



E-Mail

## Ihr Gesundheitsbrief für den Monat November 2025

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

**An:** firstpraxis@web.de

**Datum:** 15.11.2025 06:00:07

[Webseitenansicht](#)

### Gesundsein Aktuell

www.eusana



**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

#### Studie zeigt: Bessere Ernährung senkt chronische Schmerzen

In einer australischen Studie wurde untersucht, ob eine bessere Ernährung Schmerzen lindern kann und ob der Effekt vor allem über den Abbau von Körperfett vermittelt wird. 105 Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas nahmen an einem dreimonatigen Programm teil, bei dem sie täglich 30 % weniger Kalorien zu sich nahmen. Erhoben wurden Daten zur Ernährungsqualität, zum Körpergewicht, Taillenumfang und Körperfettanteil sowie zu chronischen Schmerzen, Schmerzintenzität und schmerzbezogener Lebensqualität – jeweils vor und nach dem Studienbeginn.

Im Verlauf der Studie verbesserten die Teilnehmenden ihre Ernährung deutlich: Sie nahmen mehr nährstoffreiche und weniger verarbeitete Lebensmittel zu sich. Gleichzeitig verloren sie im Schnitt

7 Kilogramm an Gewicht. Auch der Taillenumfang und der Körperfettanteil sanken. Besonders auf die Häufigkeit chronischer Schmerzen verringerte sich deutlich von etwa der Hälfte auf nur noch Viertel der Gruppe. Auch die Schmerzintensität nahm ab. Viele Studienteilnehmer berichteten außerdem über eine bessere Lebensqualität.

Mithilfe statistischer Analysen versuchte das Forschungsteam herauszufinden, ob diese positiven Veränderungen allein auf den Fettabbau zurückzuführen sind. Im Ergebnis zeigte sich, dass zwar Reduktion von Körperfett eine Rolle spielte, jedoch hatte die verbesserte Ernährung auch direkte Auswirkungen auf die Schmerzlinderung – unabhängig vom Gewichtsverlust.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilft demnach nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, chronische Schmerzen zu verringern. Weitere Studien sollen klären, wie genau dieser Zusammenhang funktioniert.

Ward, S.J. et al.

Exploring the role of diet quality and adiposity in the pain experience: a mediation analysis

Europ J Nutrition 8/2025

Viele Informationen zum umfassenden Thema „Schmerztherapie“ finden Sie im Gesundheitslexikon

[Weitere Informationen](#)

## **Legalisierung führt zu leichter Zunahme beim Cannabiskonsum junger Erwachsene**

Junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren konsumieren offenbar mehr Cannabis als noch vor Jahren. Eine Umfrage des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) ergab, dass 31,6 % jungen Männer im vergangenen Jahr mindestens einmal Cannabis genutzt haben. 2015 lag dieser Anteil noch bei 20,6 %. Bei jungen Frauen stieg der Anteil im gleichen Zeitraum von 9,7 auf 18,8 %. Im Jahr 2023 berichteten 26,9 % der jungen Männer und 19,4 % der Frauen dieser Altersgruppe von einem Cannabiskonsum in den letzten zwölf Monaten.

Bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren hingegen ging der Konsum leicht zurück. So gaben 2015 noch 6,3 % der Mädchen und 8,1 % der Jungen an, Cannabis probiert zu haben, 2023 waren es 4,6 beziehungsweise 7,2 %. Die Umfrage von 2023 zeigte 6,1 % bei Mädchen und 7,4 % bei Jungen als Konsumenten im vergangenen Jahr.

Die Zahl der Jugendlichen, die irgendwann im Leben Cannabis konsumiert haben, sank auf 6,2 % bei Mädchen und 8,5 % der Jungen. Bei jungen Erwachsenen dagegen stieg die Zahl deutlich an: 2015 hatten 26,6 % der Frauen und 41,9 % der Männer Cannabis mindestens einmal ausprobiert, 2023 waren es 40,6 beziehungsweise 54,5 %.

