

Le cerveau des diabétiques rétrécit plus vite

Notre cerveau rétrécit avec l'âge. C'est généralement la substance grise du cortex qui diminue distinctement. Des chercheurs ont démontré que ce processus était nettement plus rapide chez les personnes souffrant de diabète de type 2 que chez les personnes en bonne santé. Une étude réalisée sur 600 malades a permis de montrer que plus la maladie est longue et plus la glycémie est élevée, plus le cerveau des personnes touchées est petit.

Pour des raisons de méthodologie, il n'est pas possible de savoir si un bon contrôle de la glycémie a un effet positif sur le rétrécissement du cerveau.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung

Pourquoi le temps passe de plus en plus vite

Pourquoi avons-nous l'impression que le temps passe de plus en plus vite lorsque nous vieillissons? Marc Wittmann et Sandra Lehnhoff, de l'Université Ludwig-Maximilian de Munich, ont tenté d'apporter une réponse à cette question en interrogeant 499 personnes âgées entre 14 et 94 ans sur leur notion du temps. Les sondés âgés de 20 à 59 ans ont plus souvent répondu par l'affirmative à des questions ayant trait à la pression temporelle. Marc Wittmann: «Si l'on vit peu de nouvelles choses excitantes, on garde moins de

souvenirs et, en rétrospective, le temps semble plus court.» Susanne Schäfer ajoute qu'on se souvient à l'inverse avec précision des nombreuses premières fois que l'on a vécues dans sa jeunesse. En vivant à nouveau des «premières fois», il serait possible de «freiner» le temps, ou du moins la perception que nous en avons. Selon les deux chercheurs, il ne faudrait dès lors pas attendre la retraite pour que le rythme ralentisse à nouveau.

Source: Die Zeit

L'empreinte digitale microbiologique

Des milliards de micro-organismes vivent sur et en nous. Plus des personnes sont proches, plus le profil de leurs communautés microbiennes (microbiome) est similaire. Telle est la conclusion d'une étude menée par le scientifique Jack Gilbert de l'Université de Chicago et son équipe. La surprise: le schéma caractéristique des microbes est lié à une personne. Lorsque celle-ci change de domicile, elle transfère ce schéma dans le nouveau lieu en quelques jours seulement. Cette constatation pourrait intéresser les médecins légistes. En effet, selon Jack Gilbert, un échantillon du sol d'une chambre, par exemple, pourrait révéler si une personne donnée y a séjourné ou non.

Source: «bild der wissenschaft»

Wie gross ist mein «Footprint»?



Welche Lebensmittel wir einkaufen und essen, hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch darauf, wie wir unsere Umwelt belasten. Auf www.wwf.ch/footprint kann berechnet werden, wie gross der eigene ökologische Fussabdruck, der «Footprint» auch im Teilbereich Ernährung ist. Sechs konkrete Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken im Alltag vermittelt FOODprints® der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

1. Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein.
2. Ich kaufe nur so viel wie nötig ein.
3. Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
4. Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel.
5. Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel.
6. Ich trinke Hahnenwasser.

Quellen: WWF, SGE

Küchenzwiebel ist Heilpflanze des Jahres 2015

Die Zwiebel (*Allium cepa*) ist nicht nur ein unentbehrliches Nahrungs- und Würzmittel. Um ihre heilenden Aspekte hervorzuheben, hat eine Jury des Vereins zur Förderung der naturgemässen Heilweise nach Theophrastus Bombastus

von Hohenheim, genannt Paracelsus, die Zwiebel zur Heilpflanze des Jahres 2015 gewählt. Unter anderem sei diese bei Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen wirksam.

Quelle: nhv-theophrastus.de

Den Körper vor Dehydration warnen

Geringe Flüssigkeitsaufnahme und/oder zu starker Flüssigkeitsverlust können zu einer Dehydration führen. Zu den Risikogruppen gehören Sportler und ältere Menschen. Ein Sensor, der auf die Haut aufgelegt werden kann und der den Flüssigkeitshaushalt misst, wurde bereits von Forschern um Ronen Polsky von den Sandia National Laboratories entwickelt. Einen anderen Weg verfolgten Studierende des interdisziplinären Master-Studiengangs «Barrierefreie Systeme» der Universität Frankfurt. Sie entwickelten ein System, das aus den Armbewegungen erkennt, wann und wie lange getrunken wird. Es kann so programmiert werden, dass die betreffende Person durch ein optisches oder akustisches Signal oder durch einen Vibrationsalarm gewarnt wird, wenn sie während eines bestimmten Zeitraums zu wenig getrunken hat.

Quelle: Universität Frankfurt, engaget.de

Wie viel Obst und Gemüse sind gesund?

Laut den Ernährungsgesellschaften sollten wir täglich fünf Portionen Obst und Gemüse verzehren. Unlängst kamen britische Forscher zum Schluss, der Schutzeffekt sei mit sieben Portionen noch besser. Eine Metaanalyse zeigt nun: Zwar steigt der Schutzeffekt mit jeder zusätzlichen Portion, aber ab der fünften Portion ist der Effekt nicht mehr nachweisbar. Auch löste sich das Rätsel der «sieben ist besser als fünf». Bei einem Vergleich der Empfehlungen zeigte sich: Die Portionengrösse wird unterschiedlich verwendet. Während bei den Ernährungsgesellschaften eine Portion 130 Gramm wog, rechneten die britischen Forscher mit Portionen à 80 Gramm.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung