



E-Mail

---

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat Mai 2021

**Von:** "EUSANA" <info@eusana.de>

**An:** firstpraxis@web.de

**Datum:** 18.05.2021 06:02:11

---

[Webseitenansicht](#)



**Liebe Frau Werner,**

Sie erhalten heute Ihren aktuellen Gesundheitsbrief zu nachfolgenden Themen

Gesundheit und Prävention, Zahngesundheit, Sport, Beauty und ästhetische Medizin, Vitalstoffe und Ernährung, Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben

Auf Wunsch können Sie die Themen über folgenden [Link](#) ändern

### Gesundheit und Prävention

#### Zahl der Zecken bricht Rekorde

Bereits das vergangene Jahr könnte man als Rekordjahr der Zecken bezeichnen. Wie Wissenschaftler der Universität Hohenheim berichten, stieg die Zahl der meldepflichtigen Hirnhautentzündung, der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), auf den höchsten Stand seit 2001 an. Es ist davon auszugehen, dass uns dieser Trend auch in diesem und in den kommenden Jahren begleiten wird.

Zurückzuführen sind diese Zecken-Rekordwerte auf die vorteilhaften Bedingungen, auf die die kleinen Sauger zunehmend treffen. Zum einen werden pandemiebedingt die Erholungsgebiete hierzulande vermehrt genutzt. Da finden die Zecken zunehmend Angriffsflächen, um an menschliches Blut zu gelangen. Zum anderen führt der Klimawandel dazu, dass sich die Zecken weiter ausbreiten werden. Wärmere Temperaturen auch im Winter geben den kleinen Krabbeltieren ein größeres Zeitfenster, um aktiv zu sein.

Besonders dramatisch ist die Lage südlich des sogenannten Zecken-Äquators nahe dem Deutschen Mittelgebirge. Im Vergleich zum nördlicheren Teil Deutschlands ist die Zahl dort extrem in die Höhe geschneilt. Baden-Württemberg verzeichnete 2020 damit vor Bayern die häufigsten FSME-Betroffenen. Je weiter man sich in den Süden bewegt, desto exponentieller ist der Anstieg der Fallzahlen. Im Norden in Richtung Skandinavien hingegen zeigen sich vergleichsweise unveränderte Daten zum Auftreten der Zecken. Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass man heute mehr oder weniger überall im Land mit Zecken rechnen muss.

Auch müsse man zunehmend neue Erkrankungsbilder annehmen. Neben FSME sind demnach auch weitere Krankheiten in Deutschland festgestellt worden, die über spezielle Zecken aus fernen Ländern durch die Zugvögel bei uns verbreitet wurden. Auch aufgrund der weiteren, hierzulande bereits lange bekannten Borreliose, die ebenfalls durch Zecken übertragen werden kann, sollten Naturliebhaber als wichtige Vorsorgemaßnahme auf entsprechende Kleidung achten und den Körper regelmäßig nach den kleinen Tieren absuchen. Gegen FSME bietet sich zudem die Schutzimpfung an, von der bisher lediglich 20 % der Deutschen Gebrauch machen.

Neuer FSME-Höchststand 2020: Experten befürchten langfristig steigenden Trend  
Pressemitteilung 3/2021

Viele Informationen zum Thema „FSME“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Kann regelmäßiger Fischverzehr Kinder vor Asthma schützen?**

Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirksamkeit wohlbekannt, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Im Rahmen einer britischen Studie konnte belegt werden, dass diese Fettsäuren dazu beitragen könnten, das Asthmarisiko von Kindern zu reduzieren.

Bereits seit den 90er Jahren wurden von etwa 4.500 Kindern mittels Befragungen der Eltern und medizinischer Untersuchungen der Kinder wiederholend aufschlussreiche Daten zu den Ernährungsgewohnheiten bis zum siebten Lebensjahr und unter anderem zu den genetischen Voraussetzungen der Kinder gesammelt und ausgewertet. Diese Angaben wurden ins Verhältnis gesetzt zu einer möglicherweise aufgetretenen Asthmaerkrankung der Kinder im Alter von 11 oder 14 Jahren.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass sich die Wahrscheinlichkeit, bis zu diesem Alter eine Asthmaerkrankung zu entwickeln, scheinbar reduzierte, wenn bei den Kindern in ihren frühen Lebensjahren regelmäßig Fisch auf dem Speiseplan stand. Interessanterweise trifft dieser wünschenswerte Zusammenhang nur für solche Kinder zu, bei denen ein bestimmtes genetisches Muster vorzufinden ist. Nach Aussage der Studienverantwortlichen ist dieses entscheidende Erbmaterial jedoch bei sehr vielen Heranwachsenden vorhanden.