Besonders problematisch sei Cannabis für junge Menschen, da es die Gehirnentwicklung stören und Gedächtnis- sowie Konzentrationsproblemen führen kann, so die Studienverantwortlichen. Einen derartigen problematischen Konsum zeigten 10,7 % der Jugendlichen und 13,2 % der jungen Erwachsenen. Für die Studie wurden 7.001 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 25 Jahren von April bis Juli 2023 befragt.

Die vorherige Erhebung fand zwischen April und Juni 2023 statt, vor der teilweisen Legalisierung von Cannabis am 1. April 2024, die Besitz und kontrollierten Anbau im privaten Bereich unter Auflage erlaubt. Seitdem empfinden mehr junge Erwachsene den Zugang zu Cannabis als einfach: Bei den Männern stieg dieser Anteil von 37,5 auf 45,8 %, bei den Frauen von 24,8 auf 32,1 %. Bei Jugendlichen fiel der Anstieg schwächer aus.

**Cannabiskonsum: Rückgang bei Minderjährigen, Zunahme bei jungen Erwachsenen**  
Deutsches Ärzteblatt 9/2025

Viele Informationen zum weiterführenden Thema der Tabakabhängigkeit finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Zahngesundheit

### Funktionsdiagnostik des Kausystems

Die Funktionsdiagnostik des Kausystems ist ein zentraler Bestandteil der zahnärztlichen Diagnostik und Therapieplanung bei funktionellen Störungen des stomatognathen Systems (Zahn-Kiefer-Kaumuskelsystem). Ziel ist die strukturierte Erfassung von Funktionsstörungen der Kiefergelenke, Kaumuskulatur und okklusalen Strukturen (Zahnkontakte), insbesondere im Rahmen von craniomandibulären Dysfunktionen (Funktionsstörungen des Kiefergelenks).

#### Ziele und Indikation

- Erkennung von Störungen im Bereich der Kiefergelenke und Kaumuskulatur
- Differenzierung struktureller vs. funktioneller Ursachen bei Beschwerden im Kausystem
- Diagnostische Grundlage für die Planung okklusaler, schienentherapeutischer oder physiotherapeutischer Maßnahmen
- Verlaufskontrolle funktionstherapeutischer Interventionen

#### Bestandteile der klinischen Funktionsanalyse (körperliche Untersuchung der Kieferfunktion)

- **Anamnese** (Erhebung der Krankengeschichte)
  - Schmerzlokalisation, Schmerzdauer und Schmerzart
  - Geräuschentwicklung im Kiefergelenk (Klicken, Reiben)
  - Einschränkungen bei Mundöffnung und Kaubewegung
  - Parafunktionen wie Bruxismus (Zähneknirschen), Pressen, Nägelkauen
- **Inspektion und Palpation** (Betrachten und Abtasten)
  - Sichtbare Asymmetrien, Muskelhypertrophie (Muskelvergrößerung), Bewegungsunfähigkeit
  - Palpation der Kaumuskulatur (M. masseter, M. temporalis, pterygoide Muskulatur)
  - Druckschmerzhaftigkeit der Muskeln und Kiefergelenke
- **Bewegungsprüfung**
  - Mundöffnung (maximal und schmerzfrei)
  - Seitwärtsbewegung (Laterotrusion)
  - Vorschubbewegung (Protrusion)
  - Koordination der Bewegungen
- **Auskultation und Palpation der Kiefergelenke** (Abhören und Abtasten der Kiefergelenke)
  - Beurteilung von Gelenkgeräuschen beim Öffnen und Schließen
  - Reiben oder Knacken bei Diskusverlagerung (Verschiebung der Gelenkscheibe) oder Arthrose (Gelenkverschleiß)
- **Okklusionsanalyse** (Analyse der Zahnkontakte)
  - Feststellung von Frühkontakten, Gleitbewegungen
  - Interkuspidation (Zahnverzahnung) in zentrischer Relation und habitueller Okklusion (gewöhnlicher Biss)

