

Info-Express



Ernährung

- Öko Ja - Verzicht Nein Studie zur Einstellung junger Erwachsener 1
- Isoglukose - Gefahr für die Gesundheit 2

Medizin

- Essstörungen: Zahl der Diagnosen steigt 3
- Was hat Genetik mit Nahrungsmittelallergien zu tun? 5
- Dynamische Muskeln durch dehnen 6

Phytotherapie

- Die unterschätzte Mikrobiota des Darms 2
- Positive Wirkung der Meditation 7

Internationale Forschung

- Cashewkerne gegen Cholesterin 3
- Schon kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten wirken 4
- Weniger Alzheimerisiko durch „Gehirngesunde Ernährung“? 5
- Risiko Vitamin D? 6
- Besseres Immunsystem durch Sport 8

Öko Ja – Verzicht Nein. Studie zur Einstellung junger Erwachsener

Quelle: Ernährung im Fokus 03-04 2018

Autor: Mühleib, F.

Stichworte: Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Bundesministerium für Umwelt



Die Ergebnisse einer Studie zur Einstellung und Handlungsbereitschaft deutscher Jugendlicher in Bezug auf Themen der Nachhaltigkeit, die 2017 vom Bundesministerium für Umwelt (BMUB) durchgeführt wurde, wirken betrübend. Jugendliche verfügen über ein hohes Problembewusstsein zu den Themen Ökologie, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung. Gleichzeitig mangelt es ihnen an Handlungsbereitschaft zur tatsächlichen Umsetzung ökologischer und nachhaltiger Maßnahmen.

Die im Januar 2018 veröffentlichte Studie basiert auf einer Befragung von über 1000 Menschen im Alter von 14-22 Jahren. Während sich ein Großteil der Befragten im Klaren über die Bedeutung und Notwendigkeit ökologischen und nachhaltigen Handelns ist, stellen Erlebniswünsche, Bequemlichkeit und finanzielle Einschränkungen deutliche Hindernisse bei der Umsetzung eines solchen Verhaltens dar.

44 % der jungen Menschen bezeichnen eine natürliche Umwelt als grundlegenden Bestandteil ihres Lebens und sorgen sich um ihre Erhaltung. Gleichzeitig liegt der Anteil derjenigen, die mit Umweltschutz eine Einschränkung des eigenen Lebensstils verbinden, bei 73 %. Es zeigt sich, dass der Großteil nicht bereit ist auf bestimmte Aktivitäten und Produkte, wie z.B. das jährliche Fliegen in den Sommerurlaub und das ständige Kaufen der modernsten Kleidungsstücke, zu verzichten, da es gleichzeitig auch ein Statussymbol ist. Doch das Verhalten trägt umweltschädliche Beglei-

terscheinung mit sich. So gibt die Hälfte der Befragten an, sich nicht vorstellen zu können weniger Fleisch zu essen. Auf Flugreisen wollen 47 % nicht verzichten. Für Autos, Unterhaltungselektronik und anderen Statussymbolen sehen die Zahlen ähnlich aus.

Die Verbreitung der aktiven Umsetzung nachhaltigen Handelns in der Gesellschaft scheint ein ausschlaggebender Faktor für die tatsächliche Handlung junger Menschen zu sein. So geben 79 % an, dass sie es als hilfreich empfänden, wenn auch andere auf die Umwelt achten. Darüber hinaus werden staatliche Maßnahmen wie gesetzliche Regelungen zum Schutz der Umwelt und Natur oder eine Preissenkung umweltfreundlicher Produkte als hilfreich empfunden.

Grundsätzlich würden junge Menschen laut der Studie gerne ökologisch sowie sozial verantwortlicher handeln, doch ist die tatsächliche Bereitschaft, dafür auf Annehmlichkeiten oder Statussymbole zu verzichten, gering.

UNSER TIPP: *Jeder hat durch kleine Schritte in seinem eigenen Umfeld die Möglichkeit zu nachhaltigeren Rahmenbedingungen, die die Umwelt schützen, beizutragen. Sei es durch den Einkauf von biologischen, regionalen Lebensmitteln, durch das Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder das Gründen von Fahrgemeinschaften, dem Pflanzen einer Blume oder, als ersten Schritt, durch das Bewusstmachen der Konsequenzen des eigenen Handelns.*

Isoglukose – Gefahr für die Gesundheit?

Quelle: UGB forum, 1/18, S. 46 f.

Autor: Baumbach, I.

Stichworte: Glukose, Fruktose, Einfachzucker, Zweifachzucker, Gesundheitsrisiken



Isoglukose ist seit 1. Oktober 2017 ohne Preis- und Exportbeschränkungen auf dem Markt der Ernährungsindustrie in Europa verfügbar. Für Verbraucherschützer gehen davon potenzielle gesundheitliche Gefahren aus.

Isoglukose ist ein Gemisch aus den Einfachzuckern Glukose und Fruktose und wird aus Mais, Weizen und Kartoffeln hergestellt. Je nach Höhe des Anteils der beiden Komponenten bezeichnet man sie als Glukose-Fruktose-Sirup (mehr als 50% Glukose, mindestens 10% Fruktose) oder als Fruktose-Glukose-Sirup (bei umgekehrten Verhältnis). Gewöhnlicher Haushaltszucker wird hauptsächlich aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen und besteht aus Glukose und Fruktose zu gleichen Teilen. Im Gegensatz zur Isoglukose, die Einfachzucker enthält, sind Glukose und Fruktose bei Haushaltszucker miteinander zum Zweifachzucker Saccharose verbunden.

Wie der Haushaltszucker gehört Isoglukose zu den natürlichen Zuckern. Bei ihrer Herstellung werden Enzyme genutzt, die zunächst zum Einfachzucker Glukose führen. Dieser kann dann – je nach Verwendungszweck – in Fruktose umgewandelt werden.

Fruktose hat eine höhere Süßkraft, so dass bei der Produktion des Endproduktes insgesamt weniger Zucker benötigt wird um die gleiche Süße zu erzeugen. Von industriellem Interesse ist,

dass die Herstellung von Isoglukose günstiger ist als die von herkömmlichem Zucker.