Demnach nimmt ein spezielles Gen, das sogenannte FADS2, vor diesem Hintergrund eine dominierende Position ein. Bei mindestens 50 % der jungen Studienteilnehmer konnte es in einer speziellen Variante nachgewiesen werden. Es führt offensichtlich dazu, dass im Körper weniger Omega-3-Fettsäuren bereitgestellt werden. Dieses konnte über geringere Gehalte im Blut nachgewiesen werden.

Wer also diese ungünstige Genvariante in seinem Körper trage, für den sei es besonders hilfreich, eine möglicherweise nicht ausreichend vorhandene Menge an Omega-3-Fettsäuren durch einen frühzeitigen Fischverzehr auszugleichen. Denn bei einem Viertel der Kinder mit diesem zutreffenden Genmuster, die regelmäßig Fisch gegessen hatten, zeigte sich ein um die Hälfte reduziertes Asthmarisiko im Vergleich zu denjenigen, die kaum Fischmahlzeiten bekamen. Um dieses Studienergebnis zu festigen, sind nach Aussagen der Wissenschaftler weitere Studien notwendig.

Talaei, M. et al.

Intake of n-3 polyunsaturated fatty acids in childhood, FADS genotype, and incident asthma  
European Respiratory Journal 1/2021

Viele Informationen zum Thema „Asthma“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Zahngesundheit**

### **Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)**

Die moderne **Phytotherapie** (griech. phyton: Pflanze; therapeia: Pflege) beinhaltet die Prävention (Vorbeugung) und Behandlung von Erkrankungen sowie Befindensstörungen durch Verabreichung von Pflanzen bzw. deren Bestandteilen (z. B. Blüten, Blätter, Wurzeln, Früchte und Samen). Diese Pflanzen werden auch als Heilpflanzen bezeichnet. Man unterscheidet die rationale Phytotherapie (basiert auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen) von der Traditionellen Phytotherapie. Die traditionelle Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Systemen und umfasst zum Beispiel die chinesische oder die indisch-ayurvedische Medizin.

**Sogenannte Phytotherapeutika oder auch Phytopharmaka unterscheiden sich von normalen schulmedizinischen Arzneimitteln.** Die verwendeten Pflanzen werden in ihrer Gesamtheit als Stoffgemisch betrachtet, da sie nur so die gewünschte Wirkung entfalten. Isolierte Pflanzeninhaltsstoffe, die meist chemisch hergestellt werden, sind keine Phytopharmaka (z. B. Atropin oder Digitoxin). Die Phytotherapie ist keine "Alternative Medizin" und sie ist klar von der Homöopathie abzugrenzen. Je mehr pflanzliche Wirkstoffe gegeben werden, desto stärker ist die Wirkung. Bei der Homöopathie verhält es sich umgekehrt.

**Phytotherapeutika werden meist bei leichten oder chronischen Erkrankungen angewendet.** Die traditionelle Phytotherapie eignet sich auch für die Selbstanwendung durch den Patienten. Die Therapie ist nicht für die Behandlung von schweren Erkrankungen (insbesondere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus) oder in Notfallsituationen geeignet. Die Möglichkeiten in der Anwendung der phytotherapeutischen Wirkstoffgemische sind sehr groß. Jede Pflanze besitzt ihre individuelle Heilkraft und kann in Kombination mit anderen Pflanzen verwendet werden. Die Phytotherapie zeichnet sich durch hohe Verträglichkeit und wenige Nebenwirkungen aus.

#### Indikationen (Anwendungsgebiete)

**In der Zahnheilkunde wird die Phytotherapie bevorzugt zur Behandlung von Erkrankungen des Mundes und des Rachens angewendet, meist in Form von Spülungen oder Lösungen.**

Mit den unterschiedlichen Pflanzen lassen sich sowohl **Viren** als auch **Bakterien** wirkungsvoll bekämpfen.

