

Käse: Gesundheits- und Gourmets-Tipps



1. Kaufen Sie Käse am Stück; so vertrocknet er weniger schnell, als wenn er in Scheiben geschnitten wird.
2. Käse sollte nicht luftdicht verpackt werden: Feuchtigkeit muss entweichen können, damit sich kein Schimmel bildet. Ideal zum Verpacken ist Käsepapier.
3. Käsepapier braucht es nicht beim Lagern in Käseglocken aus Glas oder Keramik im Kühlschrank.
4. Käse sollte trocken und zwischen 8 und 16 Grad aufbewahrt werden.
5. Verschiedene Käse sollten nicht mit dem gleichen Messer geschnitten werden, da sonst Kulturen der Mikroorganismen übertragen werden können.
6. Damit der Käse sein Aroma voll entfalten kann, sollte er eine halbe bis eine Stunde vor dem Genuss aus dem Kühlschrank genommen werden.
7. Käse, der tiefgefroren wird, eignet sich gut zum Überbacken, für Fondue oder Käsespätzle.

Quelle: Senioren Ratgeber

Tiefer GI bringt keinen Diät-Vorteil

Der Glykämische Index (GI) gibt an, wie stark zwei Stunden nach dem Verzehr von 50 Gramm Kohlenhydraten eines Lebensmittels der Blutzuckerspiegel ansteigt. Wissenschaftler der «Harvard School of Public Health» in Boston haben unter standardisierten Bedingungen geprüft, wie sich ein niedriger GI auf eine Diät auswirkt. Die erhofften Vorteile konnten nicht bestätigt werden: Weder verbesserten sich die Insulinsensitivität noch die Cholesterinwerte oder der systolische Blutdruck. Die Resultate könnten allerdings nicht auf Patienten mit Diabetes Typ-2 übertragen werden. Für diesen hatten zwei Metaanalysen gezeigt, dass eine Diät mit niedrigem GI blutzuckersenkende Effekte hat.

Quelle: Ärzte Zeitung

Psyche spielt bei Hautkrankheiten oft mit

In den letzten Jahren haben Hautkrankheiten stark zugenommen. Obwohl die meisten Hautleiden genetisch bedingt sind, entscheiden viele Faktoren darüber, wann sie ausbrechen und wie sie sich entwickeln. Wie Wissenschaftler um Florence Dalgard von der Universität Oslo zeigen konnten, leiden Menschen mit Hauterkrankungen gleichzeitig häufiger an einer psychischen Krankheit (29%) als Menschen ohne Hautkrankheit (16%). Unter den Menschen mit Hautkrankheiten war der Anteil jener, die eine Depression hatten, gar doppelt so hoch wie in der Kontrollgruppe.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung online

Krebs ist nicht fair

In den 1980er-Jahren war postuliert worden, es gebe bestimmte Menschen, die besonders anfällig für Krebs seien. Eine «Krebspersönlichkeit» gebe es aber nicht, so Patricia Göttersdorfer, Vorstandsmitglied der österreichischen Plattform für Psychoonkologie. «Es gab und gibt ganz viele Studien, die zeigen, dass es keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und einer Krebserkrankung gibt.» Es gebe maximal einen Zusammenhang zwischen der Art und Weise, wie man lebe, und ob man Krebs bekomme oder nicht. Aber auch das stimme nicht immer. «So gibt es Menschen, die ihr Leben lang rauchen und keinen Krebs bekommen, andere wiederum haben nie geraucht und bekommen ein Karzinom. Krebs ist nicht fair.»

Quelle: science.ORF.at

Schlankmacher Capsaicin

Rund ein Drittel der Menschen sind übergewichtig: Neben einem Manko an Bewegung ist auch ein Zuviel an fettreicher Nahrung schuld. Capsaicin, der Scharfstoff des Chili, könnte sich möglicherweise für ein Mittel gegen Übergewicht eignen. Bei Mäusen jedenfalls half die Zugabe von 0,01% Capsaicin zu einer ausgesprochen fettreichen Ernährung, dass die Tiere statt 27,5 Gramm Fett in 25 Wochen «nur» noch 11,5 Gramm zulegten. Zudem benutzten die Mäuse mit «Capsaicin-Diät» das Laufrad im Käfig 50% länger. Dies ergab eine Studie von Vivek Krishnan und seinem Team von der University of Wyoming. Laut Krishnan regt Capsaicin die weissen Fettzellen – sie speichern Energie – an, sich in braune Fettzellen umzuwandeln, die Fett brauchen, um Wärme zu produzieren. Übrigens: Die Mäuse der Kontrollgruppe mit Standardfutter nahmen nur 4,5 Gramm Fett zu und bewegten sich zudem noch etwas mehr als die Mäuse mit «Capsaicin-Diät».