Weiterhin ist Isoglukose flexibel einsetzbar z.B. in Backwaren, Getreide- und Milchprodukten, Obst- und Gemüsekonserven uvm. Möglicherweise könnte der Einsatz von Isoglukose in den kommenden Jahren stetig zunehmen, was zu einer erhöhten Zuckerzufuhr führen kann.

Nach Einschätzungen durch Experten des Max-Ruber-Instituts sind die Wirkungen von Isoglukose im Körper mit einem ausgeglichenen Verhältnis von Glukose und Fruktose und der Wirkung des Haushaltszuckers identisch. Gleichzeitig mangelt es zurzeit an wissenschaftlichen Bewertungen hinsichtlich der Wirkung von Isoglukose mit einem höheren Fruktoseanteil. Eine erhöhte Aufnahme an Fruktose könne das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Fettleber stärker als gewöhnlicher Haushaltszucker ansteigen lassen, warnen Ernährungsmediziner.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Übermaß an Fruktose die Leber belastet. Folge kann eine Fettleber sein, die zum Absterben von Leberzellen führen kann. Eine weitere negative Begleiterscheinung sind erhöhte Triglycerid- und LDL-Cholesterin-Werte im Blut. Sie sind zusätzliche Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose und koronare Herzerkrankungen.

Fruktose fördert durch seine hohe Süßkraft die Süßpräferenz und führt dazu, dass immer mehr Zucker verwendet wird, um die gleiche Geschmacksbefriedigung zu erfahren. Die geringere Sättigungswirkung von Fruktose kann außerdem zu übermäßiger Nahrungsaufnahme und zu Gewichtszunahme führen.

Wie viel tatsächliche Isoglukose in Lebensmitteln eingesetzt wird, ist jedoch abhängig von den zusätzlichen gesundheitlichen Risiken, die es im Vergleich zu Haushaltszucker mit sich bringt. Experten und Verbraucherschutzverbände wie foodwatch rechnen damit, dass Isoglukose als billiges Süßungsmittel künftig etwa 20-40 % des in Deutschland eingesetzten Zuckers ersetzen könnte. Seitens der Industrieverbände wird diese Entwicklung jedoch als stark abhängig von der Entwicklung der Marktpreise eingeschätzt.

Zucker allgemein und besonders die hoch Fruktose-haltige Isoglukose sind Risikofaktoren für Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und koronare Herzkreislauf - Erkrankungen. dar.

UNSER TIPP: *Isoglukose mit einem Fruktose-Anteil ist überwiegend in Fertigprodukten vorzufinden. Isoglukose wird in der Zutatenliste eines Lebensmittels als Glukose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-Glukose-Sirup angegeben.*

Die unterschätzte Mikrobiota des Darms

Quelle: Ernährung im Fokus, 17/9-10, S. 294-99

Autor: Groeneveld, M.

Stichworte: Mikroben, Gesundheit, Verdauungstrakt, Ernährungseinfluss, Immunsystem



Unser Körper ist mit all seinen inneren und äußeren Oberflächen das Zuhause vieler Mikroben. Mikroben sind Mikroorganismen wie Bakterien, Urbakterien, Viren, Hefen und Protozoen. Ein Mensch verfügt über rund 100 bis 200 verschiedene Bakterienarten im Darm. Alle Zusammen werden als intestinale Mikrobiota bezeichnet.

Die intestinale Mikrobiota ist ein Ökosystem, das sich immer wieder verändert.

Eine gesunde Mikrobiota zeichnet sich durch protektive Bakterienarten aus, die die Darmbarriere stabilisieren und keine Gifte erzeugen. Zu ihnen zählen unter anderem gram-positive Bakterien, die für den Abbau von Ballaststoffen zuständig sind und daraus kurzkettige Fettsäuren erzeugen. Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Mikrobiota des Darms.

Die Entwicklung der Mikrobiota beginnt mit der Geburt eines Kindes mit den vaginalen Bakterien der Mutter.

Die weitere Entwicklung der Mikrobiota wird durch Muttermilch und durch die spätere Einführung der Beikost geprägt.

In frühen Lebensjahren wird die Mikrobiota durch Umwelteinflüsse wie gastrointestinale Infektionen, Antibiotika oder übertriebene Hygiene negativ beeinflusst. Im Alter von zwei Jahren entwickelt sich eine stabile Mikrobiota, die im späteren Alter beständig wird. Besonders die Einnahme von Medikamenten sowie die Faktoren des Lebensstils

haben großen Einfluss auf die Mikrobiota. Im gesamten Verlauf der Entwicklung spielt die Ernährung die wichtigste Rolle.

Die Darmoberfläche dient als Eingangstür für pathogene Mikroorganismen. Sie gilt als „Grenzfläche zur Außenwelt“. Neben der Verdauung sorgt der Darm ebenfalls zum größten Teil für die Immunabwehr des Körpers. 70 bis 80 % der aktiven immunabwehrenden Zellen leben im Darm. Einen Teil davon bildet die Mikrobiota.

Entscheidend für die hohe gesundheitliche Bedeutung der Mikrobiota ist einerseits die Menge der Enzyme an einem Mikroben.

Andererseits spielt neben dem Mikrobiom, also der Gesamtheit der Mikroorganismen des Körpers, auch die Darmbarriere eine entscheidende Rolle. Diese trennt den Körper vom Darmlumen und besteht aus einer mechanischen, einer

humoralen und einer immunologischen Komponente. Die Barriere- und Immunfunktion des Darms kann sich nur in Verbindung mit Mikroorganismen entwickeln.

Das Immunsystem des Darms wacht über die aufzunehmenden Mikroben. Dabei werden die schädlichen Mikroben abgewehrt und die Harmlosen in die Darmwand-Barriere integriert.

Ist diese Funktion z.B. durch Einnahme von Antibiotika gestört, kommt es zu einer erhöhten Infektanfälligkeit.

Eine gestörte Mikrobiota steht im Zusammenhang mit ernährungsbedingten Krankheiten, da die biologisch aktiven Substanzen der Bakterien über das Darmlumen in den Blutkreislauf eingeschleust werden können.