**Schmerzen** können gelindert und **Schwellungen** zum Abklingen gebracht werden.

**Einige Beispiele für Erkrankungen und Probleme, die phytotherapeutisch behandelt werden können, sind unter anderem:**

- Gingivitis (Zahnfleischentzündung)
- Tonsillitis (Mandelentzündung)
- Pharyngitis (Rachenentzündung)
- Zahnschmerzen
- Zahnfleischbluten

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Sport

### Deutsche haben häufig Rückenschmerzen

Um die Rückengesundheit der Menschen hierzulande ist es nachweislich nicht gut bestellt: Laut eines aktuellen Berichts des Robert-Koch-Institutes (RKI) haben über 60 % der Bevölkerung innerhalb eines Jahres mit Rückenschmerzen zu tun. Bereits viele junge Erwachsene sind betroffen und mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Menschen, die über Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich klagen, stark an.

Im Rahmen der sogenannten Burden-Studie wurden entsprechende Daten mithilfe einer telefonischen Befragung im Zeitraum von Oktober 2019 bis März 2020 bei 5.000 erwachsenen Studienteilnehmern erhoben. Demnach gaben 61,3 % der Befragten an, im vorangegangenen Jahr Rückenschmerzen gehabt zu haben, bei 15,5 % handelte es sich dabei sogar um ein chronisches Rückenproblem.

Das Ergebnis zeigte weiterhin, dass in Summe die Frauen häufiger von einem schmerzenden Rücken oder Nacken betroffen waren. Das könnte zum einen daran liegen, dass die Anatomie des Rückenbereichs bei ihnen anders ausgeprägt ist als bei den Männern. Zum anderen zeigen sie grundsätzlich ein intensiveres Körperbewusstsein und damit eine ausgeprägtere Reaktion auf mögliche Schmerzen, so die Aussage des RKI.

Das Studienergebnis weist ebenfalls darauf hin, dass Schmerzen im unteren Rückenbereich etwa doppelt so häufig auftreten wie im oberen Bereich des Rückens. Über 38 % beschrieben zudem ein Ausstrahlen der Schmerzen bis in die Beine. Die jüngeren Befragten, also die 18- und 29-Jährigen, hatten im Durchschnitt 4,4 Tage im Monate schmerzende Rückenprobleme. Bei den über 70-Jährigen waren es 14,8 Tage, an denen ihnen der Rücken oder Nacken erhebliche Schmerzen bereitete. Im speziellen Nackenbereich nahm diese Häufigkeit von 3,3 Tage auf 11,5 Tage zu.

Die Studienverantwortlichen kommen aufgrund dieser besorgniserregenden Zahlen dazu, dass Maßnahmen zur Prävention von Rückenschmerzen bereits im jungen Erwachsenenalter ansetzen sollten. Dazu zählen insbesondere ein möglichst rückschonender Arbeitsplatz und vor allem der Rat, frühzeitig und regelmäßig durch individuell angepasste sportliche Aktivitäten den Rückenbereich zu stärken. Es bestünde in diesem Bereich zwar bereits ein großes Trainingsangebot in Vereinen, Fitness-Studios oder im privaten Individualsport, doch diese Angebote werden offensichtlich nicht ausreichend angenommen.

Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020  
J of Health Monitoring 3/2021

Viele Informationen zum weiterführenden Thema „Rückenschule“ finden Sie im Gesundheitslexikon.  
[Weitere Informationen](#)

### **Häufige Leistenverletzungen bei Fußball und Eishockey**

Leistenschmerzen sind in der Welt des intensiven Sports nicht selten. Insbesondere solche Sportarten, in denen es zu wenig homogenen Bewegungsabläufen kommt, wo die Sportler also häufig und schnell abbremsen müssen und die Bewegungsrichtung ändern, wird die Leiste stark in Mitleidenschaft gezogen. So kann es vor allem beim Fußball, Rugby und Hockey aber auch nicht selten beim Tennisspielen oder beim Joggen dazu kommen, dass das Hüftgelenk äußerst stark belastet wird.

Stechende und ziehende Schmerzen sind bei einer Leistenverletzung sowohl im Ruhe- als auch im Bewegungsmodus klare Anzeichen. Häufig strahlen die Leistenschmerzen bis in die Innenseite des Oberschenkels aus. Nicht selten werden auch bestimmte Nervenbahnen in Mitleidenschaft gezogen, sodass Betroffene von einem stark brennenden Gefühl berichten.