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

### Zahnkonturierung und -schliff (Enameloplasty)

Die Zahnkonturierung und der Zahnschliff, auch bekannt als Enameloplasty, sind minimalinvasive kosmetische Zahnbehandlungen, die darauf abzielen, die Form, Größe oder Oberfläche der Zähne zu verändern. Dieses Verfahren kann eine schnelle und effektive Lösung bieten, um kleine ästhetische Mängel zu korrigieren und ein harmonischeres Lächeln zu erreichen.

#### Verfahren der Zahnkonturierung

Die Zahnkonturierung involviert das vorsichtige Abtragen von Zahnschmelz, um Unregelmäßigkeiten oder geringfügige Fehlstellungen der Zähne zu korrigieren. Dies kann beispielsweise bei leichten Überlappungen, kleinen Chips oder rauen Kanten angewendet werden.

Indikationen (Anwendungsgebiete)

- Geringfügige Zahnüberlappungen
- Kleine Chips oder Risse
- Spitze Zähne
- Geringfügige Längenkorrekturen

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Zahnlexikon

[Weitere Informationen](#)

## Sport

### Wer sich nicht aufwärmt, trainiert unter seinen Möglichkeiten

Aufwärmen vor dem Training schützt nicht nur vor Verletzungen, sondern kann auch die Leistungsfähigkeit steigern. Eine australische Studie zeigt: Schon ein Grad mehr Muskeltemperatur kann die Leistung um rund 3,5 Prozent erhöhen – besonders bei schnellen und explosiven Bewegungen, weniger jedoch bei reiner Kraft.

Untersucht wurden sowohl aktive als auch passive Aufwärmformen. Aktives Aufwärmen – etwa d leichtes Radfahren oder eine vorbereitende Übungsserie – erhöht die Temperatur gezielt. Doch a passive Methoden wie Wärmepads oder eine heiße Dusche zeigen Wirkung, obwohl sie keine Bewegung erfordern.

Am wirkungsvollsten sind Übungen, die dem geplanten Training möglichst ähnlich sind. Wer etwa Gewichte stemmen will, sollte mit leichteren Varianten derselben Übung beginnen. So passt sich Nervensystem optimal an die bevorstehenden Bewegungsabläufe an. Der richtige Zeitpunkt für d Übergang ins eigentliche Training hängt vom Körpergefühl ab. Wenn sich die Bewegungen flüssig koordiniert anfühlen und ein leichter Schweißfilm entsteht, ist der Körper bereit. Wer auf das Aufwärmen verzichtet, verschenkt messbare Leistungsvorteile.

Wilson, C.J. et al.:

The effect of muscle warm-up on voluntary and evoked force-time parameters: A systematic review meta-analysis with meta-regression  
J Sport Health Sci 10/25

Viele Informationen zum Thema "Sportmedizin" finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

### Krafttraining: Persönliche Betreuung schlägt digitale Programme

Krafttraining stärkt Muskeln, Fitness und Gesundheit. Doch wie viel Unterschied macht persönlich Betreuung durch einen Trainer im Vergleich zu digitalen Tools oder einfachen Trainingsplänen? E aktuelle Studie liefert Antworten. 79 sportlich aktive Erwachsene zwischen 18 und 58 Jahren nah einer zehnwöchigen Trainingsstudie teil.

