

# Fakten & Tipps

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 7-8: **Blitzschnelle Botenstoffe**

PDF erstellt am: **11.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## VORSICHT BEI CHEMOTHERAPIE

## Fischöl kann Krebsmedikament beeinträchtigen

Viele Krebspatienten möchten während einer Chemotherapie ihre Heilungschancen durch eine gesunde Lebensweise und Ernährung mit der Einnahme

von Nahrungsergänzungsmitteln verbessern. Forscher der Universität Utrecht entdeckten nun aber, dass eine bestimmte Omega-3-Fettsäure die Wirkung von Krebsmedikamenten aufheben kann.

Die Fettsäure mit der Bezeichnung Hexadeca-4,7,10,13-Tetraensäure kommt z.B. in vielen Fischöl-Kapseln sowie in fettem Fisch wie Makrele und Hering in unterschiedlichen Konzentrationen vor, in Lachs und Thunfisch in geringerem

Mass. Sie bewirkt eine vermehrte Freisetzung von Fresszellen, was zu einer Resistenz gegenüber der Chemotherapie führt. Die Wissenschaftler empfehlen daher, zumindest an den Tagen vor und nach der Behandlung sowie am Therapietag selbst auf die Einnahme von Produkten mit dieser Fettsäure zu verzichten.

Fischöl-Produkte sind keine Arzneimittel; die Gehalte der einzelnen Fettsäuren können nicht nur von Präparat zu Präparat, sondern auch von Charge zu Charge differieren. *pharmazeutische-zeitung.de*



## BUCHTIPP

## «Die 50 besten Zuckersucht-Killer»

Zuckersucht? Ob es sie wirklich gibt, ist in der Wissenschaft umstritten. Allerdings hat der Zuckerkonsum in der westlichen Welt derartige Ausmasse angenommen, dass die WHO eine drastische Reduktion empfiehlt. Für ein gesundes Leben sollten maximal 5 Prozent der täglichen Energiezufuhr (=25 Gramm) aus freiem Zucker bestehen. Die Ernährungsgesellschaften empfehlen bisher bis 10 Prozent. Die Realität: In Deutschland werden durchschnittlich 100 Gramm pro Kopf und Tag verzehrt, in der Schweiz gar 120 Gramm.

Zucker bzw. Glukose ist zwar lebensnotwendig.

Dem übermäßigen Konsum von Zucker, vor allem von Fruktose, werden jedoch negative Folgen zugeschrieben: Übergewicht und Karies sowie indirekt ein Einfluss auf die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Immer noch erliegen Verbraucher dem Irrtum, «Fruchtzucker» könne doch nicht schädlich sein. Die hohen Fruktosezusätze

in industriell hergestellten Lebensmitteln und Getränken haben jedoch schwerwiegende Auswirkungen auf den Stoffwechsel und werden mittlerweile für die rasante Zunahme von Übergewicht und des sogenannten metabolischen Syndroms verantwortlich gemacht. Für den Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse und Milch steckt, haben Forscher dagegen keine negativen Folgen nachweisen können.

Wer also seinen Zuckerkonsum aus gesundheitlichen Gründen reduzieren möchte, findet in dem handlichen Büchlein aus der «Killer»-Reihe umsetzbare und praktische Tipps, wie das gelingen kann.

«Die 50 besten Zuckersucht-Killer» von Regina Tödter, 77 S., Trias Verlag 2015, broschiert

ISBN: 978-3-8304-8142-3, CHF 13.50/Euro 9.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.

Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66

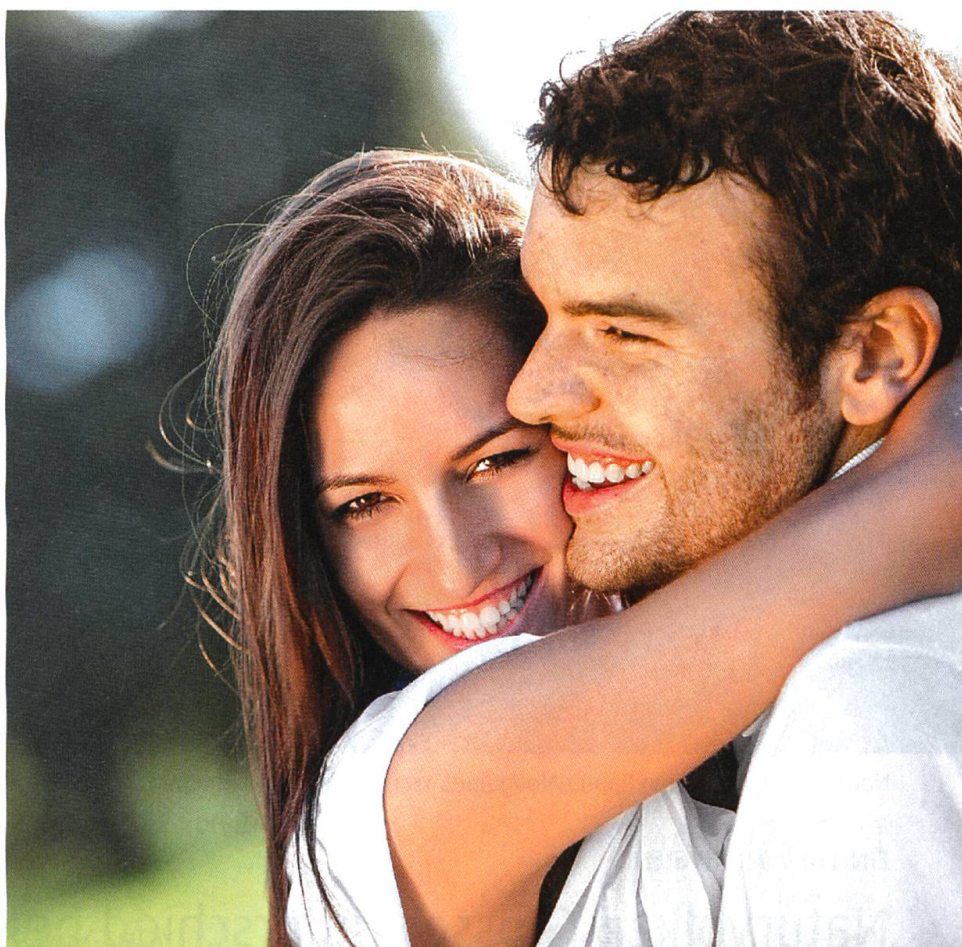
Telefon in Deutschland: 07121 960 80



## POSITIVES UMFELD SCHÜTZT

## Häufige Umarmungen helfen dem Immunsystem

Häufige Umarmungen helfen auch dem Immunsystem. Zu diesem Schluss kommt ein Experiment der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh. Die Wissenschaftler befragten die 400 Teilnehmer jeden Abend telefonisch über ihren Tag, unter anderem auch, wie oft sie eine Umarmung erhalten hatten. Nach den Befragungen wurden die Teilnehmer in Quarantäne gebracht und absichtlich einem Schnupfenvirus ausgesetzt. Das Resultat: Je stärker sich eine Person in ihrem Umfeld aufgehoben fühlte und je öfter sie umarmt worden war, desto seltener wurde sie krank. Ein liebevolles Zuhause ist wichtig für das Immunsystem, weil es Stress vorbeugt und dadurch auch mehr Abwehrzellen gegen Viren gebildet werden können. [www.cmu.edu](http://www.cmu.edu)



## DARMENTZÜNDUNGEN

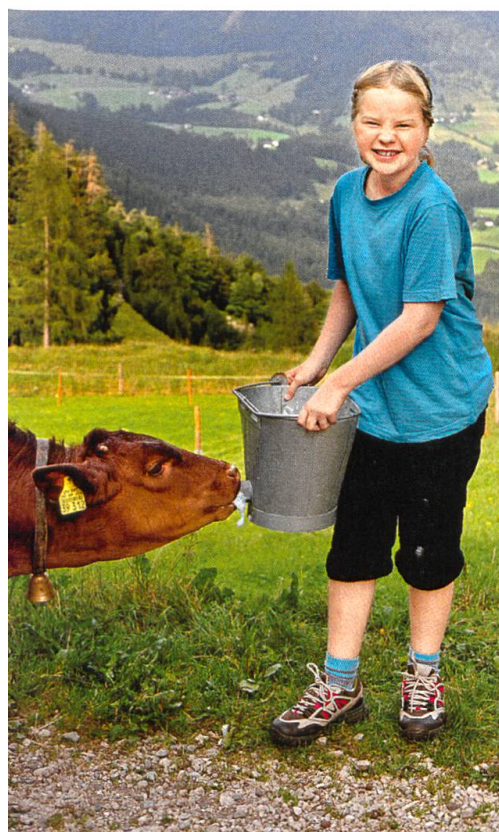
## Tierkontakt schützt

Dass Tierkontakt vor Allergien schützt, ist bereits bekannt. Neu ist, dass auch das Risiko für eine der entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa niedriger ist, wenn Kinder auf Bauernhöfen mit Viehwirtschaft gross geworden sind. Dies belegt eine Studie, die Daten von über 10 000 Skandinaviern ausgewertet hat. Teilnehmer der Jahrgänge 1945 bis 1971 litten als Erwachsene nur etwa halb so oft

an den Darmleiden als andere, wenn sie auf Bauernhöfen gross geworden waren.

Die Forscher vermuten, dass der Kontakt mit tierischen Keimen die Darmschleimhaut weniger anfällig macht. Dazu passt auch, dass die Zahl der von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Betroffenen in Nordeuropa zunimmt, da die Menschen immer seltener mit Tieren in Kontakt kommen.

*test.de*





Naturvölker wie hier in Papua-Neuguinea weisen eine ganz andere Darmflora auf als Bewohner von Industrieländern.

