetischem Endergebnis“ von Implantationen aus der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.

Auf dem Podium:

OA Dr. Peter Schachner
und OA Dr. Christian Brandtner
von der Salzburger Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.

Ein Vortragsabend im Rahmen der Reihe „Mini-Med-Studium“. Eintritt frei!

GERETTET



Smaragdgrün schillert der Grüne See am Fuße des Hochschwabs. Auf Antrag der Landschaftsschutzorganisation „Alliance For Nature“ und den Bemühungen der Bürgerinitiative „Grüner See – Natur“ hat die Steirische Landesregierung den See nun unter Naturschutz gestellt. Zuvor war geplant, große Mengen an Quellwasser – 15 bis 20 Millionen Liter pro Tag – aus der Region abzuleiten. Die Bevölkerung fürchtete das Austrock-

nen des Sees, die Verödung der Landschaft und den Verlust von Fauna und Flora. Jetzt bleibt dieses einzigartige Naturjuwel auch in Zukunft erhalten. Auf Grund des Mosaiks aus Waldungen, kristallklaren Gewässern, Auwaldzonen und Mooren hatte die Region rund um den Grünen See zwar den Status eines Landschaftsschutzgebietes, doch dieses schützte nicht vor den geplanten Wasserableitungen. Bild: SN/ALLIANCE FOR NATURE

Wiener Architekt entwarf ISS-Tischerl

Thomas Sturm entwickelte einen Computer-Arbeitstisch für die Feinmotorik der Raumstation-Besatzung

WIEN (SN, APA). Der Wiener Architekt Thomas Sturm hat einen Computer-Arbeitstisch entworfen und dessen Ausführung betreut, der demnächst im Space-Shuttle und der Internationalen Raumstation ISS eingesetzt werden soll. Im Auftrag der deutschen Raumfahrttechnik-Firma Kayser-Threde hat Sturm den klappbaren Tisch entwickelt, der bei zwei Versuchsserien zur Untersuchung der Feinmotorik und der Auge-Hand-Koordination von Astronauten eingesetzt wird. Bleibt es beim Start-Termin, fliegt der Tisch erstmals am 10. Dezember ins All.

„Es ist heute noch äußerst selten der Fall, dass Designer oder Architekten zu solchen Aufgaben in der Raumfahrttechnik hinzugezogen werden“, erklärte Sturm. Noch herrsche der Expeditionscharakter vor, und die Ingenieure würden den Ton



Festgezurt und angeschnallt: Ein ihn Österreicher entwickelter Tisch wird weltraumtauglich. Er wiegt nur drei Kilo. Bild: SN/APA

angeben. Den Auftrag erhielt er, nachdem er durch Zufall von dem Projekt gehört und dem deutschen Unternehmen einen Vorentwurf geschickt hatte. Sturm arbeitet gern im Grenzbereich zu Micro-Architektur und Industrial Design.

Für die Experimente mit Laptop und Joystick sitzen die Astronauten in der Raumstation. Sie sind dabei um die Hüfte festgezurrt. Der Tisch wird – ähnlich einem Frühstückstisch für das Bett – über den Oberschenkeln der Testperson positioniert. Tisch und Laptop sind mit Klettssystemen fixiert.

Damit man den Tisch an die einzelnen Astronauten sowie an die unterschiedlichen Experimente anpassen kann, ist er mehrfach verstellbar. Die Verstellmechanismen müssen dabei einfach und schnell bedienbar sein und natürlich darf

das Tischchen nicht wackeln.

Schließlich spielten noch Gewicht und Materialauswahl eine große Rolle. Sturm setzte Aluminiumteile ein, der Tisch beträgt daher nur knappe drei Kilogramm.

Der Tisch soll unter anderem beim von Ottmar Bock von der Deutschen Sportuniversität Köln entwickelten Experiment TRAC eingesetzt werden. Hier werden die Reaktionen der Astronauten in mehreren Sitzungen vor, während und nach dem Raumflug getestet und damit Veränderungen der motorischen Fähigkeiten im Weltall untersucht.

Sturm hat fast ein Jahr ausschließlich an dem Tisch gearbeitet. „Das war schon ein sehr interessantes Thema“, meinte er, auf Weltraum-Architektur will er sich deshalb aber nicht beschränken.