

# NEWS Rund um die Gesundheit



## Sport, der jung erhält

Sport ist nicht gleich Sport – zumindest nicht, wenn es um das Thema Jungbrunnen geht. Eine Studie zeigte: Den altersbedingten Abbau der schützenden Kappen der Chromosomen (Telomere) vermochten zwei verschiedene Ausdauertrainings zu bremsen, nicht aber ein Zirkeltraining an acht typischen Fitnessstudiomaschinen. Die Effekte der drei verschiedenen Trainings wurden nach einem halben Jahr ermittelt und mit den Werten einer Gruppe mit inaktivem Lebensstil verglichen. Leider wurde (noch) nicht untersucht, wie lange der Verjüngungseffekt anhält.

Quellen: Ärzte Zeitung Online, doi: 10.1093/eurheartj/ehy585e

## Kaffee - trotz seiner Bitterkeit

Wie bitter wir den Geschmack von Coffein empfinden, hängt von unseren Genen ab. Forschende um Jue-Sheng Ong von der University of Queensland konnten in einer Studie zeigen: Jene Menschen, die aufgrund ihrer Gene besonders sensibel auf den bitteren Geschmack des Koffeins reagieren, tranken erwartungsgemäß weniger schwarzen und grünen Tee, hingegen mehr Kaffee. Die Forschenden vermuten, dass passionierte Kaffeetrinker gelernt haben, die Bitternote des beliebten Getränks mit positiven Verstärkern zu verbinden. Zu diesen zählen der Wachmachereffekt, die sozialen Komponenten wie auch der Genuss des Getränks.

Quellen: wissenschaft.de; doi: 10.1038/s41598-018-34713-z

## HONIG: NICHT AUF NUGGI

*Die Darmflora und damit auch das Immunsystem von Säuglingen ist noch nicht voll entwickelt. Sporen von Clostridien (Bakterien), die natürlicherweise auch in Honig vorkommen, können daher leicht auskeimen und ein Gift freisetzen: das Botulinum-Toxin. Erste Erkrankungszeichen sind allgemeine Muskelschwäche, Atemprobleme und Verstopfung. Wegen der Gefahr, einen lebensbedrohlichen Säuglingsbotulismus zu entwickeln, raten Ärzte, Kindern im Alter unter 12 Monate keinen Honig zu verabreichen.*

Quelle: heilpraxis.net



## Trinken, wenn der Durst sich meldet

«Es ist schlecht, vor oder während den Mahlzeiten zu trinken!», bekommen viele Kinder von ihren Eltern zu hören. Diese generelle Aussage stimmt nicht, so Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Problematisch sei eher, dass viele Menschen zu wenig trinken würden. «Wenn ein Kind Durst hat, soll es trinken dürfen», rät die Ernährungswissenschaftlerin. Wichtig sei, darauf zu achten, was getrunken werde. Oft sei vielen nicht bewusst, dass Fruchtsäfte reich an Kalorien sind. Der hohe Fruchtzuckeranteil könne sie zu heimlichen Dickmachern machen.

Quelle: wissenschaft.de



## HÜHNERSUPPE: GEHEIMTIPP BEI ERKÄLTUNGEN

Sie wärmt, kompensiert Wasserverluste und lindert Schmerzen: die Hühnersuppe. Laut Sandy Allonen, klinische Ernährungsberaterin am Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston, kann sie noch mehr: Hühnerfleisch ist reich an Tryptophan, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Zudem unterstützen die Proteine des Fleisches das Immunsystem. Gemüse wie Rüebli, Sellerie und Zwiebeln liefern Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen und dem Körper helfen, sich schneller von der Krankheit zu erholen.

Quellen: doctor.ndtv.com

