

Gut, wenn Sie sich jünger fühlen, als Sie sind



Manche ältere Menschen fühlen sich jünger, als sie sind. Jeanyung Chey von der Seoul National University in Korea wollte wissen, was hinter diesem Phänomen steckt. Mit neuen Techniken der Magnetresonanztomografie untersuchte sie bei 68 gesunden Personen zwischen 59 und 84 Jahren den Anteil der grauen Zellen in verschiedenen Hirnarealen. «Wir fanden, dass die Gehirne von Personen, die sich jünger fühlen, die Eigenschaften von jüngeren Gehirnen zeigen», so die Forscherin. Die betreffenden Versuchspersonen waren in der Regel auch gesünder, hatten weniger Symptome einer Depression und zeigten bessere Gedächtnisleistungen. Möglich ist, dass die Versuchspersonen ein körperlich und geistig aktiveres Leben führen – was auch eine verbesserte Gesundheit des Gehirns zur Folge hat. Jeanyung Chey: «Fühlt sich ein Mensch älter, als er ist, sollte dies für ihn ein Wink bedeuten, Lebensstil, Gewohnheiten und Aktivitäten zu überprüfen. Um dann Massnahmen zu ergreifen, die den Gesundheitszustand des Gehirns verbessern könnten.

Quellen: ScienceDaily, doi: 10.3389/fnagi.2018.00168

Lebensverlängernde Nahrung

Wie gross der Einfluss der Nahrung auf die Lebenserwartung sein kann, zeigt eine aktuelle Studie von Susan Westfall, Nikita Lomis und Satya Prakash von der McGill University in Montreal. Wurden Fruchtfliegen (*Drosophila melanogaster*) mit einer Kombination von Probiotika und Triphala – einer ayurvedischen Nahrungsergänzung aus Früchten dreier Arten der Pflanzengattung der Myrobalaenen – gefüttert, erhöhte dies die Lebensdauer der Tiere um 60 Prozent. Ebenso zeigten die Fruchtfliegen weniger ausgeprägte Merkmale eines alternden Organismus wie zunehmende Insulinresistenz, Entzündungen und oxidativen Stress. Diese Resultate lassen aufhorchen. Denn es ist bekannt, dass 70 Prozent der Stoffwechselwege der Fruchtfliegen mit denen des Menschen vergleichbar sind. Dennoch, so die Forschenden, dürften Versuche mit dem Verjüngungsfood bei Menschen nicht zu so dramatischen Ergebnissen führen wie bei Fruchtfliegen.

Quellen: EurekAlert! Science News, doi: 10.1038/s41598-018-25382-z

Hefe mit gefährlichem Doppelleben

Der Hefepilz *Candida krusei* ist ein Krankheitserreger und verantwortlich für rund zwei Prozent aller Candida-Infektionen bei Menschen. *Pichia kudriavzevii* wiederum ist eine Hefeart, die industriell genutzt wird, beispielsweise zur Herstellung von Kefir, Kakao aber auch von Bioethanol. Sie kommt aber auch natürlich in vielen Lebensmitteln wie Sauerteigbrot, Bier und Wein vor. Genetiker um Kenneth H. Wolfe vom University College Dublin in Irland konnten kürzlich zeigen: Das Erbmaterial (die DNA) der beiden Hefearten ist identisch. Während der Kontakt mit *P. kudriavzevii* für gesunde Menschen nur wenig riskant ist, kann der Hefepilz bei Menschen mit einem geschwächten oder durch Medikamente gedämpften Immunsystem einen Pilzbefall innerer Organe auslösen. Laut den Genetikern sollte häufiger geprüft werden, ob ein in Lebensmitteln vorkommender Stamm des Hefepilzes sich vermehrt, der noch schwieriger zu bekämpfen wäre.

