

# News und Tipps

## Gesundheit

### Verzeihen ist gesund

Wer verzeihen kann, lebt besser. Besonders erstaunlich ist dabei, „dass es schon ausreicht, sich vorzustellen, jemandem zu vergeben“, so der Psychologe Frederic Luskin in der Jubiläumsausgabe der BRIGITTE. Luskin ist Dozent und Mitbegründer des „Forgiveness“-Projekt an der kalifornischen Stanford-Universität. „Als Folge sinken der Blutdruck und der Puls, Muskelverspannungen nehmen ab.“ Verzeihen reduziere sämtliche Stresssymptome von Kopf- bis Magenschmerzen bis hin zu Müdigkeit und Schwindel, so der Wissenschaftler weiter. Infolgedessen klagten Menschen, die verzeihen könnten, über weniger Ge-

sundheitsbeschwerden als jene, die nachtragend seien.

Luskin und Kollegen führten in Stanford die mit gut 260 Teilnehmern bisher größte Studie über das Vergeben durch. Die Probanden – allesamt aus verschiedensten Gründen ver-

bittert oder gekränkt – erhielten eineinhalb Monate lang je 90 Minuten Vergebungsunterricht pro Woche. Neben der körperlichen verbesserte sich auch die seelische Verfassung der

Teilnehmer nachhaltig: Noch Monate nach dem Verzeihenskurs fühlten sich Männer wie Frauen vitaler und optimistischer.

Quelle: BRIGITTE, Gruner + Jahr

## Medizin

### Dritte Zähne wachsen lassen

Nach Einschätzung deutscher Biotechnologen wird es in Zukunft möglich sein, die dritten Zähne im menschlichen Kiefer zu züchten und nachwachsen zu lassen.

Bis zum Jahr 2020 werde es voraussichtlich möglich sein, den Entwicklungsprozess eines Zahnes künstlich auszulösen, sagte der Berliner Mediziner, Professor Roland Lauster, auf dem dreitägigen Kongress „Bioprospectives 2004“ in Wiesbaden. Dies werde einen dramatischen Effekt auf die gesamte Zahnheilkunde haben.

Professor Lauster sagte, er rechne damit, dass schon in naher Zukunft Tierversuche zur biotechnologischen Erzeugung von Zähnen beginnen. Der Mediziner verwies auch darauf, dass immer wieder Fälle beobachtet werden, in denen bei sehr alten Menschen auf Grund eines natürlichen Zufalls dritte Zähne wachsen. Die Wissenschaft werde schon bald in der Lage sein, diesen Zufall zu steuern und zu verstehen.

Quelle: Hamburger Abendblatt

## Wissenschaft

### Softdrinks am Pranger

Süße Softdrinks sind nach Ansicht amerikanischer Ernährungsexperten hauptsächlich verantwortlich für die allseits beklagte bedrohliche Gewichtszunahme vieler Menschen. Wie das

Apothekenmagazin „Diabetiker Ratgeber“ berichtet, haben die Fachleute errechnet, dass 80 Prozent des gesamten Kalorienzuwachses ausschließlich auf süße Getränke entfallen. Der Trend gelte nicht nur für die USA, sondern auch für Europa.

Quelle: Das Gesundheitsmagazin „Diabetiker Ratgeber“

## Wissenschaft

### Schlafen macht schlau

Im Schlaf festigt das Gehirn nicht nur Erlerntes, sondern ordnet es auch für völlig neue, kreative Einsichten. Das berichtet die Apothekenzeitschrift „Gesundheit“ unter Berufung auf Versuche von Forschern aus Lübeck und Köln. Diese hatten Versuchspersonen Denkaufgaben gestellt, bei denen sie aus vorgegebenen achtstelligen Zahlenreihen die jeweils



neunte Zahl ermitteln mussten. Dazu existierte eine Regel, mit der diese Zahl relativ einfach zu errechnen war. Auf diesen Kniff kamen am nächsten Tag knapp 60 Prozent einer Gruppe, die nach dem ersten Testtag ausgiebig schlafen durfte. Von den anderen Versuchspersonen, die nicht geschlafen hatten und sich am selben Abend oder am nächsten Vormittag an zehn Ziffernfolgen üben durften, kamen nur etwa 23 Prozent auf die pfiffige Lösung.

Quelle: Das Apothekenmagazin „Gesundheit“