Ein gestörtes Gleichgewicht der Mikrobiota fördert die Entstehung von Beschwerden und geht mit Erkrankungen

wie dem Reizdarmsyndrom und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen einher. Patienten mit diesen Erkrankungen weisen eine verminderte Mikrobiota-Vielfalt auf. Hierbei ist es noch unklar, inwieweit die veränderte Mikrobiota die Ursache oder die Folge der Erkrankung ist.

Experten sind der Meinung, dass chronisch entzündliche Darmerkrankungen durch eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Mikroben der intestinalen Mikrobiota entstehen.

UNSER TIPP: *Der Frühling steht vor der Tür. Gönnen Sie sich doch mal einen „Darm-Frühjahrsputz“ mit einer Darmsanierung mit wertvollen Prä- und Probiotika und bringen Sie Ihr Immunsystem wieder in Schwung.*

Essstörungen: Zahl der Diagnosen steigt

Quelle: Ernährung im Fokus 18/04-03, S. 73

Autor: Gewino, AOK Nordost

Stichworte: Essstörungen, Diagnosen, Statistik



Die Anzahl der diagnostizierten Essstörungen stieg in den vergangenen sechs Jahren um 74 % an. Auffallend ist, dass sich nur ein sehr geringer Teil der Erkrankten nach der Diagnose in psychotherapeutische Behandlung begab.

Das Gesundheitswissenschaftliche Institut GEWINO der AOK Nordost analysierte von 2010 bis 2016 die Entwicklung der Diagnosen von Essstörungen. Die Analyse zeigt, dass Diagnosen von psychogenen Essstörungen wie Bulimie (Ess-Brechsucht), Anorexie (Magersucht) oder Binge Eating (Esssucht) deutlich zunahmten. Während solche 2010 bei ca. 3500 Versicherten diagnostiziert worden waren, waren es 2016 bereits 6100 Erkrankte. Darüber hinaus

ließ sich feststellen, dass die Zunahme von diagnostizierten Essstörungen im Stadtgebiet Berlins ungefähr doppelt so hoch war wie in der ländlichen Umgebung im Raum Brandenburg. Der überraschend hohe Anteil an diagnostizierten Essstörungen bei den 35- bis 54-jährigen AOK Nordost-Versicherten könnte zum Teil sogar auf chronische Fälle zurückzuführen sein. Auffallend ist zusätzlich, dass sich zwischen 2012 und 2014 nur etwa zehn Prozent der Patienten mit einer neu festgestellten Essstörung innerhalb der nächsten drei Jahre in psychologische Behandlung gaben.

Weiterhin gilt es zu beachten, dass es sich bei den in der Analyse berücksichtigten Daten nur um vom Arzt ge-

stellte Diagnosen von Essstörungen handelt. Die Anzahl derer, die nicht ärztlich erfasst wurden, wird zusätzlich hoch geschätzt.

UNSSER TIPP: *Die Bereitschaft sich in psychologische Behandlung zu geben nimmt mit zunehmendem Verlauf einer Essstörung ab. Daher gilt es eine solche früh zu erkennen und zu handeln. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und der eigenen Umgebung hindert eine mögliche Entstehung von Essstörungen oder sorgt für eine vorhandene Essstörung frühzeitig behandelt.*

Cashewkerne gegen Cholesterin

Quelle: American Journal of Clinical Nutrition 2017; 105(5): 1070-1078.

Autor: Redaktion

Stichworte: Cashewkerne, Cholesterin, Fettsäuren



In den USA gehören die Cashewkerne zu den drei am häufigsten gegessenen Kernen. Da sie reichlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, können sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern helfen. Nun hat die Food and Drug Administration (FDA) für den Verzehr von Nüssen einen Health Claim heraus-

gegeben. Nüsse können die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen bzw. das Erkrankungsrisiko senken.

In den Claims finden die Cashewkerne -wegen der auch enthaltenen gesättigten Fettsäuren- keine Berücksichtigung. Der vergleichsweise hohe Gehalt disqualifiziert sie für eine derartige Empfehlung.

Aber 1/3 der in den Cashewkernen enthaltenen gesättigten Fettsäuren ist Stearinsäure. Diese verhält sich in Bezug auf die Blutfettwerte eher neutral.

Forscher vermuten bei Cashewkernen dieselbe Wirkung wie bei anderen Nüssen. Doch es gibt nur begrenzte Daten zum Einfluss von Cashewkernen auf

die Blutfette. Daher wurde in einer Untersuchung (randomisiert im Cross-over Design) die Wirkung einer bestimmten Menge täglich gegessener Cashewkerne auf die Blutlipide bei Erwachsenen mit Risiko für erhöhte LDL-Werten untersucht.

Hierzu wurden 51 Männer und Frauen (21 - 73 Jahre) mit mittlerem Serum-LDL-Cholesterolkonzentration von 159 mg/dl untersucht. Sie aßen am Anfang typische amerikanische Kost mit 50 Energie% Kohlenhydraten, 32 Energie% Fett und 18 Energie% Protein. Zusätzlich erhielten sie 28 - 64 g Cashewkerne. In einer Kontrollgruppe wurden anstelle der Cashewkerne zusätzlich Kartoffelchips verzehrt.

Die Nährstoffrelationen in dieser Gruppe waren: 53 Energie% Kohlenhydrate, 29 Energie% Fett und 18 Energie% Eiweiß. Der Untersuchungszeitraum betrug 28 Tage, zusätzlich bestand eine 2-wöchige Auswaschphase.

Mit den Cashewkernen wurde die Serumcholesterinkonzentration im Vergleich zu den Ausgangswerten signifikant verändert. Das Gesamtcholesterin sank um 3,9 %. In der Kontrollgruppe stiegen die Werte um 0,8 %. Auch das LDL-Cholesterin ging unter der Cashewkost um 4,8 % zurück und stieg in der Vergleichsgruppe um 1,2% an.

Das Nicht-HDL-Cholesterin sank um 5,3% und stieg in der Kontrollgruppe um 1,7% an. Das Verhältnis Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin war in der Cashew-Gruppe unverändert und stieg in der Kontrollgruppe um 3,4 %. HDL-Cholesterin und Triglyceride unterscheiden sich in beiden Gruppen nicht signifikant.

