

Zehn Jahre jünger durch Sport



«Der 50-jährige Aktive ist so fit wie der 40-jährige Inaktive», so fasste Klaus Bös die Ergebnisse der Langzeitstudie «Gesundheit zum Mitmachen» des Karlsruher Instituts für Technologie zusammen. Seit 1992 werden für die Studie in Schönborn rund 500 Männer und Frauen zwischen 35 und 80 Jahren begleitet. Über die Jahre hatte die körperliche Aktivität der Versuchspersonen zugenommen; allerdings erreichte weniger als die Hälfte der Teilnehmer die Bewegungsempfehlungen der WHO von 2,5 Stunden pro Woche (s. auch folgende Meldung).

Quellen: science.ORF.at/dpa, gesundheit-zum-mitmachen.de

Bewegen in Portionen ist auch gesund

Ältere Menschen sind oft nicht mehr so fit und mobil; es fällt ihnen schwer, sich länger zu bewegen und Sport zu treiben. Forscher um Barbara Jefferis vom University College London haben in einer Studie rund 1200 Männer befragt und untersucht, die im Schnitt 78-jährig und gesund waren. Es zeigte sich, dass es nur einen sehr geringen Unterschied in Bezug auf das Sterberisiko gab, ob sich die Männer nur rund zehn Minuten am Stück bewegten oder länger. Entscheidend sei allein die Summe der Bewegung wie Gehen, Schwimmen und Gartenarbeit, so die Wissenschaftler. Sie empfehlen in Übereinstimmung mit den Empfehlungen der WHO eine wöchentliche Gesamtzeit an Bewegung von mindestens 150 Minuten.

Quellen: science.ORF.at, doi: 10.1136/bjsports-2017-098733

Intuitive Ernährung im Trend

Der Ernährungstrend geht weg von Diäten hin zu einem neuen Konzept: zur intuitiven Ernährung. Laut der Ernährungswissenschaftlerin Nadia Röwe vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in Bonn liegt der Grund in der Erkenntnis, dass der Körper weiss, was gut für ihn ist. Die Signale, auf die es zu hören gelte, seien Appetit, Hunger und Sättigung. Erwachsene hätten jedoch das Essen mit dem natürlichen Ess-Instinkt, wie ihn Kinder noch haben, verlernt. Gegessen werde meist aus anderem Grund, etwa, um sich zu belohnen. Die gute Nachricht, so Nadia Röwe: Wieder auf den Körper zu hören, lässt sich trainieren.

Quelle: Pharmazeutische Zeitung online

Entdeckt: Gen für ein langes Leben

Je älter wir werden, desto kürzer werden die schützenden Kappen (Telomere) der Chromosomen ... bis diese sich nicht mehr teilen können. Sadiya Khan und ihr Team von der Northwestern University in Chicago haben bei Amischen-Nachfahren schweizerischer Einwanderer im amerikanischen Berne in Indiana eine Variante des Gens SERPINE1 entdeckt. Bei den Trägern dieser Genvariante waren die Telomere rund zehn Prozent länger. Die Familiengeschichte zeigte zudem: Menschen mit dieser Genvariante leben rund zehn Jahre länger und bei besserer Gesundheit als jene ohne das Langlebigkeits-Gen. Die Forscher sind bereits daran, ein Medikament zu entwickeln, das das Altern auf gleichem biochemischem Weg aufhalten soll wie das Langlebigkeits-Gen.

Quellen: scinexx.de, doi: 10.1126/sciad.aa01617

Mikrobe des Jahres 2018



Lactobacillus wurde von der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) zur Mikrobe des Jahres gewählt. Zur Gattung *Lactobacillus* gehören viele Arten und Stämme von Milchsäurebakterien, die nicht nur für unsere Ernährung und Gesundheit eine grosse Rolle spielen, sondern auch in vielen Bereichen unserer Wirtschaft. Laktobazillen werden zur Säuerung von Lebensmitteln verwendet und sind seit rund 7000 Jahren Teil unserer Kulturgeschichte. Sie finden sich in rund 5000 Nahrungsmitteln wie Joghurt, Kefir, Käse, Sauerkraut und Sauerteigbrot. Die Mikroben sind ebenfalls Bestandteil unserer Darmflora und unterstützen die Funktion der Darmschleimhaut. Neuere Studien legen nahe, dass sie sogar unser Wohlbefinden beeinflussen. Biotechnologisch werden Laktobazillen eingesetzt, um Milchsäure zu gewinnen, die als Lebensmittelzusatzstoff (E270) Back- und Süßwaren sowie Limonaden zugesetzt wird. Ebenso ist Milchsäure Ausgangsstoff für Bio-Folien und -Verpackungen sowie für medizinische Nahtmaterialien und Implantate, die sich im Körper mit der Zeit zersetzen.

Quelle: BZfE-Newsletter 2/2018 mikrobe-des-Jahres.de