

Familie testet Bio-Produkte mit Erfolg

Es lohnt sich, sich mit ökologisch produzierten Nahrungsmitteln zu ernähren, auch wenn sie teurer sind als konventionell produzierte. Bei einer schwedischen fünfköpfigen Familie, die sich während 14 Tagen mit Bio-Produkten ernährte, hatten sich nach zwei Wochen die Mengen der getesteten Insektizide, Fungizide und Pflanzenwachstumsregulatoren im Urin im Durchschnitt um den Faktor 9,5 erniedrigt. Bei den Kindern war der Effekt grösser. Die Forscher um Jörgen Magnér vom Swedish Environmental Research Institute führten dies darauf zurück, dass die Kinder im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Nahrung aufnahmen. Der YouTube-Clip «The Organic Effect» auf YouTube wurde über 4,5 Millionen Mal angesehen.

Quelle: 20min.ch

Grillieren: Vorsicht mit Alufolie

Zum Garen wird Grillgut gerne in Alufolie eingepackt. Forscher haben im Auftrag des NDR-Magazins «Markt» untersucht, wie viel Aluminium in das Grillgut übergeht. Je nach Lebensmittel ist dies weit mehr, als die als gesundheitlich unbedenklich eingestufteten Grenzwerte. Am meisten wurde bei in Alufolie eingewickelterm Spargel gefunden: 22,7 bis 27 mg. Die tolerierbare Tageshöchstdosis für einen 60 kg schweren Erwachsenen hat die European Food Safety Authority auf 8,6 mg festgelegt. Generell sollten säure- und salzhaltige Speisen nicht in Aluminiumfolie eingepackt werden.

Quelle: scinexx.de

Lebensverlängerer 1: Kamillentee

Von 1677 mexikanischen Einwanderern, die zu Beginn einer Studie (2000–2001) über 65 Jahre alt waren, tranken 14 Prozent Kamillentee. Nach Abschluss der Studie 2007 zeigte sich: Bei Kamillentee-Trinkerinnen war die

Sterberate im Vergleich zu anderen Frauen um 33 Prozent erniedrigt, bzw. um 28 Prozent, wenn zusätzlich bekannte persönliche Risikofaktoren berücksichtigt wurden. Überraschenderweise konnte der Kamillentee-Effekt bei Männern nicht nachgewiesen werden.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Lebensverlängerer 2: Nüsse

Dass auch andere Lebensmittel das Leben verlängern können, zeigte eine niederländische Studie mit 120852 Männern und Frauen zwischen 55 und 69 Jahre. Seit Beginn der Studie 1986 waren 8823 Teilnehmende verstorben. Piet van den Brandt und Leo Schouten von der Universität Maastricht werteten die Daten aus und kamen zum überraschenden Ergebnis: Wer mindestens 10 Gramm Nüsse pro Tag verzehrt, kann von ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften profitieren: Denn wer von den Teilnehmenden regelmäßig Baumnüsse oder Erdnüsse ass, hatte ein um 23 Prozent geringeres Risiko, in den nächsten 10 Jahren zu sterben. Im Gegensatz zu den getesteten Nüssen, schützte Erdnussbutter nicht vor Erkrankungen des Nervensystems und der Atemwege, ebensowenig vor Diabetes.

Quelle: aerzteblatt.de

Altes Rezept mit erstaunlicher Wirkung

Knoblauch, Lauch (oder Küchenzwiebel), Wein und Ochsen-galle sind die Bestandteile für eine Augensalbe, deren Rezeptur sich in «Bald's Leechbook» aus dem 9. Jahrhundert findet. Wissenschaftler der Universität in Nottingham stellten nach diesem Rezept die Augensalbe her und testeten sie an Mäusen. Mit erstaunlichem Resultat: Die Originalrezeptur tötete 99,9% der Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA). Auch verdünnt und in Wunden eingebracht, erwies sich die Wundsalbe modernen Medikamenten als mindestens ebenbürtig.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Jogger verunfallen häufiger

Seit 2000 haben die Jogging-Unfälle um 90 Prozent zugenommen, bei Frauen auf das Dreifache. Folgende Lauf Tipps sollten die Läufer beachten:

- Laufen Sie nur, wenn Sie gesund sind und keine körperlichen Beschwerden haben.
- Lassen Sie sich Zeit: Steigern Sie zuerst die Anzahl Laufeinheiten, dann die Dauer und danach die Intensität.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Schalten Sie einen Gang zurück, wenn die Leistung abnimmt.
- Schonen Sie Ihre Gelenke: Bevorzugen Sie Wald- und Feldwege gegenüber asphaltiertem Untergrund.
- Machen Sie Pausen: Für routinierte Jogger einen Tag vor der nächsten Laufeinheit, für Laufeinsteiger 2 bis 3 Tage.
- Unerwarteten Stolper- und Ausrutschunfällen vorbeugen: Trainieren Sie gezielt Kraft und Gleichgewicht.
- Guter Schuh: Lassen Sie sich beim Kauf Ihres Laufschuhs fachkundig beraten und ersetzen Sie Ihre Schuhe regelmässig.

Quelle: Suva

Kubebenpfeffer ist Heilpflanze des Jahres 2016

Zur «Heilpflanze des Jahres 2016» kürte der Naturheilverein NHV Theophrastus den Kubebenpfeffer (*Piper cubeba*), auch Schwanz-Pfeffer genannt. Die kugeligen Früchte des in Indonesien heimischen Strauchs wurden lange als Hausmittel bei Kopfschmerzen, Atemwegs- oder Harnwegserkrankungen empfohlen; sie sollen entzündungshemmend wirken. Hildegard von Bingen, (1098–1179), Benediktinerin, Dichterin und bedeutende Universalgelehrte schreibt, der Kubebenpfeffer führe «... zu einem fröhlichen Geist, einem scharfsinnigen Verstand und zu reinem Wissen». Kubebenpfeffer wird in vielen Küchen als Gewürz eingesetzt. In Europa wird es verwendet, um Reis, Gemüse, Meeresfrüchten oder auch Lamm oder Schmorgerichten eine bitter-scharfe Note zu verleihen.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung

Schweizer werden dünner

Viele Faktoren tragen zum Übergewicht bei: Neben der Verstädterung (Urbanisierung), der vermehrten sitzenden Tätigkeiten und der Abhängigkeit vom Auto ist dies auch das Überangebot an kalorienreicher Nahrung. Wie eine Studie von Stefanie Vandevijvere von der Universität von Auckland in Neuseeland (doi: 10.2471/BLT.14.150565) zeigte, sind davon vor allem Bewohner von Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen betroffen. So wurden in Deutschland 2010 täglich 139 Kalorien mehr konsumiert als 1971, in den USA gar 768 Kalorien pro Tag. Ein gegenläufiger Trend war bei den Ländern mit hohem Einkommen neben Barbados und Island auch in der Schweiz auszumachen: Nicht nur konsumierten die Eidgenossen täglich 74 Kalorien weniger, sie wurden auch etwas schlanker.

Quelle: science.ORFat

Online-Senioren holen auf



Zwar hat sich von 2010 bis 2015 die Zahl der Senioren, die das Internet und mobile Endgeräte nutzen, um 47% erhöht. Und ein Drittel der über 65-Jährigen verfügt über Tablets oder Smartphones. Dennoch nutzen erst 56% aller Senioren das Internet – ein tiefer Wert, verglichen mit der gesamtschweizerischen Nutzung von 88%. Dies zeigte die von Pro Senectute beim Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich in Auftrag gegebene zweite Untersuchung. Offliner drohen den Anschluss zu verlieren, da immer mehr Informationen nur im Internet veröffentlicht werden. Die Altersorganisation will daher dem Trend mit spezifischen Angeboten Paroli bieten. Mehr zum Thema ist in der Fachzeitschrift ps:info 2/2015 zu lesen, die auf www.pro-senectute.ch heruntergeladen werden kann.

Quelle: Pro Senectute

Wenn die Ehe «ins Gewicht fällt»

Als «Ehe-Bonus» bezeichnet wird die Beobachtung, dass sich die Ehe positiv auf Gesundheit und Lebenserwartung auswirkt. Dass dies auf den Gesundheitsindikator Körpergewicht nicht zutrifft, haben Psychologen der Universität Basel und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin in Zusammenarbeit mit der deutschen Gesellschaft für Konsumforschung in einer Studie (doi:10.1016/j.socscimed.2015.06.001) gezeigt. Beim Vergleich des Body-Mass-Index von verheirateten Paaren mit dem von 10 226 alleinstehenden Menschen in neun europäischen Ländern zeigte sich: Der durchschnittliche BMI der verheirateten Männer betrug 26,3 gegenüber 25,6 bei unverheirateten. Obwohl sich verheiratete Männer gesünder ernähren als Singles, treiben sie weniger Sport als Alleinstehende. Bei den verheirateten Frauen betrug der Unterschied des BMI 25,6 gegenüber 25,1. Bei beiden Geschlechtern entspricht die Differenz der BMI-Werte bei Körpergrössen von 165 cm (Frauen) und 180 cm (Männer) einem Plus an Gewicht von zwei Kilogramm.

Quelle: Universität Basel

Nanoschwämme statt Antibiotika

MRSA heisst der gefürchtete, gegen das Antibiotikum Methicillin resistente Krankheitskeim *Staphylococcus aureus*. Er scheidet Giftstoffe (Toxine) aus, die sich an die Zellmembran von roten Blutkörperchen heften, diese durchlöchern und die Zellen absterben lassen. Nanoingenieure um Studienleiter Liangfang Zhang in San Diego haben Nanoschwämme mit einer Oberfläche entwickelt, die der Zellmembran der Blutkörperchen gleicht. In einer Konzentration von mehreren Milliarden pro Milliliter betteten die Forscher die Nanoschwämme in ein Hydrogel ein. Wurde das Hydrogel in Wunden von Mäusen eingebracht, die mit MRSA oder anderen Krankheitskeimen infiziert waren, so absorbierten die Nanoschwämme die Toxine. Mit grossem Effekt: Nicht nur blieben die Wunden kleiner als die der Mäuse der Kontrollgruppe, die Giftstoffe drangen auch nicht in die Blutbahn der Nager.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Gesunder Darm, gesundes Gehirn

Nicht nur Stress kann die «Aufräum- und Reparaturtruppe im Gehirn», die Fresszellen oder Mikroglia, in ihrer Arbeit beeinträchtigen (s. Gesundheits-News, Vista Nr. 2/2015). Neben einer ausgeglichenen Psyche beeinflusst auch eine gesunde Darmflora die Mikroglia positiv. Dies hat ein Forscherteam um Daniel Erny vom Universitätsklinikum Freiburg gezeigt. Mäuse, deren Darm keine Bakterien enthielten – entweder, weil sie in steriler Umgebung aufgezogen oder die Darmbakterien mit Antibiotika abgetötet worden waren –, zeigten eine gestörte Immunreaktion des Gehirns. Wurden die Mäuse in Kontakt mit normalen Mäusen gebracht, normalisierte sich die Darmflora und die Fresszellen des Gehirns erholten sich. Wie die Forscher herausfanden, dienen kurzkettige Fettsäuren als Botenstoffe zwischen der Darmflora und den Mikroglia.

Quelle: scinexx.de

Lebensqualität in hohem Alter

Wie steht es um die Lebenszufriedenheit, den Lebenssinn und die Autonomie bei Personen in hohem Alter? In einer Studie (doi.org/10.1037/pag0000037) befragten Altersforscher Markus Wettstein und sein Team 124 Personen, davon 79% Frauen zwischen 87 und 87 Jahren, die allein lebten und keine geistigen Behinderungen aufwiesen. In der vier Jahre dauernden Beobachtungszeit nahmen die anfangs hohe Lebenszufriedenheit und Selbstbestimmung nur wenig ab, gleichzeitig verminderte sich aber auch die Angst vor Krankheit und Tod. Zu den Aspekten, die sich negativ auswirkten, gehörten auch depressive Stimmungen. Ein Grund könnte sein, dass die Beagten immer weniger Tätigkeiten ausübten, die positive Stimmungen auslösen. Interventionen zum Erhalt oder zur Steigerung der Lebensqualität im hohen Alter sollten daher in erster Linie bei den negativen Aspekten ansetzen.

Quelle: idw.de

Warum Frauen älter werden

Bis zum 20. Jahrhundert wurden beide Geschlechter gleich alt. Warum danach die Lebenserwartung von Frauen stärker anstieg als die der Männer und um 1980 ein maximales Plus von 6,5 Jahren (Deutschland) bzw. acht Jahren (USA) erreichte, untersuchten Forscher um Hiram Beltrán-Sánchez von der Universität of California (doi:10.1073/pnas.1421942112). Einer der Hauptfaktoren, so die Forscher, sei das Rauchen, das für rund einen Drittel des Unterschiedes verantwortlich sei. Ebenso falle die erhöhte Neigung der Männer zu Herzkrankheiten stark ins Gewicht. Zudem würden Männer oft ungesunde und gefährliche Berufe ausüben, während die Müttersterblichkeit in den vergangenen Jahrzehnten zurückgegangen sei. Zurzeit beträgt der Unterschied der Lebenserwartung sowohl in den USA wie in Deutschland fünf Jahre.

Quelle: Spiegel online

IMPRESSUM

Herausgeber / Verlag / Anzeigen

Sanatrend AG
Zürcherstrasse 17
Postfach
8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00
E-Mail: contact@sanatrend.ch
www.sanatrend.ch

Verleger

Daniel M. Späni

Verlagsleitung

Isabelle Mahrer

Chefredaktor

Dr. med. Markus Meier

Fotografie Titelbild

Pascale Weber

Druck

Roto Smeets Deutschland GmbH

Redaktionsteam

Nadja Belviso, Jürg Lendenmann,
Sandra Poller, Katharina Schwab,
Andy Stuckert, Hans Würz

Vista Leserservice

Sanatrend AG, Leserservice
Zürcherstrasse 17
Postfach, 8173 Neerach
Tel. 044 859 10 00, Fax 044 859 10 09
E-Mail: vista@sanatrend.ch
www.vistaonline.ch

Vista Abonnement

9 Ausgaben für CHF 39.– (inkl. MwSt.)
Bestellung beim Vista Leserservice

Rätsel und Leserbriefe

Auflösungen der Rätsel und Leserbriefe der letzten Ausgaben auf www.vistaonline.ch

Muster AG informiert

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigungen der redaktionellen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgern sind nur mittels schriftlicher Vereinbarung mit Sanatrend AG möglich.

Distribution

Vista gelangt mit 11 Tageszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 427 030 Expl. (WEMF-beglaubigt 494 113 Expl.; Erhebungsperiode 7.13.–6.14.).

VORSCHAU

Vista Nr. 7/2015 erscheint ab 1. Oktober 2015

- Grosses Hauptthema: Zahngesundheit
- Nothilfe-Massnahmen
- Krankenkasse/Gesundheitscoach
- Gesunde Ernährung: Sauerteig

SANATREND