Mit 5 bis 25 g Cashewkernen am Tag konnte im Vergleich zur Kontrollkost die Senkung des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins erreicht werden. Die Ergebnisse führen zu der Empfehlung täglich Cashewkerne zu essen.

Werden sie anstelle einer kohlenhydratreichen Zwischenmahlzeit verzehrt, wäre das eine gute Möglichkeit das Gesamt- und das LDL-Cholesterin positiv zu verändern.

UNSER TIPP: *In Facharztkreisen wird bei der Betreuung von Patienten mit metabolisch bedingter Dyslipidämie der Parameter Non-HDL-Cholesterin zunehmend beachtet. Die Lipiddiagnostik umfasst üblicherweise die Messung von Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin und Triglyceriden im Blut nach einer Nüchternperiode von zumindest 12 Stunden.*

Bei TG-Werten > 200mg/dl empfiehlt es sich, zusätzlich das Non-HDL-C für die Beurteilung des Risikos heranzuziehen.

Die Formel lautet: Non-HDL-Cholesterin = Gesamt Cholesterin – HDL Cholesterin.

Schon kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten wirken

Quelle: New England Journal of Medicine 377: Seite 143-153

Autor: Redaktion

Stichworte: Lebensmittelauswahl, Sterberisiko



Schon mit kleinen Veränderungen des Ernährungsmusters kann auf Dauer Großes bewirkt werden. Das fanden Wissenschaftler nach der Auswertung von zwei renommierten, prospektiven US-amerikanischen Studien heraus. Die Forscher werteten für die Studie Ernährungsdaten von 47.994 Frauen der „Nurses‘ Health Study“ und 25.745 Männern der „Health Professionals Follow-up Study“ aus.

Die Daten wurden über einen Zeitraum von 12 Jahren (1986-1998) erhoben und gaben den Forschern die Möglichkeit die Ernährungsqualität der Probanden mittels drei verschiedener Ernährungsscores zu bewerten. 1. Den Index für gesunde Ernährung, 2. den mediterranen Ernährungsscore und 3. den DASH-Ernährungsscore.

In diesen Scores wird der Verzehr bestimmter Lebensmittel und Nährstoffe mit Punkten bewertet, wobei ungesunde Lebensmittel einen niedrigeren Punktwert haben als ernährungsphysiologisch bessere. Die Wissenschaftler setzen die Höhe der erzielten Ernährungsscores und die Veränderungen der Scores über die 12 Jahre in Relation zu den Sterbedaten der Probanden während der darauffolgenden 12 Jahre (1998-2010).

Die Ergebnisse belegen die Vorteile gesunder Essgewohnheiten einschließlich der mediterranen Ernährung und der DASH-Diät.

Bereits geringfügige Verbesserungen der Ernährungsqualität helfen das Mortalitätsrisiko signifikant zu senken. Umgekehrt führt die Verschlechterung der Ernährungsqualität zu einem höheren Risiko. Die günstigen Effekte waren unabhängig davon, welcher Ernährungsscore als Referenz verwendet wurde. Am häufigsten wurden mehr Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Fisch und Omega-3-Fettsäuren gegessen.

Mit sog. 20 Perzentilwerten veranschaulichten die Wissenschaftler die Auswirkungen einer langfristigen Verbesserung der Ernährung. Wer z. B. anstelle einer Portion roten oder verarbeiteten Fleisches täglich eine Portion Hülsenfrüchte oder Nüsse aß, verringerte sein Sterberisiko um 8-17 Prozent (je nach Score). Wer im Gegenzug mehr rotes Fleisch aß, erhöhte das Sterberisiko durch diese Verschlechterung der Ernährungsqualität um 6 bis 12 Prozent.

Die Probanden, die sich während der gesamten ersten 12 Jahre eher gesund ernährten, hatten eine 9- bis 14 Prozent geringere Gesamtmortalität als Proban-

den mit konstant ungünstigem Ernährungsverhalten. Probanden mit relativ ungünstigen Ernährungsgewohnheiten zum Beginn in der Studiendauer, die viel an der Ernährung verbesserten, konnten ebenfalls ihr Sterberisiko reduzieren.

Langfristige gesundheitliche Vorteile durch die selbst moderate Veränderung der Ernährungsgewohnheiten konnten in der Studie belegt werden. Spannend für die Forscher war, dass es offensichtlich weniger um einzelne Nährstoffe geht, als um die tägliche Lebensmittelauswahl. Ein gesundes Ernährungsmuster kann entsprechend der individuellen Ernährungs- und kulturellen Präferenzen und Gesundheitszustände angewendet werden. Eine Einheitsdiät, die für alle passt und die allen bekommt und schmeckt gibt es nicht!

UNSER TIPP: *Auf dieser Erkenntnis fußend, hat die Stiftung Reformhaus Fachakademie schon vor 25 Jahren die Typgerechte Ernährung entwickelt. Sie integriert Erfahrungen aus TCM, Ayurveda, der Diata und wissenschaftlicher Forschung.*

Was hat Genetik mit Nahrungsmittelallergien zu tun?

Quelle: Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (2017): Presseinformation vom 24.10.201

Autor: Redaktion

Stichworte: Lebensmittelallergie, Genetik



Deutsche und amerikanische Wissenschaftler haben fünf Genorte identifiziert, die für die Entstehung von Nahrungsmittelallergien im Kindesalter von Bedeutung sind. Etwa fünf bis acht Prozent der Kinder haben eine Nahrungsmittelallergie. Diese treten oft bereits in den ersten Lebensjahren auf, wobei Hühnerei- und Kuhmilchallergien in vielen Fällen innerhalb von wenigen Jahren wieder abklingen. Hartnäckiger und gefährlicher ist die Erdnussallergie. Sie bleibt meist bestehen und ist häufig mit so starken allergischen Reaktionen verbunden, dass Betroffene ihr Leben lang eine strenge Diät einhalten müssen und stets Notfallmedikamente bei sich tragen sollten.