Quelle: scinexx.de

Ältere für belastende Berufe geeignet

Entgegen der allgemeinen Auffassung können ältere Arbeitnehmende Berufe ausüben, die mit hoher psychischer oder physischer Belastung verbunden sind. Die Gerontologin und Volkswirtin Thusnelda Tivig von der Universität Rostock hatte diese Aussage mit Studien für Gesundheits- und Pflegeberufe wie Krankenschwester oder Helfer in der Krankenpflege belegen können. In diesem Berufsfeld würden überdurchschnittlich viele Arbeitnehmende auch mit 55 Jahren weiter in ihrem Beruf bleiben. Zudem sei die Abgangsrate in diesem Berufsfeld in der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen in den letzten Jahren stark gesunken. Ganz anders sähe es bei Bankfachleuten und Buchhaltern aus: Obwohl diesen Berufen eine niedrige Belastung zugeschrieben würden, würden viel mehr Personen vor dem Erreichen des Pensionsalters aus dem Beruf ausscheiden.

Quelle: aerzteblatt.de

Erdnüsse gegen Erdnussallergie

Heute leiden in Westeuropa und den USA doppelt so viele Kinder an einer Erdnussallergie als noch vor zehn Jahren. Lange Jahre empfahlen Ärzte, die Kinder von Nahrungsmitteln fernzuhalten, die Allergien auslösen könnten. Dass dieser Ratschlag zumindest bezogen auf Erdnüsse falsch war, dafür spricht eine Langzeitstudie von Gideon Lack vom King's College London. An der Studie nahmen 640 Kinder teil, die hochgradig allergiegefährdet und bei Studienbeginn zwischen vier und elf Monate alt waren. Während von der einen Gruppe der Kinder Erdnusshaltiges ferngehalten wurde, bekamen die Kinder der zweiten Gruppe dreimal in der Woche Nahrungsmittel zu essen, die Erdnüsse enthielten. Erstaunliches Fazit nach fünf Jahren: Das Essen von Erdnüssen senkt die Erkrankungsrate um 80 Prozent. Möglicherweise könnte am Zunehmen der Erdnussallergien auch die übertriebene Vorsicht der Eltern mitschuldig sein, so Gideon Lack.

Quelle: scinexx.de

Mikrobe des Jahres 2015

Das «Knöllchenbakterium», lateinisch Rhizobium, spielt für den Menschen eine bedeutende Rolle. Die Bakterien leben in den Wurzelknöllchen von Pflanzen, wo sie molekularen Stickstoff aus der Luft in Ammonium bzw. Ammoniak umwandeln und biologisch verfügbar machen. Diese Stickstoffquellen benötigen alle Lebewesen, um Proteine und ihr Erbgut herzustellen. Die Symbiose mit Rhizobien ermöglicht es Hülsenfrüchtlern wie Bohne, Kichererbse, Erbse und Erdnuss auch auf stickstoffarmen Böden zu wachsen. Andere Hülsenfrüchtlern wie Rotklee, Lupine und Ackerbohne werden gezielt angebaut, um den Boden mit «Stickstoff» anzureichern und für andere Saaten vorzubereiten.

Diese Gründüngung belastet die Gewässer nicht mit Nitrat, so wie es bei künstlichem Dünger der Fall ist. Die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie kürte Rhizobium zur Mikrobe des Jahres 2015.

Quelle: idw

«Stuhltransplantationen könnten die Medizin revolutionieren»

Rund 100 Billionen Bakterien leben in unserem Darm in Symbiose mit uns: Wir gewähren ihnen Gastrecht und führen ihnen Futter zu, sie zerlegen für uns Unverdauliches in Verdauliches. Derzeit laufen Studien, die zeigen sollen, ob und wie weit die Darmflora das Verhalten beim Menschen beeinflussen könnte. Dies, nachdem Versuche mit Mäusen gezeigt hatten, dass mit der Darmflora auch mutiges Verhalten übertragen werden kann. Erfolge mit Stuhltransplantationen konnten bereits bei Menschen mit Reizdarmsyndrom verbucht werden. «Derzeit laufen sehr viele Studien, auch andere Krankheiten mit Stuhltransplantation zu behandeln», so Gastroenterologe Emeran Mayer von der University of California im Gespräch mit Spiegel. Es werde in den nächsten Jahren eine heiße Sache, herauszufinden, was die beste Medizin für eine Indikation sein könnte. «Es kann sein, dass Darmbakterien die Medizin revolutionieren könnten.»

Quelle: Spiegel online

Mit Musikunterricht zu besseren Noten



Kinder, vor allem solche aus gebildeten Familien, profitieren vom Musikunterricht. Wer als Kind Musikunterricht bekam, erzielte später in der Schule bessere Ergebnisse und die Chance auf ein Abitur mit anschließendem Studium lag um acht Prozent höher als in der Vergleichsgruppe ohne Musikunterricht. So das Fazit einer Langzeitstudie des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) des DIW.

Quelle: heilpraxisnet.de