

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Auf meinem Schreibtisch habe ich immer noch eine Fülle verschiedener Informationen zu Gesundheitlichem, zu Vitalstoffen und zu einigen weiteren wichtigen Themen. Alle diese Informationen und Notizen sind irgendwie wichtig, wenngleich ich nicht so genau weiß, welche Nachricht davon die wichtigste ist. Ich bewahre alle diese Informationen auf, die ich regelmäßig erhalte oder recherchiere.

Es geht mir dabei wie dem Hobbybastler, der auch jede kleine Schraube, jede Klemme oder die vielen anderen Teile verwahrt. Man weiß ja nie, ob man die Teile irgendwann mal braucht .. Die zweite Parallele zum Hobbybastler ist auch schnell beschrieben: Wie ordnet man eigentlich seine Schätze?

Heute möchte ich Ihnen einfach einige dieser Berichte zusenden.

Junk Food kann das Gedächtnis schon nach kurzer Zeit irreversibel schädigen

Laut einer neuen Studie von Wissenschaftlern der University of New South Wales in Australien kann die kognitive Leistung des Gehirns schon beeinträchtigt werden, wenn auch nur eine Woche lang sehr süße und sehr fettige Speisen gegessen werden. Noch bedenklicher ist, dass nach vorläufigen Zahlen diese Wirkung dauerhaft ist; das zeigt, dass Junk Food noch giftiger ist als gedacht.

Im Rahmen der Studie hatten die australischen Wissenschaftler - die die Beziehung zwischen energiereicher Ernährung und beeinträchtigten kognitiven Fähigkeiten genauer untersuchen wollten - Ratten einen Monat lang eine »Cafeteria-Diät« vorgesetzt. Die Tiere erhielten Rattenfutter, angereichert mit Kuchen, Plätzchen, Schmalz und einer zehnpromzentigen Saccharoselösung. Eine Kontrollgruppe erhielt normales Rattenfutter ohne Zusätze.

Wie die Forscher beobachteten, zeigte sich bei den Ratten, die das Junk-Food-Futter fraßen, schon nach kurzer Zeit eine deutliche Beeinträchtigung der kognitiven Leistung. Sie zeigte sich bei der Ortserkennung: Die Tiere waren schlechter in der Lage zu erkennen, wenn ein Gegenstand an einen anderen Ort verlegt worden war. Bedeutsamerweise trat bei den Ratten auch eine

Entzündung der Hippocampus-Region im Gehirn auf, die für das räumliche Gedächtnis zuständig ist.

»Wir wissen, dass Fettleibigkeit zu entzündlichen Prozessen im Körper führt, aber erst in jüngster Zeit stellen wir fest, dass sie Veränderungen im Gehirn auslöst«, sagte Margaret Morris, Leiterin des pharmakologischen Instituts der Universität. »Bei dieser Untersuchung war vor allem die Geschwindigkeit auffällig, mit der die Verschlechterung der Wahrnehmung einsetzte. [...] Unsere vorläufigen Zahlen deuten darauf hin, dass sich diese Schäden nicht zurückbilden, wenn die Ratten wieder auf gesundes Futter gesetzt werden, ein sehr beunruhigendes Ergebnis.«

Allerdings stellten die Forscher fest, dass bestimmte Aspekte des Gedächtnisses der Ratten verschont blieben. Beispielsweise bewahrten alle Ratten, die das Junk-Futter erhielten, ihre Fähigkeit, Gegenstände zu erkennen.

Für Forscher sind Ratten bevorzugte Versuchstiere, weil ihre Physiologie der unsrigen ähnlich ist: Ähnliche Organe, ähnlicher Körperplan, ähnliche Hormone und ähnliches Nervensystem. Dementsprechend räumt Professor Morris ein, dass die wahrnehmungsbeeinträchtigende Wirkung von Junk Food auch Menschen betreffen könnte:

»Wir vermuten, dass diese Erkenntnisse auch für Menschen relevant sein können. Die Ernährung wirkt sich zwar in allen Altersstufen auf das Gehirn aus, aber sie ist mit zunehmendem Alter von besonderer Bedeutung, und sie könnte wichtig sein, einen Rückgang der kognitiven Fähigkeiten zu verhindern. Bei einem älteren Menschen ist die Wahrscheinlichkeit von Beschwerden bei schlechterer Ernährung größer.«

»Da energiereiche Lebensmittel die Funktion des Hippocampus beeinträchtigen könnten, kann ein erhöhter Verzehr zur Gewichtszunahme beitragen, weil das episodische Gedächtnis beeinflusst wird. [...] Menschen achten möglicherweise nicht so sehr auf innere Signale wie quälenden Hunger oder sie merken nicht, wann sie genug gegessen haben.«

Die Studie wurde vom australischen National Health and Medical Research Council finanziell gefördert und im Dezember 2013 in der Zeitschrift Brain, Behavior, and Immunity veröffentlicht.

EFSA bestätigt positive Gesundheitswirkung von Beta-Glukanen aus Gerste

Die EFSA veröffentlichte eine Stellungnahme ihres wissenschaftlichen Komitees betreffend Health Claims für Beta-Glukane aus Gerste in Bezug auf Senkung des Cholesterinspiegels und Reduzierung des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Mit folgendem Wortlaut ist für die EFSA der aktuelle Stand gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert: „Es konnte nachgewiesen werden, dass Beta-Glukane aus Gerste den Cholesterinspiegel senken/reduzieren. Hohes Cholesterin ist ein Risikofaktor in der Entwicklung koronarer Herzerkrankungen.“ Um diesen Effekt zu erreichen müssen mindestens 3g Beta-Glukane aus Gerste pro Tag verzehrt werden. Zielgruppe einer Supplementierung von Beta-Glukanen sind Erwachsene, die den Cholesterinspiegel senken wollen.