Die Entstehung von Nahrungsmittelallergien ist sehr komplex. Forscher sehen ein Zusammenspiel zwischen genetischen und Umweltfaktoren bei der Entstehung von Nahrungsmittelallergien. Mit Zwillingsstudien wurde untersucht, ob das Risiko einer Nahrungsmittelallergie zu etwa 80 Prozent von erblichen Faktoren bestimmt wird. Bislang ist jedoch wenig über die genetischen Risikofaktoren bekannt.

In der Studie zu den genetischen Ursachen von Nahrungsmittelallergien ha-

ben die Wissenschaftler das Erbgut von rund 1500 Kindern untersucht. Die Kinder litten diagnostisch gesichert an einer Nahrungsmittelallergie. Von jeder Probandin / jedem Probanden haben die Wissenschaftler über fünf Millionen Varianten im Erbgut, sogenannte SNPs untersucht. Die Häufigkeit der SNPs wurde mit der einer Kontrollgruppe ohne Nahrungsmittelallergien verglichen. Dadurch konnten fünf Genorte lokalisiert werden, die mit der Entstehung von Nahrungsmittelallergien zu tun haben könnten. Bei vier dieser Genorte kommt es zur Übereinstimmung mit Neurodermitis und Asthma sowie chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn, Schuppenflechte und Autoimmunerkrankungen.

Der verbleibende fünfte Genort - das SERPINB-Gencluster auf Chromosom 18, das verschiedene Serinproteaseinhibitoren codiert - könnte der für Nahrungsmittelallergien im Kindesalter verantwortliche sein. Dieser Genort war bei allen Kindern mit Nahrungsmittelallergie aktiv. Da die Gene dieser Gruppe hauptsächlich in der Haut und der Schleimhaut der Speiseröhre exprimiert werden, vermuten die Wissenschaftler, dass sie für die Aufrechterhaltung der

Barrierefunktion der Haut beziehungsweise Schleimhaut von Bedeutung sind. Von Interesse dürfte auch die Tatsache sein, dass vier der fünf aktuell identifizierten Genorte mit allen Nahrungsmittelallergien assoziiert waren. Eine Ausnahme scheint lediglich der Erdnussallergie-spezifische HLA-Genort zu sein.

Die Autoren der Studie vermuten, dass durch ihre Erkenntnisse die Entwicklung besserer Diagnose-Tools für Nahrungsmittelallergien möglich werden. Die Ergebnisse könnten zusätzlich die Erforschung ursächlicher Mechanismen erleichtern und bei möglichen Therapien weiterhelfen. Die Forscher raten von „Selbstversuchen“ ab, bei denen Lebensmittelkarenz zu einer Lebensmittelelimination führt. Stattdessen raten sie den Eltern betroffener Kinder zu einem Facharztbesuch.

UNSER TIPP: Nach erfolgter Diagnose stehen Berater/innen bei Lebensmittelallergien im Reformhaus und der Gesundheitsberatung den Betroffenen zur Seite.

Nächster Start: 13.05. - 18.05.2018

Weniger Alzheimer-Risiko durch „Gehirngesunde Ernährung“?

Quelle: Justus Liebig Universität Gießen

Autor: Eckert, G.

Stichworte: Alzheimer, Ernährung, Vitalstoffe



In Deutschland leben zurzeit etwa 1,2 Millionen Alzheimer-Betroffene. Die Zahlen steigen. Da bisher keine zuverlässigen Heilmittel gefunden werden konnten, ist die Frage, wie sich Alzheimer verhindern oder zumindest der Krankheitsbeginn verzögern lässt.

Bewegungsmangel und Rauchen, das Vorliegen einer Depression und ein niedriger Bildungsstand erhöhen das Risiko, später an Alzheimer zu erkranken. Man kann mit Sport/Bewegung (insbesondere Tanzen eignet sich!), geistiger Fitness, sozialen Kontakten, medizinischer Vorsorge und verschiedenen Essgewohnheiten vorbeugend leben.

Was eine „gehirngesunde Ernährung“ ist und wie sich durch Ernährung das

Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung vermindern lässt, berichtete Prof. Gunter Eckert im Rahmen einer Experten-Runde der Alzheimer Forschung Initiative e.V. in Frankfurt. Ein wichtiger Einfluss auf die Entstehung von Alzheimer geht offensichtlich von Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, hohem Homocysteinspiegel sowie einem hohen Cholesterinspiegel aus.

Je mehr Risikofaktoren dauerhaft gesenkt werden können, desto geringer ist die Alzheimer-Häufigkeit. Besonders die mediterrane Kost, die traditionell wenige verarbeitete Lebensmittel und viel Gemüse, Obst, Olivenöl, Nüsse viel Fisch, dafür wenig rotes Fleisch enthält, ist günstig. Menschen, die sich überwiegend mediter-

ran ernähren, haben epidemiologischen Studien zufolge ein geringeres Alzheimer-Risiko.

Beim Fisch ist eher fetter Seefisch wie Lachs, Kabeljau, Sardine oder Makrele gemeint, da sie viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Der Schutz des Gehirns durch mediterrane Ernährung wird auf verschiedene Faktoren zurückgeführt. Erstens begünstigt die vergleichsweise geringere Kalorienaufnahme ein gesundes Altern. Zweitens stärken verschiedene Inhaltsstoffe die Abwehrfähigkeit des Gehirns. Dies gilt insbesondere für SPS, besonders die Polyphenole, die als bunte Farbstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Polyphenole können den

Blutfluss und die Energieversorgung der Zellen im Gehirn verbessern und zusätzlich vor Entzündungen schützen. Mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung nach mediterranem Vorbild in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung lässt sich das persönliche Alzheimer-Risiko um 40 Prozent verringern, so die Aussage

von Prof. Eckerts. Es kann aber nur darum gehen, die individuellen Chancen zu erhöhen, gesund zu bleiben. Eine Garantie gibt es nicht. Nur wenn man dauerhaft seinen Lebensstil ändert, kann man hoffen, dass man sein Risiko minimiert.

UNSER TIPP: *Achten Sie darauf nicht nur gesund zu essen, sondern auch ausreichend viel zu trinken. Dabei sollten sie hauptsächlich Wasser trinken.*

Auch Grüner Tee entfalltet schon ab drei Tassen täglich seine Schutzwirkung im Gehirn.