Die Teilnehmenden wurden zufällig in drei Gruppen aufgeteilt: eine trainierte regelmäßig unter persönlicher Anleitung eines Trainers, eine andere nutzte eine interaktive App mit Anleitungen und asynchronem Feedback, und die dritte erhielt lediglich einen statischen Trainingsplan in PDF-Form. Die Studienteilnehmer absolvierten drei Einheiten pro Woche mit denselben Grundübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die größten Fortschritte die Gruppe mit persönlicher Trainerbetreuung erzielte. Muskelaufbau, Kraftzuwächse und das subjektive Wohlbefinden waren hier am höchsten.

besonders bei den Kniebeugen. Auch die fettfreie Körpermasse stieg in dieser Gruppe deutlich an. Die Studie bestätigt also: Wer persönlich begleitet wird, profitiert sowohl körperlich als auch n

Die App-Gruppe erzielte zwar bessere Ergebnisse als die PDF-Gruppe, konnte jedoch nicht mit d persönlichen Betreuung mithalten. „Apps helfen, Trainingspläne einzuhalten, ersetzen aber nicht motivierende und korrigierende Rolle eines Trainers – besonders bei technisch anspruchsvollen Übungen“, so die Studienverantwortlichen.

Die Studie verdeutlicht: Digitale Tools bieten zwar Flexibilität, doch wer maximale Erfolge erzielen möchte, profitiert am meisten von direkter Betreuung. Ein kluger Mix aus Trainerbegleitung und d Tools könnte die effektivste Lösung sein, etwa durch Hybridmodelle, bei denen Apps die Organis unterstützen und Trainer regelmäßig Feedback geben.

Naumann, A.

Neue Studie der IST-Hochschule zeigt Vorteile von Training mit Coach

idw Nachrichten 10/2025

Viele Informationen zum Thema "Muskeltraining und Krafttraining" bietet das Gesundheitslexikon

[Weitere Informationen](#)

## Beauty und ästhetische Medizin

### „Wie peinlich ist das denn?“ – Hautkrankheiten

88 % der Menschen mit einer Hauterkrankung schämen sich dafür. Ob Akne, Urtikaria (Nesselsu atopische Dermatitis (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte), Hautkrebs, Haarausfall oder a auch sexuell übertragene Krankheiten – die meisten Betroffenen fühlen sich laut Ergebnis einer s eindeutig stigmatisiert und entsprechend unsicher.

Über 19.000 Erwachsene nahmen an der Befragung teil. Sie gaben an, sowohl im Privat- als auc Berufsleben entsprechend nicht nur physisch, sondern auch psychisch an ihrer Hauterkrankung ; leiden. Bei einem Viertel von ihnen hatte dies bereits zu einem Berufswechsel geführt. Vor allem Akne sowie eine Nesselsucht, die sogenannte Urtikaria, scheinen die Betroffenen besonders pei berühren.

Dementsprechend betonten bis zu 50 % der Befragten, dass sich ihre Lebensqualität aufgrund ih Hauterkrankung beeinträchtigt habe. Außerdem beklagte etwa die Hälfte die daraus resultierende Schlafstörungen. Fast 15 % gaben an, entsprechende Zurückweisung erfahren zu haben und übe 19 % berichteten, dass sie aufgrund ihres erkrankten Hautbildes von ihren Mitmenschen verabsco wurden. Da ist es nicht verwunderlich, dass sich häufig auch Ängste oder Depressionen bei den Betroffenen eingeschlichen hatten.

Die Studienverantwortlichen betonen vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse, dass es besonders wichtig sei, die Betroffenen einer Hauterkrankung ergänzend zu den gängigen therapeutischen Maßnahmen auch aus psychischer Sicht zu unterstützen und entsprechend zu stärken.

Gisonid, P. et al.

Quality of life and stigmatization in people with skin diseases in Europe: A large survey from the 'l of skin diseases' EADV project

J Eur Acad Dermatol Venereol 11/2023

Viele Informationen zur Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln finden Sie im Gesundheitslexil

[Weitere Informationen](#)

### Wenn Hautkrankheiten die seelische Gesundheit gefährden

Etwa ein Drittel der Menschen mit Hautkrankheiten leidet an Depressionen, rund ein Viertel an Angststörungen. Entscheidend sind nicht nur die Schwere der Erkrankung, sondern auch soziale



persönliche Faktoren. Das zeigt eine Untersuchung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Forschenden betonen, dass Hautkrankheiten das Leben in vielen Bereichen belasten und dadurch Risiko für psychische Probleme deutlich erhöhen. Diese Folgen sollten in der medizinischen Betrachtung mehr Beachtung finden.