Obwohl eine Leistenverletzung in der medizinischen Welt nicht neu ist, kann noch keine optimale allgemeingültige Therapie ausgesprochen werden. Es gelten jedoch zahlreiche unterschiedliche Ansätze, die je nach angenommener Ursache angewendet werden. Mediziner beklagen jedoch, dass es diesbezüglich an Studien mangelt, in denen die möglichen Therapiemethoden klar verglichen werden.

Grundsätzlich sollte von Betroffenen eine Schonfrist für die Leiste eingeräumt werden, damit möglichst keine weiteren Schmerz erzeugenden Reize erfolgen. Physiotherapeutische Maßnahmen ergänzen diesen Schonungsprozess sehr gut. Sind durch den permanenten Druck auch die Nerven bereits beschädigt, was durch die kribbelnden beziehungsweise teilweise elektrisierenden Schmerzen zu erkennen ist, könnte eine Operation notwendig werden.

Wichtig ist bei allen Therapieansätzen eine individuelle physiotherapeutische Nachbehandlung, in deren Rahmen die Betroffenen nicht zuletzt angewiesen werden, ruckartige Belastungen, die enormen Druck auf das Hüftgelenk ausüben, zu vermeiden.

Die verflixte Sportlerleiste  
GOT Newsletter 3/2021

Viele Informationen zum Thema „Leistungs- und Gesundheitscheck für den Sportler“ finden Sie im Gesundheitslexikon.  
[Weitere Informationen](#)

## **Beauty und ästhetische Medizin**

### **Empfindliche Haut – welche Auslöser sind die Ursache?**

Immer mehr Menschen reagieren auf bestimmte Einflüsse oder Verhaltensweisen mit einer juckenden, brennenden oder prickelnden Haut. Um herauszufinden, welche Faktoren dabei eine besondere Rolle spielen, hat ein französisches Forscherteam über 10.000 Menschen aus fünf verschiedenen Nationen über die Auslöser der empfindlichen Haut befragt.

Etwa die Hälfte der aus Brasilien, China, Frankreich, Russland und den USA stammenden Studienteilnehmer hatte unter einer empfindlichen Haut zu leiden, es handelte sich dabei zu 55 % um Frauen und zu 47 % um Männer. Die Forscher erhofften sich von der Studie, die bereits bekannten und möglicherweise auch noch unbekanntem Verursacher einer empfindlichen Haut verifizieren zu können.

Mit der Auswertung der Fragebögen stellte sich heraus, dass ein wichtiger Einflussfaktor für die Haut die allgemeine Luftverschmutzung zu sein scheint. 63 % der hautempfindlichen Personen gaben sie als wichtigen Verursacher an. 58 % von ihnen nannten Kosmetika als Grund dafür, dass sich Pickel, Pusteln oder gar Hautrötungen bildeten.

Interessanterweise brachte die Befragung aber auch anderweitige Faktoren, die eine empfindliche Haut triggern, zum Vorschein: So erwähnten 65 % der ersten Teilnehmergruppe eine empfindliche Hautreaktion auf Müdigkeit, 58 % auf Staub, 54 % auf Körperschweiß, 44 % auf einzelne Nahrungsmittel und 40 % auf Zigarettenrauch.

Weiterhin konnten als mögliche Verursacher hormonelle Veränderungen in einer Schwangerschaft oder während der Periode genannt werden. Frauen in der Menopause scheinen jedoch keine zunehmend empfindliche Haut zu verspüren. Etwa die Hälfte der Studienteilnehmer wies darauf hin, dass ihre Haut bei stärker ausgeprägten Schlafstörungen sehr viel empfindlicher reagiere. Und über 65 % gaben an, dass eine allgemeine Müdigkeit die Hautempfindlichkeit in die Höhe schnellen ließe. Damit scheint dieser Einflussfaktor häufiger zuzutreffen als der Gebrauch bestimmter Kosmetika.

Die Wissenschaftler nehmen an, dass es bei schlechtem Schlaf und der daraus resultierenden Müdigkeit zu einer Störung bestimmter Nervenfasern kommt, welche sich direkt unter der Haut befinden. Dieses führe dazu, dass sich die Empfindlichkeit der Haut steigere und zu den unangenehmen Reaktionen führen könnte.

Misery, L. et al.