Risiko Vitam D?

Quelle: The Journal of the American Osteopathic Association, doi: 10.7556/jaoa.2018.037; 2018

Autor: Redaktion

Stichworte: NEM, Vitamin D



Vitamin-D-Substitutionen können in bis zu 50 Prozent der Fälle kontraproduktiv sein, denn für die optimale Wirkung auf die Gesundheit ist ausreichend Magnesium im Körper wichtig. Häufig nehmen Kunden Vitamin-D ein – oder Ärzte verschreiben es – ohne zu wissen, wie es (als Hormon) im Körper wirkt und verstoffwechselt wird. Die Enzyme, die am Vitamin-D-Stoffwechsel beteiligt sind, sind auf Magnesium angewiesen. Dadurch ist Magnesium für die Aktivierung von Vitamin D in Körper wichtig und hilft das Phosphat- und Kalzium-Gleichgewicht zu regulieren.

Wenn es im Körper zu wenig Magnesium gibt und, wenn Vitamin D supplementiert wird, kann es zu ernsthaften Problemen führen. Forscher konnten in einer Übersichtsstudie zeigen, dass, wenn Vitamin D ergänzt wird und dem Körper Magnesium fehlt, Vitamin D inaktiv gespeichert wird. Trotzdem kann es den Kalzium- und Phosphatgehalt im Blut steigern. Deshalb können Kalzifikationen der Gefäße und Deformationen des Skelettes die Folge sein.

Andererseits kann Vitamin D die Aufnahme von Magnesium im Darm anregen. Bei gut eingestellten Diabetikern wurde nachgewiesen, dass, wenn diese sechs Monate lang täglich 2.000 IU Vitamin D3 einnehmen, die Magnesium-

werte im Blut ebenfalls signifikant anstiegen.

Für Männer ab dem 30. Lebensjahr werden etwa 420 mg Magnesium pro Tag empfohlen, für Frauen 320 mg. Mit der westlichen Standard-Diät wird allerdings nur etwa die Hälfte des benötigten Magnesiums verzehrt.

Der Magnesiumgehalt der Lebensmittel nahm in den vergangenen Jahrzehnten - ebenso an Vitamin D- kontinuierlich ab. Die industrialisierte Landwirtschaft und besonders der veränderte Ernährungsstil werden dafür verantwortlich gemacht. Studien zeigen, dass die Magnesiumaufnahme bei Menschen, die überwiegend verarbeitete Nahrungsmittel essen, geringer ist. In diesen Lebensmitteln sind weniger natürliche Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, doch liefern sie mehr Zucker, Fett und Phosphate.

Mandeln, Bananen, Bohnen, Brokkoli, Milch, Sonnenblumenkerne und Sesam sind sehr magnesiumreich. So kann ein Mensch mit ausgewogener – magnesiumreicher- Ernährung das Risiko für Vitamin-D-Mangel verringern und die Notwendigkeit für Supplemente vermindern.

Magnesium und Vitamin D hängen im Stoffwechsel eng zusammen. Magnesium ist Cofaktor beim Vitamin-D-Stoff-

wechsel und wird im Darm besser resorbiert, wenn ausreichend Vitamin D vorhanden ist.

Wird einer der beiden Stoffe zu wenig aufgenommen, kann es zu unterschiedlichen Störungen bzw. Krankheitsbildern kommen, zum Beispiel zu Skelettdeformationen oder kardiovaskulären Erkrankungen. Auch der Zusammenhang zwischen Magnesium und Vitamin D und dem metabolischen Syndrom scheint bewiesen.

Es wird zukünftig wichtig sein herauszufinden, ob Magnesium-Supplementierung bei Menschen mit Vitamin-D-Mangel helfen kann, Folgeschäden am Skelett oder im Stoffwechsel zu vermeiden.

Von größter Bedeutung ist es, dass Patienten mit Vitamin-D-Mangel möglichst ausgewogen essen und trinken, mit viel frischem – magnesiumreichem - Obst und Gemüse. Auf verarbeitete Lebensmittel sollte verzichtet werden.

UNSER TIPP: *Laut DGE konnte bei gesunden Menschen mit normalem Ernährungsverhalten bisher kein Magnesiummangel mit definierten Symptomen festgestellt werden. Bei Magen-Darmerkrankungen und chronischem Alkoholkonsum, kann es jedoch zu einer unzureichenden Magnesiumversorgung kommen.*

Dynamische Muskeln durch Dehnen

Quelle: Co.med 2/18, S. 37-39

Autor: Hock, B.

Stichworte: Muskel, Dehnen, Bewegung, Schmerzen, M. psoas, Kniegelenk, Arthrose



Zu kurze Muskeln haben eine starke Zugkraft und sind eher steif. Zu lange Muskeln bewirken eine zu große Auslenkung des entsprechenden Körperteils und bewirken Instabilität. Optimal sind dynamische Muskeln, die Kraft und optimale Beweglichkeit in sich vereinen.

Bei Kindern ist dieser von der Natur vorgesehene Zustand sehr ausgeprägt. Wer sich wenig bewegt, tendiert automatisch zu verkürzten Muskeln. Einige Tage ohne Bewegung führen sogar zum Muskelabbau.

Durch langes Sitzen (und Liegen mit angewinkelten Knien) bleibt der Große Lendenmuskel, wissenschaftlich Musculus psoas, immer entspannt. Dieser Lendenmuskel entspringt an der Wirbelsäule und setzt am hinteren Oberschenkel an. Im Sitzen wird er nicht ge-

braucht und verkürzt sich. Durch die Verkürzung muss mehr Kraft zum Strecken der Lendenwirbelsäule aufgebracht werden. Das gelingt meist nur unvollständig. Die Folge: Die seitlichen Öffnungen der Wirbelsäule werden kleiner, die dort austretenden Arterien, Venen, Lymphgefäße und Nerven haben weniger Platz. Liegt bereits ein Bandscheibenschaden vor, können Nerven sogar eingequetscht werden. Außerdem bewirkt die geringere Streckung der Lendenwirbelsäule, dass der Kopf des Hüftgelenks tiefer in die Gelenkpfanne hineingezogen wird. Verkürzung des Kamm-Muskels (M. pectineus) verstärkt diesen Effekt. Das führt zu einer übermäßigen Abnutzung, Hüftschmer-

zen sind die Folge. Sie bessern sich meist durch Stehen und Gehen.

