

### Andorn: Arzneipflanze des Jahres 2018



Unscheinbar und anspruchslos ist das Kraut, das vom Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2018 gewählt wurde: der Andorn (*Marrubium vulgare*). Er gehörte einst zu den beliebtesten Heilpflanzen. Heute finden sich seine Wirkstoffe nur noch in zwei Medikamenten gegen Erkältungskrankheiten. Ein Grund für den Rückgang könnten die Bitterstoffe der Pflanze sein, da bittere Arzneien heutzutage nicht mehr beliebt sind. Die anspruchslose Pflanze kann an sonnigen Standorten im Garten gezogen werden. Aus den Blättern des Andorns lassen sich Tees zubereiten, die bei Verdauungsbeschwerden und Atemwegserkrankungen helfen.

Quellen: Ärzte Zeitung online, Pharmazeutische Zeitung

### Spermidin könnte vor Alzheimer schützen

Spermidin ist eine Substanz, die in unserem Stoffwechsel gebildet wird. Füttert man Hefepilze, Würmer und Fruchtfliegen (*Drosophila*) mit Spermidin, verlängert sich deren Lebensspanne. Bei Fruchtfliegen wird zudem der alterungsbedingte Erinnerungsverlust gestoppt. Diese Wirkung wird gesteigerten Autophagieprozessen zugeschrieben – Selbstreinigungsvorgängen der Zellen, bei denen auch krankheitserregende Eiweissablagerungen weggeräumt werden. Eine erste Studie bei Menschen mit aus Weizenkeimen gewonnenem natürlichem Spermidin zeigte bereits nach dreimonatiger Einnahme tendenzielle Verbesserungen auf die Gedächtnisleistungen, so Agnes Flöel. Die Direktorin der Neurologischen Universitätsklinik Greifswald leitet auch die «SmartAge»-Studie, mit der die Wirkung von Spermidin auf Lernen, Gedächtnis und die Struktur des Gehirns untersucht werden soll. Laut Flöel zählt Spermidin zu den Kalorienreduktions-Mimetika, also Substanzen, die Effekte des Fastens

nachahmen bzw. beim Fasten gebildet werden (siehe auch nachfolgende Meldung). Andere Mimetika, die bereits untersucht wurden, sind das Resveratrol aus Weintrauben und der Grüntee-Extrakt.

Quelle: heilpraxisnet.de

### Wie wir Nahrung bewerten, hängt vom BMI ab

Normalgewichtige neigen dazu, natürliche Lebensmittel wie Äpfel mit ihren sensorischen Eigenschaften wie Süsse und Textur in Verbindung zu bringen. Hingegen werden verarbeitete Lebensmittel wie Pizzas normalerweise mit ihrer Funktion verbunden oder dem Sinnzusammenhang, in dem sie gegessen werden: beispielsweise mit Picknicks oder Partys. Dies ergab eine Studie des Teams um die Neurowissenschaftlerin Raffaella Rumiati von der Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati in Trieste. Ebenso zeigte sich: Untergewichtige Menschen schenken natürlicher Nahrung mehr Beachtung, für Übergewichtige hingegen scheinen verarbeitete Lebensmittel attraktiver zu sein.

Quelle: eurekalert.org, doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.09.001

### Schaufensterkrankheit: Bewegung kann helfen



Bild: © Manuel Faba-Ortega, de.123rf.com

Fast jeder Zehnte über 65 leidet an der Schaufensterkrankheit, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Männer erkranken viermal so häufig wie Frauen. Rauchen und Diabetes erhöhen das Risiko, an PAVK zu erkranken, um das Sechsfache. Bei den Betroffenen kommt es beim Laufen oder Treppensteigen infolge von Durchblutungsstörungen der Beinschlagadern zu heftigen krampfartigen Schmerzen in den Beinen, Füßen und im Gesäss. Dies zwingt die Betroffenen, eine Zwangspause einzulegen. Mit einem regelmäßigen strukturierten Gehtraining lasse sich die Gehstrecke wieder verlängern und eine Operation oder gar Amputation verhindern, so die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und -medizin.

Quelle: idw.de

## Weniger Kalorien essen, länger leben



Wird die Kalorienzufuhr bei Säugetieren begrenzt, erhöht sich ihre Lebensdauer. Die Ursache liegt in der durch das «Fasten» veränderten Umgebung der Gene, die sie weniger schnell altern lässt. Dies hat ein Team von Wissenschaftlern um Shinji Maegawa von der Temple University in Philadelphia herausgefunden. Wurden die zugeführten Kalorien bei Rhesusaffen während sieben bis 14 Jahren um 30 Prozent verringert, zeigte sich: Anhand der Gene würde man die Tiere sieben Jahre jünger schätzen, als sie tatsächlich waren. Bei Mäusen zeigten sich noch eindruckreichere Resultate. Auch bei Menschen gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass die kalorische Reduktion einen Anti-Aging-Effekt bewirkt. Wobei, so der Epigenetiker Steve Horvath von der Universität Kalifornien in Los Angeles, kurzzeitiges Fasten die gleiche Wirkung hat wie lange Fastenkuren. Auch mit der Umstellung zu gesünderem Essen, so Horvath, könne man das Altern verlangsamen.