## EINFLUSS DER HYGIENE

# Naturvölker: Grosser Unterschied bei Darmflora

Forscher haben in den letzten Jahren verstärkt unseren Darm und die darin lebenden Bakterien (Mikrobiom, umgangssprachlich auch Darmflora genannt) erforscht. Menschen in Industrieländern erkranken seltener an Infektionskrankheiten als Naturvölker und Bewohner von Entwicklungsländern. Unser Umgang mit Hygiene, die Trinkwasserkontrolle sowie wenig Körperkontakt verhindern grösstenteils die Übertragung von Erregern.

Gleichzeitig sind chronische Krankheiten wie Allergien, Darmentzündungen, Fettleibigkeit und Diabetes viel stärker verbreitet als bei

Menschen mit traditioneller Lebensweise. Das zeigt sich auch in der Zusammensetzung der Darmflora.

Hierzu verglich ein internationales Forscherteam die Darmflora von Menschen aus Papua-Neuguinea mit der von US-Amerikanern. Dabei wurde deutlich, dass die Artenvielfalt der Mikroben bei den Amerikanern deutlich geringer war; 50 Keimarten fehlten völlig. Auch Zusammensetzung der Darmflora war bei den US-Bürgern unterschiedlicher als bei den Papuanern.

Die Gründe: Mitglieder traditionell lebender Völker wie in Papua-

Neuguinea hatten viel engeren Kontakt untereinander und tauschten dadurch mehr Keime aus. Sie ernährten sich hauptsächlich pflanzlich und assen nur etwa zweimal wöchentlich Fleisch. Hoher Fleischkonsum führt bekanntlich zur Vermehrung anderer Bakteriengruppen als überwiegend pflanzliche Ernährung.

Hygiene und weitere Faktoren wie Ernährung, der Einsatz von Antibiotika sowie Kaiserschnittgeburten haben uns also nicht nur eine höhere Lebenserwartung eingebracht, sondern auch unser Mikrobiom entscheidend verändert.

*wissenschaft-aktuell.de/TR*

## ERNÄHRUNG

## Joghurt verringert Diabetes-Risiko

Millionen Menschen leiden an den Folgen von Diabetes Typ 2, Tendenz steigend. Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel sowie genetische Vorbelastungen machen es schwierig, die genauen Ursachen der Krankheit zu erfassen. Wissenschaftler der Harvard School of Public Health in Boston haben hierzu die Ergebnisse dreier Studien mit 290 000 US-Bürgern ausgewertet.

Die Teilnehmer mussten zu Beginn der Studien Fragen zu ihrem Gesundheitszustand, ihren Lebensgewohnheiten und Details zu ihrer Ernährung beantworten. Die Befragungen wurden alle zwei Jahre wiederholt.

Das Ergebnis: Wer durchschnittlich 28 Gramm Joghurt pro Tag zu

sich nahm (das sind etwa zwei Esslöffel), konnte sein Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um fast ein Fünftel reduzieren. Für andere Milchprodukte wie Frischmilch oder Käse konnte dieser Effekt nicht beobachtet werden.

Bereits frühere Studien hatten einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Kalzium, Magnesium oder bestimmten Fettsäuren in Milchprodukten vermutet. Doch offenbar müssen spezielle Eigenschaften des Joghurts für die Effekte verantwortlich sein. Diese könnten entweder auf die im Joghurt enthaltenen Bakterien oder auf die von ihnen produ-

zierte Milchsäure zurückzuführen sein, schlussfolgern die Forscher. Mehr zum Thema Joghurt und seinen positiven Eigenschaften für die Gesundheit finden Sie ab Seite 20 in dieser Ausgabe.

*wissenschaft.de/TR*



## SCHLAGANFALL

## Gleichgewichtstest zeigt Risiko auf

Ein einfacher (Selbst-)Test kann zeigen, ob möglicherweise ein Risiko für einen Schlaganfall besteht. Japanische Wissenschaftler der School of Medicine in Kyoto konnten in einer Studie mit fast 1400 Frauen und Männern im mittleren Alter von 67 Jahren zeigen, dass der Gleichgewichtssinn ein Hinweis auf bereits bestehende Schädigungen der Hirngefäße sein kann.

Wer nicht mindestens 20 Sekunden lang auf einem Bein stehen konnte, wies häufiger kleine asymptomatische Hirninfarkte

oder -blutungen auf. So hatten 35 Prozent der Teilnehmer mit mehr als zwei Infarkten Probleme mit dem Gleichgewicht.

Je älter, je dicker die Wände der Halsschlagader und je höher der Blutdruck war, desto häufiger trat die Standinstabilität auf. Auch in kognitiven Tests schnitten diese Patienten schlechter ab.

Der Einbeinstand ist also eine einfache Methode, frühe Anzeichen für ein erhöhtes Schlaganfallrisiko oder kognitive Einschränkungen aufzuspüren.

*medical-tribune.de*