„Ideale“ Voraussetzung für eine Kniegelenksarthrose ist ein verkürzter Kniekehlenmuskel. Von Natur aus schon sehr kurz, ist er in der sitzenden Position oder beim Schlafen mit angewinkelten Beinen entspannt, wird also nicht benutzt. Folge ist, dass das Knie nicht mehr richtig durchgestreckt und der Gelenkspalt verkleinert wird. Die Gelenkflächen werden ungleich belastet – die Abnutzung ist vorgezeichnet.

Der Verkürzung der Muskeln ist allein durch Dehnen entgegen zu wirken. Gibt es aufgrund langjähriger „Kaum-Benutzens“ bereits starke Zugspannung auf den verkürzten Muskeln, hilft ein

gezieltes Aufbautraining. Es beinhaltet eine Einheit von ca. 60 Minuten zur Kräftigung der betreffenden Muskeln, anschließend werden sie ca. 30 Minuten gedehnt. Lässt man die Dehnung weg, verkürzen sich die gekräftigten Muskeln wieder.

UNSER TIPP: *Programme zu Kräftigung und Dehnung von Muskeln, die im modernen Alltag vernachlässigt werden, gibt es in der Ausbildung zum Activate-Your-Life-Coach. Darüber hinaus gibt es viele Tipps und Anregungen, wie Sie wieder mehr Freude und Bewegung in den Alltag Ihrer Klient/innen bringen können.*

Nächster Start: 9.-13. Mai 2018

Die positiven Wirkungen der Meditation

Quelle: Ernährung im Fokus, 03/04.2018

Autor: Maurer, Chr.

Stichworte: Meditation, Achtsamkeit, Gesundheit



Meditation hat das Ziel einen Zustand der Bewusstseinsweiterung zu erreichen. Ein Zustand der Stille und Leere, des Einsseins mit sich selbst, des im Hier und Jetzt, frei von Gedanken seins. Meditation bedeutet, im aktuellen Moment aufmerksam zu sein und gilt als Übung für achtsames Leben im Alltag. Dabei widmet sich die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment nur einer einzigen Aufgabe, nur einem einzigen Gedanken.

Durch aufmerksames Leben wird jeder Augenblick sehr bewusst wahrgenommen. So kann man genau beobachten, wie es seinem inneren Geist geht und kommt in Einklang mit sich selbst.

Jeder Mensch meditiert auf seine eigene Weise, denn es gibt keine bestimmte Art, die für jeden passend ist. Man kann stehend, liegend oder sitzend meditieren. Zuhause, im Wohnzimmer oder in der Straßenbahn. Manche meditieren fünf Minuten, manch andere 30 Minuten oder länger. Jedoch ist eine Sache gleich: Jeder fokussiert sich nur auf seinen Atem.

Meditation hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gehirnstruktur und die emotionale Kontrolle eines Menschen. Bereits nach 25 Stunden Meditation sind die ersten Veränderungen im Gehirn messbar. Meditation hat viele positive Wirkungen auf Geist, Körper und Gesundheit.

Durch Meditation lernt man, seine Gedanken besser zu kontrollieren. Dadurch schwirren im Kopf abends weniger Gedanken herum, man kommt leichter zur Ruhe, kann schneller einschlafen und hat allgemein einen besseren Schlaf.

Ebenso führt regelmäßiges Meditieren zu weniger emotionalem Stress, da weniger über Vergangenheit und Zukunft nachgedacht wird. Dies hängt mit dem sogenannten orbitofrontalen Cortex im Gehirn zusammen, welcher bei Menschen mit regelmäßiger Meditationspraxis eine größere Dichte aufweist. Dies führt auch zu mehr Geduld und Achtsamkeit im Alltag.

Das Hirnareal, der entsprechende aktive linke Frontalcortex, ist für die Regulierung der Gefühle zuständig, sorgt für emotionale Stabilität und positive Gedanken. Dies hängt auch mit der Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus zusammen, welche durch regelmäßiges Meditieren zunimmt. Des Weiteren wirkt sich eine regelmäßige Meditationspraxis positiv auf die Lern- und Gedächtnisfähigkeit aus.

Stress wird reduziert, weil das Stresshormon Cortisol, weniger ausgeschüttet und die Substanz des rechten Mandelkerns Amygdala im Gehirn verringert wird.

Die geringere Cortisolausschüttung lässt auch einen erhöhten Blutdruck um bis zu 12 % sinken. Die Entspannung des Körpers führt dazu, dass weniger Cortisol ausgeschüttet wird.

Meditation fördert die Konzentration auf die Wahrnehmung des Körpers und ist mitverantwortlich für ein verbessertes Körpergefühl. Normalerweise nimmt die Großhirnrinde mit steigendem Alter ab. Bei Menschen mit regelmäßiger Meditationspraxis war diese jedoch bis zu fünf Prozent dicker. Besonders bei Meditierenden im Alter von 40 bis 50 Jahren zeigte sich eine Großhirnrinde wie bei 20-Jährigen.

Auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit wurden bei regelmäßigem Meditieren festgestellt. So ist zum Beispiel das Schmerzempfinden während der Meditation um 40 % vermindert, was sich auch auf eine verminderte Schmerzempfindlichkeit im Alltag auswirkt. Morphium reduziert die Schmerzintensität um 25 Prozent.

Auch ein gestärktes Immunsystem wird regelmäßigem Meditieren zugeschrieben. Denn positive Gefühle und eine optimistische Lebenseinstellung aktivieren die linke Gehirnhälfte, welche für das Immunsystem mitverantwortlich ist.

UNSER TIPP: Wer sich noch nicht viel mit seinem inneren Geist und seinem Körper auseinandergesetzt hat, erlebt am Anfang vielleicht nicht nur gute Erfahrungen. Meditation wirkt aufwühlend und oft kommen anfangs auch unterdrückte Gedanken hoch. Doch hier gilt, dranbleiben und nicht aufgeben! Leichter geht es anfangs auch mit einer geführten Meditation

wie beispielsweise einer Körperreise oder dem Zählen des Atems.