Während in der Allgemeinbevölkerung etwa 4 % an Depressionen oder Angststörungen leiden, sind Zahlen bei Hautpatientinnen und -patienten deutlich höher. Ursachen sind nicht allein die Krankheit und ihre Behandlung, sondern auch zusätzliche psychische und soziale Belastungen. Für die Studie lag unter anderem der sogenannte PRIDD-Fragebogen zum Einsatz, mit dem sich körperliche, seelische und soziale Auswirkungen von Hautkrankheiten erfassen lassen.

Analysiert wurden Daten von 3.680 Erwachsenen mit verschiedenen Hauterkrankungen, darunter Psoriasis, Neurodermitis (atopisches Ekzem) und Vitiligo (Weißfleckenkrankheit). Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass 36,7 % der Studienteilnehmer Anzeichen einer Depression und 6,1 % eine schwere Depression zeigten. 26 % litten an Angststörungen. Je stärker die Hautkrankheit den Alltag beeinträchtigte, desto häufiger traten Depressionen und Ängste auf. Der Einfluss der Hauterkrankung erklärte dabei einen deutlich größeren Teil der psychischen Belastung als Alter, Geschlecht oder andere Krankheitsmerkmale.

Silva, N. et al.

Patient-Reported Impact of Dermatological Diseases and Mental Health

EADV Kongress 9/2025

Viele Informationen zum weiterführenden Thema der ästhetischen Medizin finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Vitalstoffe und Ernährung

### Probiotika unterstützen das Immunsystem bei Erkältung

Erkältungen zählen zu den häufigsten Infektionskrankheiten und führen oft zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit und erhöhten Gesundheitskosten. Diese Studie untersuchte, ob ein Nahrungsergänzungsmittel mit ausgewählten **probiotischen** Stämmen (*L. plantarum* PBS067, *L. acidophilus* PBS066, *B. lactis* BL050) Erkältungssymptome reduzieren und die Immunantwort beeinflussen kann.

#### Methodik

In einer 12-wöchigen, randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie wurden 65 gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 44 Jahren untersucht. Die Teilnehmenden erhielten entweder die probiotische Mischung mit zusätzlichen Vitaminen und Füllstoffen oder ein Placebo (Vitamine und Füllstoffe ohne Probiotika). Die Erhebung der Erkältungssymptome und Entzündungsmarker erfolgte zu Studienbeginn, nach 12 Wochen und erneut 6 Wochen nach der Intervention.

#### Ergebnisse

Die probiotische Supplementierung verkürzte die Dauer der Erkältungssymptome (4,5 vs. 6,7 Tage vs. Placebo) und verringerte das Auftreten von Muskelschmerzen und Fieber. Zudem sanken die Werte der entzündungsfördernden Zytokine IFN- $\gamma$  statistisch eindeutig in der Probiotikagruppe, während sie in der Placebogruppe weitgehend unverändert blieben. Ein leichter Anstieg des entzündungshemmenden Zytokins IL-10 wurde ebenfalls festgestellt.

#### Fazit

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine probiotische Nahrungsergänzung die Symptombdauer verkürzen und entzündliche Prozesse abmildern könnte. Dies unterstreicht ihr Potenzial als unterstützende Maßnahme in der Erkältungssaison.

Lungaro L, Malfa P, Manza F, Negrelli M, Costanzini A, Squarzanti DF, Lo Re M, Cariani A, Ghise Caputo F, De Giorgi A, Mansueto P, Carroccio A, De Giorgio R, Caio G.