Relationship between sensitive skin and sleep disorders, fatigue, dust, sweating, food, tobacco consumption or female hormonal changes: Results from a worldwide survey of 10 743 individuals JEADV 2/2021

Viele weitere Informationen zum Thema „Haut“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Händedesinfektionsmittel landen häufig in Kinderaugen**

Man sieht sie überall, die Spender mit Desinfektionsmitteln. In Zeiten der Covid-19-Pandemie hat diese alkoholische Lösung nicht nur im öffentlichen Leben Hochsaison, sondern sollte auch in die häusliche Körperpflege integriert sein.

Wissenschaftler aus Frankreich haben nun feststellen können, dass dieses häufige Alltagsutensil nicht immer dorthin gelangt, wo es benötigt wird. Leider wird es insbesondere bei Kindern nicht nur auf der Hautoberfläche der Hände verrieben, sondern landet unbeabsichtigt auch in Kinderaugen.

Aus einer Nachverfolgung von dokumentierten Augenverletzungen in dem Zeitraum von April bis August letzten Jahres geht hervor, dass sich die Zahl der Augenverletzungen durch alkoholhaltige Handdesinfektionsmittel um das Siebenfache erhöhte. Grund dafür sei es vor allem, dass die Desinfektionsspender häufig in Kinderaughöhe angeboten werden.

Die auf diese Weise hervorgerufenen Verletzungen äußerten sich in Form von Kribbeln, Schmerz, Bindehautrötung und in schwerwiegenderen Fällen durch Hornhautentzündungen. Um diese unnötigen Beeinträchtigungen und Augenverletzungen zu vermeiden, sollten entsprechende Spender mit Desinfektionsmitteln auf Alkoholbasis nicht auf Kinderaughöhe platziert und im privaten Bereich den Kindern unbedingt unzugänglich aufbewahrt werden.

Martin, G.C. et al.

Pediatric Eye Injuries by Hydroalcoholic Gel in the Context of the Coronavirus Disease 2019 Pandemic JAMA Ophthalmol. 1/2021; 139(3): 348-351.

Viele Informationen zum angrenzenden Thema „Hautpflege und -reinigung“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## **Vitalstoffe und Ernährung**

### **Diese beiden Vitamine könnten das Erkrankungsrisiko für Parkinson senken**

Antioxidantien aus der Nahrung wird immer wieder eine präventive Bedeutung gegen neurodegenerative Erkrankungen zugeschrieben. In einer schwedischen Studie wurde dieser Effekt nun für das Entstehungsrisiko von Parkinson untersucht. Ein Team aus internationalen Wissenschaftlern wertete dazu die Daten von 43.685 Männern und Frauen der „Swedish National March Kohorte“ aus. Die Teilnehmer wiesen ein Alter zwischen 18 und 94 Jahren auf.

Die Wissenschaftler untersuchten einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr spezieller Antioxidantien und dem Risiko, im Folgezeitraum von durchschnittlich 17,6 Jahren eine Parkinsonkrankheit zu entwickeln. Der Antioxidantienverzehr wurde aus einer Befragung zu den Verzehrsgewohnheiten berechnet.

Insgesamt erkrankten im Beobachtungszeitraum 465 Personen an Parkinson. Ein hoher Verzehr von **Vitamin E** und **Vitamin C** senkte das Risiko, an Parkinson zu erkranken, deutlich. Teilnehmer, die viel

Vitamin E über Lebensmittel verzehrten, hatten im Vergleich zu Teilnehmern, die wenig Vitamin E aufnahmen, ein um 32 % geringeres Risiko, an Parkinson zu erkranken. Ebenso reduzierte Vitamin C das Risiko um 32 %. Für Beta-Carotin konnte keine deutliche Wirkung festgestellt werden.

Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass der Verzehr von Vitamin C und E das Risiko für die Entwicklung einer Parkinsonkrankheit reduzieren könnten.

#### **Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin E (Nationale Verzehrsstudie II 2008)**

In der Altersgruppe vom 19. - 80. LJ. erreichen nur circa 50 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung. Den am schlechtesten versorgten Männern fehlen durchschnittlich circa 7 mg Vitamin E, den Frauen fehlen entsprechend circa 6 mg.  
(DGE-Empfehlungen: m. 19. - 24. LJ 15 mg/Tag, m. 25. - 50. LJ. 14 mg/Tag, m. 51. - 64. LJ. 13 mg/Tag, m. 65 > LJ. 12 mg/Tag, w. 19. - 64. LJ. 12 mg/Tag, w. 65 > LJ. 11 mg/Tag).