Quelle: spiegel.de, doi:10.1038/s41467-017-00607-3

## Tattoos: Wenn Pigmente wandern

Sich tätowieren lassen ist in: Schätzungsweise die Hälfte der jungen Erwachsenen trägt ein Tattoo. Noch kaum untersucht ist, was mit den Farbstoffen passiert, die unter die Haut gestochen werden. Tatsache ist, dass organische Pigmente, Schwermetalle oder Titandioxid in den Lymphknoten wiedergefunden werden. Der Transport könne entweder passiv über Blut- und Lympheflüssigkeit geschehen oder aktiv über Immunzellen, so Ines Schreiber und ihr Team vom deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung. Das Forscherteam verfolgte mithilfe der Röntgenfluoreszenzanalyse den Weg der Farbpigmente im Körper. Dabei zeigte sich: Es werden sowohl toxische Metalle wie Chrom und Nickel als auch Nanopartikel der Farbpigmente in den Lymphknoten abgelagert, wo sie lebenslang verbleiben. Nanopartikel würden sich jedoch anders verhalten als solche auf Mikroebene, so Mitautor Bernhard Hesse: «Das Problem ist: Wir wissen nicht, wie Nanopartikel reagieren.»

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1038/s41598-017-11721-z, esrf.eu

## Wenn Bakterien zusammenspannen

An vielen Infektionen sind mehrere Bakterienarten beteiligt. Solche Gemeinschaften können als kleine Ökosysteme betrachtet werden. Wie Tobias Bollenbach und sein Team von der Universität Köln zeigen konnten, bringt das Zusammenleben den Mikroorganismen gewichtige Vorteile: Als Gemeinschaft sind sie gegenüber schädlichen Einflüssen von aussen widerstandsfähiger. So könne zum Beispiel eine Bakterienart ein Antibiotikum abbauen, das eine andere Art abtötet. In einer Bakteriengemeinschaft könne die Antibiotikaresistenz um bis das Dreifache erhöht sein. Um krankmachende Bakterien wirksam bekämpfen zu können, gelte daher, solche stabilen Ökosysteme zu stören – beispielsweise durch das Einbringen von fremden oder konkurrierenden Arten.

Quelle: science.ORF.at, doi:10.1073/pnas.1713372114/-DCSupplemental

## IMPRESSUM

### Herausgeber/Verlag/Anzeigen

Sanatrend AG  
Zürcherstrasse 17, Postfach  
8173 Neerach  
Tel. 044 859 10 00  
E-Mail: contact@sanatrend.ch  
www.sanatrend.ch

### Verleger

Daniel M. Späni

### Druckvorstufe

gallecia ag, Flawil

### Redaktionsteam

Vivien Wassermann (Chefredaktorin),  
Alexandra Bucher, Klaus Duffner, Carmen  
Hunkeler, Jürg Lendenmann, Markus Meier,  
Laura Späni, Susanna Steimer Miller,  
Athena Tsatsamba Welsch, Theo Uhler,  
Alexandra Uster, Hans Witz

### Titelbild

© Valentyn Volkov, istockphoto.com

### Druck

Swissprinters AG, Zofingen  
gedruckt in der  
**schweiz**

### Vista Leserservice

Sanatrend AG, Leserservice  
Zürcherstrasse 17, Postfach, 8173 Neerach  
Tel. 044 859 10 00, Fax 044 859 10 09  
E-Mail: vista@sanatrend.ch  
www.vistaonline.ch

### Vista Abonnement

8 Ausgaben für CHF 44.– (inkl. MwSt.)  
Bestellung beim Vista Leserservice

### Leserbriefe

Leserbriefe der letzten Ausgaben  
auf [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Muster AG informiert

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

### Copyright

Alle Texte sowie Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Vervielfältigungen der redaktionellen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgern sind nur mittels schriftlicher Vereinbarung mit Sanatrend AG möglich.

### Distribution

Vista gelangt mit 4 Sonntagszeitungen in die Haushaltungen der deutschsprachigen Schweiz. Druckauflage: 473 950 Expl. (WEMF-beglaubigt 338 246 Expl.; Erhebungsperiode 7.16–3.17).

## VORSCHAU

### Vista Nr. 2/2018 erscheint ab 4. März 2018

- **Grosses Dossier: Komplementärmedizin**
- **Fit in den Frühling**
- **Gesund altern**
- **Wie Sie sich Verhaltensstörungen abgewöhnen**

**SANATREND**