Clinical Efficacy of Probiotics for Relieving Cold Symptoms in Healthy Individuals: A Randomized

Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial.

Nutrients. 4/2025; 17(9): 1490.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

## **Omega-3-Fettsäuren: Möglicher Schutzfaktor gegen Kurzsichtigkeit bei Kindern**

Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt weltweit zu und entwickelt sich zunehmend zu einem bedeutende Gesundheitsproblem, insbesondere bei Kindern. Neben genetischen Einflüssen rücken auch Lebens- und Ernährungsfaktoren in den Fokus der Forschung. Diese Studie untersuchte, ob bestimmte Nahrungsbestandteile – insbesondere **Omega-3-Fettsäuren** – mit der Entwicklung von Myopie in Verbindung stehen.

### **Methoden**

In die bevölkerungsbasierte Hong Kong Children Eye Study wurden 1.005 Kinder im Alter von sechs bis acht Jahren eingeschlossen. Die Ernährungsgewohnheiten wurden mithilfe eines validierten Fragebogens erfasst. Zur Beurteilung der Sehentwicklung erfolgten Messungen der Brechkraft und der Achslänge des Auges. Weitere Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, Körpermasseindex, Zeit für Naharbeit, Aufenthaltsdauer im Freien sowie familiäre Vorbelastung wurden berücksichtigt.

### **Ergebnisse**

Kinder mit einer geringen Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wiesen eine längere Achslänge und damit einhergehend eine stärkere Kurzsichtigkeit auf als jene mit höherer Aufnahme. Umgekehrt zeigte sich, dass eine hohe Aufnahme gesättigter Fettsäuren eher mit einer ungünstigen Entwicklung der Sehschärfe verbunden war. Andere Nahrungsbestandteile hatten keinen nachweisbaren Einfluss auf die gemessenen Werte.

### **Fazit**

Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren einen schützenden Effekt gegen die Entwicklung von Myopie bei Kindern haben könnten, während ein hoher Konsum gesättigter Fettsäuren möglicherweise das Risiko erhöht. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass die Ernährung eine Rolle bei der Vorbeugung von Kurzsichtigkeit spielen kann.

Zhang XJ, Zhang Y, Zhang YJ, Yu J, Tang FY, Li Y, Yeung S, Kam KW, Agrawal K, Loh NC, Ip P, Ip J, IC, Zhang W, Young AL, Tham CC, Pang CP, Chen LJ, Yam JC.

Dietary omega-3 polyunsaturated fatty acids as a protective factor of myopia: the Hong Kong Children Eye Study.

Br J Ophthalmol. 8/2025; bjo-2024-326872: doi: 10.1136.

Weitere Informationen zu diesem und anderen Themen finden Sie im Vitalstofflexikon

[Weitere Informationen](#)

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

## **Weniger Alzheimer durch mediterrane Kost – neue Studiendaten**

Eine mediterran geprägte Ernährung kann helfen, das Risiko für Alzheimer deutlich zu reduzieren, besonders bei Menschen mit genetischer Vorbelastung. Das zeigt eine Auswertung von über 5.700 Teilnehmenden zweier großer US-Langzeitstudien. Wer regelmäßig pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, Fisch und Olivenöl verzehrt, kann das Risiko für kognitive Erkrankungen langfristig senken. Besonders deutlich zeigte sich der Effekt bei Personen mit der genetischen Risikovariante APOE4, die den Fettstoffwechsel im Körper und Gehirn beeinflusst.

Menschen mit zwei Kopien dieses Gens haben ein bis zu zwölfmal höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. In der Studie konnte diese Risikogruppe ihr Erkrankungsrisiko durch die Ernährung um 60 % senken. Auch Personen mit nur einer Kopie des APOE4-Gens profitierten stärker von der mediterranen Kost als jene mit weniger problematischen Genvarianten. Eine mögliche Erklärung

der Stoffwechsel: Im Blut der Probanden wurden sogenannte Metabolite analysiert – kleine Moleküle, die Hinweise auf Ernährungsweise und Nährstoffverwertung geben. Dabei zeigte sich ein typisches Stoffwechselprofil, das mit der mediterranen Ernährung einhergeht.