Hantikainen E, Lagerros YT, Ye W, Serafini M, Adami HO, Bellocco R, Bonn S.  
Dietary antioxidants and the risk of Parkinson Disease: The Swedish National March Cohort.  
Neurology 1/2021

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

#### **Lactobazillus casei unterstützt nach der Behandlung chronisch bakterieller Prostataentzündungen**

Eine chronische bakterielle Prostataentzündung (Prostatitis) wird standardmäßig mit einer langzeitigen Gabe von Antibiotika therapiert. In vielen Fällen kehrt nach erfolgreicher Therapie die Prostatitis zurück, was vermutlich auf eine antibiotikabedingte Zerstörung der Darmflora zurückzuführen ist. Wissenschaftler überprüften diese These in einer Studie. 84 Patienten mit chronisch bakterieller Prostatitis erhielten nach einer Antibiotikabehandlung zusätzlich eine 3-monatige Therapie mit **probiotischen Kulturen** der Spezies Lactobazillus casei.

72,6 % der Patienten waren nach 6 Monaten vollständig genesen und hatten ihren ursprünglichen Gesundheitszustand erreicht. Die Einnahme von Probiotika im Anschluss an die Antibiotikatherapie hatte das Risiko für ein erneutes Auftreten einer chronisch bakteriellen Prostatitis deutlich reduziert und auch den Einsatz von Antibiotika zu Therapie Zwecken gesenkt.

Die Autoren schlussfolgern, dass probiotische Kulturen in der Therapie einer bakteriellen Prostatitis die Lebensqualität verbessern, den Therapieerfolg erhöhen und den Antibiotikaeinsatz reduzieren könnten.

Cai T, Gallelli L, Cione E, Perletti G, Ciarleglio F, Malossini G, De Pretis G, Palmieri A, Mirone V, Bartoletti R, Johansen TEB.  
The use of Lactobacillus casei DG® prevents symptomatic episodes and reduces the antibiotic use in patients affected by chronic bacterial prostatitis: results from a phase IV study.  
World J Urol. 1/2021

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

### **Anti-Aging - Alt werden, jung bleiben**

#### **Anti-Aging durch bestimmte Lebensmittel?**

Im Laufe unseres Lebens finden tagtäglich nicht umkehrbare Prozesse statt, die unseren Körper langsam altern lassen. Je älter wir werden, desto mehr können wir diesen natürlichen Verschleiß wahrnehmen, da im Laufe der Zeit unter anderem unsere Stoffwechselaktivität und die Funktion unserer Nervenzellen nachlassen und sich zunehmend auch pathologische Veränderungen einstellen können.

Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule in Hannover konnten jetzt belegen, dass eine bestimmte Substanz, das sogenannte Spermidin, Abhilfe bei einigen altersbedingten Veränderungen im menschlichen Körper schaffen könnte. Seinen Namen hat das Spermidin daher, dass es zunächst in der Samenflüssigkeit des Mannes nachgewiesen wurde.

Jetzt weiß man aber, dass diese Substanz in all unseren Zellen vorzufinden ist und dass sie auch als Stoffwechselprodukt unserer Darmflora entsteht. Einen beachtlichen und unbedingt notwendigen Anteil nehmen wir zudem über bestimmte Lebensmittel wie Weizenkeime, Käse, Produkte aus Soja und über Hülsenfrüchte auf.

Das Forscherteam konnte nun im Rahmen einer Studie belegen, dass die Aufnahme dieses Spermidins zusätzlich helfen könnte, um die altersbedingten Veränderungen in unseren Zellen zu reduzieren. Die täglich in unseren Körper freigesetzten defekten und damit nicht mehr brauchbaren Zellbestandteile werden durch eine Art Recycling-System verwertet. Dieser natürliche Reinigungsprozess ist notwendig, um die Zellen zu schützen und auch um altersbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Das Spermidin besitzt gemäß dem aktuellen Forschungsergebnis die Fähigkeit, diesen wichtigen Recyclingprozess auf Trab zu halten. Über diese Funktion hinaus hat es eine unterstützende Wirkung für unsere Herzgesundheit und wohl auch gegen den altersbedingten Haarausfall. Weitere Studien sind notwendig, um zu klären, ob eine zusätzliche Ergänzung mit dem Spermidin sinnvoll sein könnte, um altersbedingten Krankheiten vorbeugen zu können. Fest steht jedoch bereits heute, dass eine Ernährung, die eine regelmäßige Zufuhr der spermidinhaltigen Lebensmittel garantiert, im Rahmen der Anti-Aging- Maßnahmen empfehlenswert ist.

Wirth, A. et al.

Novel aspects of age-protection by spermidine supplementation are associated with preserved telomere length

Geroscience 1/2021

Viele Informationen zum Thema „Anti-Aging-Medizin“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### **Gesündere Psyche durch den Verzicht auf Zigarette & Co.**

Dass das Rauchen der gesamten Gesundheit des Menschen schadet, ist allen bekannt. Viele Funktionen unseres Körpers werden dadurch stark beeinträchtigt und krankhaft verändert. Das Rauchen erhöht erwiesenermaßen das Risiko, vorzeitig an dessen gesundheitlichen Folgen zu sterben. Dass eine erfolgreiche Raucherentwöhnung sich nicht nur auf diverse Organfunktionen, sondern auch auf die Psyche der Betroffenen positiv auswirkt, zeigt eine aktuelle Studie, in der entsprechende Daten von 170.000 Personen analysiert wurden. Wissenschaftler nahmen zu diesem Zweck die Ergebnisse von über 100 Beobachtungsstudien näher unter die Lupe.

Im Ergebnis zeigte sich, dass durch einen Rauchstopp psychische Probleme wie Angstempfinden, depressive Verstimmungen und auch Stress-Symptome relativ schnell abgebaut werden können. Bisher wurde von den Nikotinsüchtigen eher angenommen, dass das Rauchen zur seelischen Beruhigung beitrage und sie fürchteten daher erhöhte Stressanfälligkeit, innere Unruhe und Reizbarkeit infolge eines Nikotinverzichts.

Doch laut Studienergebnis wendete sich das psychische Wohlbefinden bereits nach sechs Wochen ins Positive. Die Studienteilnehmer berichteten nach dieser kurzen Zeit, sich mental ausgeglichener zu fühlen als während der Zeit ihrer Nikotinsucht. Demnach besteht nun eher die Annahme, dass das Rauchen zur Verstärkung einer psychischen Belastung führt.

Die Wissenschaftler betonen vor diesem Hintergrund, dass allein der Suchtstatus der Betroffenen zu zwanghaftem psychischen Stress führe. Nach einer kurzen Zeit mit Entzugerscheinungen, in der das psychische Wohlbefinden vorübergehend stark auf die Probe gestellt wird, zeigen sich die Entwöhnten mit einer eindeutig besseren Psyche und Stressanfälligkeit als während ihrer Sucht. Auch vor dem aktuellen Hintergrund, dass Raucher eher einen schlimmen Verlauf einer Covid-19-Erkrankung zeigen, sollten Betroffene nicht länger warten, um sich ihrer Sucht mit professioneller Unterstützung abzuwenden.

Taylor, G. et al.

Smoking cessation for improving mental health

Cochrane library 3/2021

Viele Informationen zum Thema „Raucherentwöhnung“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

Umfangreiche Informationen zu den Themen "[Gesundheit und Prävention](#)", "[Zahngesundheit und Zahnästhetik](#)", "[Beauty und ästhetische Medizin](#)" und "[Vitalstoffe und Ernährung](#)" erhalten Sie im Gesundheitsportal [DocMedicus](#) unter [www.docmedicus.de](http://www.docmedicus.de).

Falls Sie mehr über "[Erfolgreiche Individualmedizin](#)" erfahren möchten, besuchen Sie unseren [Workshop in Ihrer Region](#), oder teilen uns mit, wenn Sie eine persönliche Vorstellung in Ihrer Praxis wünschen.

**Mit herzlichem Gruß**

**Dr. med. Werner G. Gehring**

**Den Gesundheitsbrief weiterempfehlen**



**EUSANA GmbH & Co. KG**

Hannoversche Str. 24 | 31848 Bad Münder | [Impressum](#)

Telefon [05042-940 250](tel:05042-940250) | [05042-940 608](tel:05042-940608) | [info@eusana.de](mailto:info@eusana.de) | [www.eusana.de](http://www.eusana.de)

Falls Sie Ihren Gesundheitsbrief abbestellen möchten, klicken Sie bitte [hier](#)