Für Geübte, die einige neue Methoden kennenlernen möchten, bietet die Stiftung Reformhaus Fachakademie eine Ausbildung zum Kursleiter/in Meditation an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.akademie-gesundes-leben.de.

Besseres Immunsystem durch Sport

Quelle: University of Birmingham und das King's College London

Autor: Redaktion

Stichworte: Sport, Immunsystem



Wissenschaftler der University of Birmingham und des King's College London untersuchten in einer Studie Amateurradfahrer zwischen 55 und 79 Jahren. Ihre Ergebnisse belegen, dass Sport über die Jahre nicht nur im Alter sowohl mehr Muskelmasse und bessere Stoffwechselwerte beschert, als auch das Immunsystem jung hält. Die untersuchten älteren Radfahrer wiesen ähnlich viele naive T-Lymphozyten auf wie Jugendliche. Da die Lebenserwartung immer weiter steigt, wird nach Wegen gesucht, die gesundheitlichen Folgen des Alterns (als Prävention) zu minimieren.

Die Versuchspersonen wurden in zwei Untersuchungsgruppen eingeteilt. Es wurde einmal die Sportwirkung auf Muskeln und Stoffwechsel und zum zweiten auf das Immunsystem untersucht.

Männliche ältere Radsportler mussten in unter 6,5 Stunden 100 km zurücklegen, die Frauen radelten in 5,5 Stunden 60 km. Die Vergleichsgruppe stellten gesunde Erwachsene, die keinen Sport betrieben. Hier waren 75 Probanden zwischen 57 bis 80 Jahren und 55 zwischen 20 und 36 Jahren alt.

Trotz des höheren Alters konnten die Forscher bei den älteren Sportlern keinen Verlust von Muskelmasse und Kraft messen, wie er im Alter oft zu beobachten ist. Es wurden Biopsien des Musculus vastus lateralis, eines Muskels im Oberschenkel durchgeführt. Außer einer Veränderung der Dichte der Kapillaren bei Männern fanden sie sonst keine typischen Merkmale des Alterns. Es wurden verschiedene morphologische, histochemische und immunhistochemische Parameter untersucht. Die Radfahrer hatten zudem keine erhöhten Cholesterinspiegel.

Der Körperfettanteil war normal. Männer hatten einen hohen Testosteronspiegel.

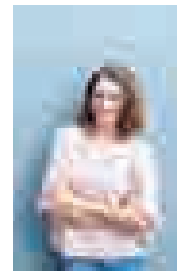
Die Wirkung von regelmäßigem Sport beschränkte sich nicht nur auf Muskeln und Stoffwechselparameter. Das Immunsystem schien bei der Radsportler-Gruppe kaum gealtert zu sein. Bei den Sportlern waren in der Thymusdrüse viele naive T-Lymphozyten und Thymus-Emigranten zu finden, was sonst eher bei Jugendlichen vorkommt.

Im Thymus reifen die T-Zellen des lymphatischen Systems heran. In der Pubertät erreicht die Drüse die maximale Größe und im Alter schrumpft sie. Ein besonderes Zytokin (Zytokin IL-7) schützt den Thymus vor Atrophie und ist bei Sportlichen höher konzentriert. Im Gegenzug ist das IL-6 niedriger. Dieses Zytokin fördert die Thymusatrophie. Die Forscher schließen daraus, dass das Immunsystem durch die langjährige Aktivität gestärkt werden kann.

Nach Aussagen der Wissenschaftler kann nicht mehr davon ausgegangen werden, dass Altern automatisch zu einem geschwächten Immunsystem führt. Der Nachholbedarf ist hier riesig, da sich weniger als die Hälfte der über 65-Jährigen genug bewegt, um diese beschriebene Wirkung zu erzielen. Auch kann es weitere Lebensstilfaktoren geben, die die Immungesundheit beeinflussen die nicht untersucht worden sind.

UNSER TIPP: Mehr Aktivität in den Alltag zu bringen und sportliche Betätigung zu fördern, sind die Ziele des Activate Your Life Coaches nach Prof. Dr. Ingo Froböse. Nächster Ausbildungsstart: 04.10.-08.10.18

Seminar-Empfehlungen



Klassische Homöopathie

Grundkurs 1
mit Dr. med. Gabriele Tille

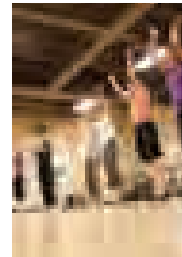
Teil 1: 17.08. – 19.08.2018

Teil 2: 21.09. – 23.09.2018

Teil 3: 05.10. – 07.10.2018

Teil 4: 23.11. – 25.11.2018

1.520,- Euro incl. Verpf.

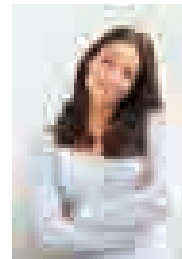


Entspannung mit Rhythmus

10.06 - 10.06.2018

08.11. - 10.11.2018

290,- Euro, incl. Verpf.



Fastenleiter/in

Teil 1: 14.06.-18.06.2018

Teil 2: 10.07.-18.07.2018

Teil 3: 14.09.-16.09.2018

1990,- Euro incl. Verpf.



Work-Life-Balancing

30.05. - 01.06.2018

02.10. - 04.10.2018

290,- Euro, incl. Verpf.

Anmeldung bei Inga Eich
Telefon: 06172 3009 822
kontakt@akademie-gesundes-leben.de
www.akademie-gesundes-leben.de

Impressum

Herausgeber:

Stiftung Reformhaus-Fachakademie

Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel

Fax: 06172-3009-819

info-express@rfa-oberursel.de

Bezugsmöglichkeiten:

E-Mail Zustellung als pdf-Datei

12 mal/Jahr für 54,-EUR/Jahr.

Fax-Zustellung:

12 mal/Jahr für 54,-EUR/Jahr.

Briefzustellung:

12 mal/Jahr für 75,-EUR/Jahr.