Gleichzeitig beeinflussen die unterschiedlichen APOE-Typen, wie der Körper insbesondere Fette verarbeitet – ein zentraler Faktor für die Gesundheit des Gehirns. Die Gene selbst bleiben unverändert, doch sie wirken auf den Stoffwechsel, der wiederum durch die Ernährung beeinflusst werden kann. Dieses komplexe Zusammenspiel könnte erklären, warum die gleiche Ernährung je nach genetischem Hintergrund unterschiedlich wirkt. In Zukunft soll untersucht werden, ob sich einzelne Stoffwechselprodukte gezielt über Ernährung steuern lassen, um das Alzheimer-Risiko weiter zu verringern.

Yuxi, L. et al.

Interplay of genetic predisposition, plasma metabolome and Mediterranean diet in dementia risk and cognitive function

Nature Medicine 8/2025

Viele Informationen zur „Demenz-Prävention“ finden Sie im Gesundheitslexikon.

[Weitere Informationen](#)

## Bioverfügbarkeit von Nährstoffen – im Alter anders als in jungen Jahren?

Der Alterungsprozess beeinflusst den Bedarf an Mikronährstoffen und ihre Aufnahme nach dem Essen. Ein Mangel (v. a. Vitamin B12, D, E sowie Folsäure) ist bei Älteren verbreitet und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Unklar war bislang, wie schnell und in welchem Ausmaß Mikronährstoffe bei älteren Menschen ins Blut gelangen.

In Deutschland untersuchten Wissenschaftler dies in der Bioavailability of Micronutrients in Elderly (BioMiEL)-Studie. Sie analysierte alters- und zeitabhängig, wie bestimmte Mikronährstoffe nach einer Interventionsmahlzeit oder einem Nahrungsergänzungsmittel ins Blut gelangen.

Teilgenommen haben 43 gesunde Personen: 21 Jüngere (mit durchschnittlichem Alter von 26,9 Jahren) und 22 Ältere (mit durchschnittlichem Alter von 66,8 Jahren). Zunächst wurden Basiswerte im Blut bestimmt, danach erhielten die Probanden eine Testmahlzeit (mikronährstoffreicher Aufstrich, Toast und Smoothie). Veränderungen der Nährstoffwerte wurden sechs Stunden lang alle 90 Minuten gemessen.

Im Ergebnis wurde klar: Jüngere zeigten höhere Zink-Grundwerte, Ältere höhere Werte für Kupfer und Selen, das Kupfer-Zink-Verhältnis sowie Vitamin D und E. Eisen war altersunabhängig. Nach der Mahlzeit unterschieden sich Selen, Kupfer und Iod; Zink und Vitamin C zeigten zeitabhängige, aber keine altersabhängigen Veränderungen. Die Individualität der Teilnehmer erklärte den größten Teil der Varianz. Für Vitamin A,  $\alpha$ - und  $\gamma$ -Tocopherol traten keine altersbedingten Unterschiede auf. Eisen veränderte sich nach dem Essen stark, besonders bei Älteren.

Die Studie liefert wichtige Erkenntnisse zur nahrungsbedingten Verfügbarkeit von Mikronährstoffen und unterstreicht die Notwendigkeit weiterer Forschung. Erste Ansatzpunkte ergeben sich für Maßnahmen zur Vorbeugung von Mikronährstoffmängeln bei Älteren sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden im Lebensverlauf.

Pellowski, D. et al.

Postprandial Micronutrient Variability and Bioavailability: An Interventional Meal Study in Young versus Older Participants.

Nutrients 2/2024

Viele Informationen zum Thema „Mikronährstoffmedizin“ 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 unsere [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 Münster | [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](#)