

Bei Diabetikern schrumpft das Hirn schneller

Wenn wir älter werden, schrumpft das Gehirn. Es ist meist die graue Substanz der Hirnrinde, die sich merklich zurückbildet. Wie Forscher herausgefunden haben, läuft der Schrumpfungsprozess bei Typ-2-Diabetikern wesentlich schneller ab als bei Gesunden. Bei 600 untersuchten Diabetikern zeigte sich: Je länger sie schon erkrankt waren und je höher ihr Blutzuckerspiegel war, desto kleiner war ihr Gehirn. Aus methodischen Gründen kann aus der Studie nicht abgelesen werden, ob sich eine gute Blutzuckerkontrolle positiv auf den Hirnschwund auswirkt.

Quelle: Deutsche Apotheker Zeitung

Wieso die Zeit immer schneller läuft

Warum scheint die Zeit immer schneller zu laufen, wenn wir älter werden? Marc Wittmann and Sandra Lehnhoff von der Ludwig-Maximilians-Universität in München gingen in einer Studie dieser Frage nach und fragten 499 Personen zwischen 14 und 94 Jahren zu ihrem Zeitempfinden. Befragte zwischen 20 und 59 stimmten im Vergleich öfter Aussagen zu, die mit Zeitdruck verbunden waren. Wittmann: «Erlebt man wenig Neues, Aufregendes, bleiben auch weniger Erinnerungen, und im Rückblick erscheint die

Zeitspanne kürzer.» Deutlich in Erinnerung hingegen würden die vielen ersten Male, die man in der Jugend erlebt, kommentiert Susanne Schäfer. Indem jeder wieder mehr erste Male erlebe, könne die gefühlte Zeit abgebremst werden. Dann müsse nicht auf den Ruhestand gewartet werden, bei dem sich, wie die Studie von Wittman und Lehnhoff gezeigt hatte, das Leben wieder entschleunigt.

Quelle: Die Zeit

Mikrobiologischer Fingerabdruck

Billionen von Mikroorganismen leben auf und in uns. Je näher sich Menschen stehen, desto ähnlicher sind die Profile ihrer Mikrobengemeinschaften (Mikrobiome). Dies zeigte eine Untersuchung von Forschern um Jack Gilbert, University of Chicago, der Mikrobiome bei sieben Familien untersuchte. Fazit: Das charakteristische Mikrobemuster ist an eine Person gebunden; wechselt sie ihren Wohnort, überträgt sie das Muster innerhalb weniger Tage auf die neue Umgebung. Dieser Zusammenhang könnte Gerichtsmedizin interessieren. Denn, so Gilbert, könne man anhand einer Probe z. B. des Fussbodens eines Zimmers sagen, ob eine bestimmte Person sich dort aufgehalten hat.

Quelle: «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 Gefässeränderungen 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