(EFSA Journal 2011;9(12):2470 [14 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2011.2470)

Beta-Glukane aus Gerste sind wichtiger Bestandteil unseres Produkts "Essential Food"

Hochdosiertes Nicotinamid (Vitamin B3) wirksam gegen „Krankenhauskeime“

Das Journal of Clinical Investigation veröffentlichte eine Studie aus den USA, der zufolge hohe Dosen von Nicotinamid z.B. gegen antibiotikaresistente Stämme von *Staphylococcus aureus* und *Pseudomonas* wirksam sind. Vitamin B3 stärkt die neutrophilen Granulozyten, die eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung schädlicher Mikroorganismen spielen. Zwar sind nach Ansicht der Forscher Dr. med. Nils Thoennissen, Münster, und Dr. Pierre Kyme, PhD, Neuseeland, noch Studien nötig, um die tatsächliche Wirksamkeit am Menschen zu belegen und allenfalls mögliche Risiken oder Nebenwirkungen aufzudecken, denn die Studie wurde an Mäusen und in vitro an menschlichem Blut durchgeführt, jedoch scheint es den Wissenschaftlern wahrscheinlich, dass sich aufgrund dieser Erkenntnis in Krankenhäusern und anderen Risikoumgebungen neue präventive und therapeutische Möglichkeiten auftun.

Die eingesetzten hohen Dosierungen seien, obwohl sie etwa 300-mal höher sind als die empfohlene Tageszufuhr laut DGE liegen, laut Thoennissen unterhalb der Toxizitätsschwelle. Nicotinamid wird in diesen Dosierungen z.B. vor Bestrahlungen eingesetzt, weil dadurch die Wirkung der Bestrahlung auf bestimmte solide Tumore erhöht wird.

Kyme P, Thoennissen NH, Tseng CW, et al. C/EBP mediates nicotinamide-enhanced clearance of Staphylococcus aureus in mice. J Clin Invest. 2012;122(9):3316–3329. doi:10.1172/JCI62070.

Omega-3-Supplemente können möglicherweise den Alterungsprozess bremsen

Eine neue Untersuchung legt nahe, dass eine ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren, die den Fettsäurestatus positiv verändert, einen Schlüsselprozess für die Alterung bremsen könnte.

Es konnte festgestellt werden, dass bei Personen (die meisten übergewichtig, sonst gesund, mittleren oder höheren Alters), die Omega-3-Supplemente über vier Monate nahmen, die veränderte Zusammensetzung der Fettsäuren dazu beitrug, DNA-Telomere in den weißen Blutkörperchen zu schützen. Im Verlauf des Älterwerdens verkürzen sich die Telomere in vielen Zellen. Bei den Personen, die Omega-3-FS supplementierten, waren die Immunzellen länger als bei den anderen. Auch der oxidative Stress war gegenüber der Placebogruppe um 15 % niedriger. Die Forscher konnten auch eine Reduzierung von Entzündungen durch die Supplementierung feststellen.

Die Pat. nahmen täglich entweder 2,5 g oder 1,25 g Omega-3-Fettsäuren zusätzlich, die Placebogruppe erhielt eine Mischung von Ölen, deren Zusammensetzung für die durchschnittliche Ernährung der Amerikaner typisch ist. Die Omega-3-Kapseln enthielten EPA und DHA im Verhältnis 7:1, da sich aus früheren Studien bereits gezeigt hatte, dass EPA mehr antiinflammatorische Eigenschaften hat.

Kiecolt-Glaser JK, Epel ES, Belury MA, et al. Omega-3 fatty acids, oxidative stress, and leukocyte telomere length: A randomized controlled trial. Brain Behav Immun. 2012 Sep 23. pii: S0889-1591(12)00431-X. doi: 10.1016/j.bbi.2012.09.004. [Epub ahead of print]

Unser Produkt Antarktisch Krill-Öl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Vitamin C und Beta-Carotin: Eine Option zum Schutz vor Demenzerkrankungen?

Ein interessantes Ergebnis brachte eine Untersuchung, die an der Universität Ulm durchgeführt wurde. Untersucht wurde dabei die Konzentration verschiedener Antioxidantien im Blut gesunder und leicht dementer Personen. Im Anfangsstadium zeigte sich ein signifikant niedrigerer Spiegel an Vitamin C und Beta-Carotin in der Patientengruppe (74 Personen, Durchschnittsalter 78,6 a, aus der „IMCA ActiFE“ [Activity and Function in the Elderly] gegenüber der Kontrollgruppe (158 Personen).

Keine Unterschiede ergaben sich für die übrigen untersuchten Substanzen Vitamin E, Lycopin, Coenzym Q10. Weitere Untersuchungen sind geplant, um diesen Zusammenhang bzw. die Beeinflussung von M. Alzheimer durch Beta-Carotin und Vitamin C aufzuschlüsseln.

von Arnim CAF, Herbolsheimer F, Nikolaus T, et al. Dietary Antioxidants and Dementia in a Population-Based Case-Control Study among Older People in South Germany. Journal of Alzheimer's Disease. DOI 10.3233/JAD-2012-120634

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln