

# NEWS *Rund um die Gesundheit*



## Mundflora zeigt Risiko für Fettleibigkeit

Gewichtsprobleme beginnen oft in den ersten Lebensjahren; in den USA ist bereits jedes dritte Kind übergewichtig oder fettleibig. Bei starker Gewichtszunahme verändert sich nicht nur die Darmflora, sondern auch die Mundflora, wie ein Team um Kateryna Makova von der Penn State University, Pennsylvania, zeigen konnte. Die Forschenden untersuchten 226 Kinder in den ersten zwei Lebensjahren. Da sich die Mundflora vor der Darmflora verändert, könnten Mundabstriche genutzt werden, um die Anfälligkeit für Adipositas (Fettleibigkeit) zu ermitteln.

Quellen: aerzteblatt.de; doi: 10.1038/s41598-018-31866-9

## EHE KANN IM ALTER VOR EINER MANGELERNÄHRUNG SCHÜTZEN

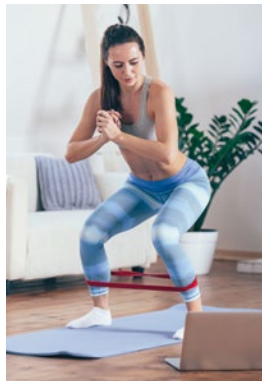
Je betagter Menschen werden, umso mehr nimmt ihr Risiko zu, eine Mangelernährung zu entwickeln. Beschwerden beim Gehen und Treppensteigen sowie Spitalaufenthalte erhöhen das Risiko zusätzlich. Zu diesem Schluss kam ein Team um Dorothee Volkert von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, das Studien mit insgesamt über 4800 Teilnehmenden auswertete. Erstaunlicherweise spielt der Familienstand bei der Ernährung eine Rolle: Verheiratete Studienteilnehmende entwickelten seltener eine Mangelernährung als unverheiratete, getrennte oder geschiedene.

Quellen: aerzteblatt.de; doi: 10.1111/jgs.15553

## KURZE TRAININGS

*Mitochondrien sind die Energiezentren der Zellen. Körperliches Training führt zur Bildung neuer Mitochondrien und verbessert die Funktion der bereits vorhandenen. Viel beschäftigte Menschen werden über das Resultat einer Studie von Forschenden der Victoria University in Melbourne erfreut sein. Diese konnten zeigen: Wenige Minuten intensives Training haben den gleichen positiven Effekt auf die Mitochondrien wie längeres moderates Training und vermindern gleichermassen das Risiko für chronische Krankheiten.*

Quelle: doi: 10.1152/ajpregu.00096.2018



## Weissdorn: Arzneipflanze des Jahres 2019

Bereits in der Antike wurden Arten des Weissdorns (*Crataegus sp.*) als Arznei genutzt, etwa gegen Durchfall und Koliken. Im 20. Jahrhundert lag das Augenmerk der Forschung auf den vielfältigen Eigenschaften der Heilpflanze als Herz- und Kreislaufmittel. Die aus Weissdornblättern und -blüten bestehenden Arzneien gelten als gut verträglich. Aufgrund vieler neuer Erkenntnisse zu den Wirkungen und der Bedeutung für die Phytotherapie wurde der Weissdorn vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gewählt.

Quelle: www.welterbe-klostermedizin.de



## Ernährungssünden werden vererbt

Frisst eine Mäusemutter vor und während der Schwangerschaft zu fettreich, können die Folgen noch bei ihren Urenkeln nachgewiesen werden. Dies hat das Team um Daria Peleg-Raibstein von der ETH Zürich zeigen können. «Eine fettreiche Diät der Mutter kann das Belohnungssystem des Nachwuchses so programmieren, dass dessen Nahrungspräferenzen beeinflusst werden», so die Studienleiterin. Die Ergebnisse der Studie könnten jedoch nicht eins zu eins auf den Menschen übertragen werden.

Quellen: wissenschaft.de; doi: 10.1038/s41398-018-0243-2