Quellen: science.ORF.at, doi: 10.1371/journal.ppat.1007138

Vitamin B₆ hilft, Träume zu erinnern



Viele der Personen, die in einer Studie vor dem Schlafengehen 240 mg Vitamin B₆ einnahmen, konnten sich danach besser an ihre Träume erinnern. «Seine Träume regelmässig erinnern zu können, ist wichtig, wenn man luzid träumen möchte», erklärt Versuchsleiter Denholm Aspy von der University of Adelaide. Beim luziden Träumen wissen Träumende, dass sie träumen. Dieser Bewusstseinszustand ermöglicht es Träumenden, in die Traumhandlung einzugreifen und sie mitzugestalten – beispielsweise, um Alpträume zu überwinden oder Ängste abzubauen. Zu den Nahrungsmitteln, die viel Vitamin B₆ enthalten, gehören Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte wie Bananen und Avocados, Gemüse wie Spinat und Kartoffeln, Milch, Käse, Eier, rotes Fleisch, Leber und Fisch.

Quellen: Medical Xpress, doi: 10.1177/0031512518770326

Tausendsassa Ingwer

Ingwer (*Zingiber officinale*) wird wegen seiner immunstimulierenden Wirkung gerne vorbeugend bei Erkältungen eingesetzt. Auf eine neue Wirkung der Ingwerwurzel ist ein Forscherteam der Technischen Universität München und des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie gestossen: Der scharf schmeckende Inhaltsstoff 6-Gingerol wirkt auch gegen Mundgeruch. Dieser kann unter anderem durch Entzündungen im Hals verursacht werden. Wer keine Wurzel kauen mag, kann auch Ingwer-Tee trinken oder ein Bonbon lutschen, das Ingwerextrakt enthält.

Quellen: Süddeutsche Zeitung, doi: 10.1021/acs.jafc.8b02772

Mikroben fahren mit dem ÖV

Erkältungsviren werden nicht nur beim Sprechen, Niesen und Husten übertragen (Tröpfcheninfektion), sondern auch über die Hände. Bekannte «Übergabestellen» sind Türfallen, Computertastaturen, Telefonhörer, aber auch Haltegriffe und Handschlaufen in öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie sich Mikroorganismen im U-Bahn-Netz von Hong Kong verbreiten, hat ein Team um Gianni Panagiotou vom Leibniz-Institut für Naturstoff-Forschung und Infektionsbiologie in Jena untersucht. Dabei zeigte sich, dass sich in den frühen Morgenstunden die einzelnen U-Bahn-Linien noch anhand der mikrobiellen Zusammensetzung unterscheiden liessen. Diese spiegelten die Regionen wider, durch die die verschiedenen Linien führten. Im Verlauf des Tages wurden dann die mikrobiellen Gemeinschaften der einzelnen Linien einander immer ähnlicher. Mit der Studie wollten die Forschenden besser verstehen, wie durch die Stadtplanung die Übertragung von Krankheitserregern vermindert werden könnte.

Quellen: bionity.com, doi:10.1016/j.celrep.2018.06.109

Grippeimpfung und Herdenschutz



Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Meist sind jüngere Säuglinge auf diesen Gemeinschaftsschutz angewiesen, bevor sie geimpft werden können. Doch auch tragen Babys und Kinder viel zur Herdenimmunität bei, wenn sie z. B. gegen Pneumokokken geimpft werden, so Prof. Markus Knuf von den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. Ob der Aufbau einer Herdenimmunität ausreicht, um eine jährliche Grippeimpfung für alle Kinder zu empfehlen, ist unter Experten umstritten. Für Markus Knuf gibt es dennoch gute Gründe, auch gesunde Kinder gegen die Influenza zu impfen: «Zwar verläuft die Grippe bei ihnen meist unkompliziert, doch kommt es auch hier immer wieder zu schweren Verläufen.» Zudem seien Kinder der Dreh- und Angelpunkt der Influenza in der Gesellschaft. Kinder im Vorschulalter scheiden über einen langen Zeitraum hinweg eine grosse Anzahl von Viren aus, haben eine hohe Kontaktrate und wissen noch nichts von Hygiene. Viele Erwachsene stecken sich daher gerade bei Kleinkindern mit der Grippe an.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Infektiologie (DGI), Pressemappe KIT 2018