

meldungen

Studie: Granatäpfel helfen gegen Prostatakrebs

Granatäpfel haben im Tierversuch das Wachstum von Prostatakrebs gehemmt. Die Früchte können nach Meinung der Forscher möglicherweise auch bei Brust- und Hautkrebs helfen, wie sie im Fachmagazin „PNAS“ berichten.

Kampf gegen Tollwut: Fuchs-Impfung in Hessen

Zum zweiten Mal in diesem Jahr hat in Hessen eine großflächige Impfung von Füchsen gegen Tollwut begonnen. Bis Mitte Oktober werden Zehntausende Köder ausgelegt. Die Aktion dient dazu, die bisherigen Bekämpfungserfolge gegen die Krankheit nicht durch Reinfektionen zu gefährden. Füchse gelten als Hauptüberträ-



In den für Füchse ausgelegten Ködern steckt ein Impfstoff gegen Tollwut Foto: pa/dpa

ger des Tollwut-Virus. Bei einer Übertragung auf den Menschen ist eine schnelle Impfung wichtig, unbehandelt verläuft die Krankheit in der Regel tödlich.

Immer mehr Erreger gegen Antibiotika resistent

Die beiden großen deutschen Gesellschaften für Mikrobiologie haben vor einer zunehmenden Resistenz von Krankheitserregern gegen Antibiotika gewarnt. Mitverantwortlich dafür sei die Verschreibungspraxis vieler Ärzte, sagten Sprecher der Organisationen. Vielfach würden Antibiotika ohne Bestimmung der Erreger verordnet. In anderen Fällen verschrieben die Ärzte aus Kostengründen nicht das wirksamste, sondern billige oder zu wenige Antibiotika.

Brokkoli und Kartoffeln gut für das Gedächtnis

Brokkoli, Kartoffeln, Orangen, Äpfel und Radieschen sind Doping für das Gedächtnis. Nach einer Studie des Londoner King's College reagieren die in den fünf Obst- und Gemüsesorten enthaltenen Substanzen ähnlich wie bestimmte Arzneimittel-Wirkstoffe, die gegen Alzheimer eingesetzt werden. Die Studie könnte einen Einfluss auf die Alzheimer-Forschung haben. Studienleiter Peter Houghton meinte jedoch, noch sei nicht erwiesen, dass der regelmäßige Genuss von Brokkoli eine „günstige Wirkung“ bei Alzheimer habe.

Gute Gründe für Beerenhunger

Von „A“ wie Apfel bis „Z“ wie Zucchini: Im großen Grünzeug-ABC steht, was für Vitamine, Mineralien und andere gesunde Stoffe in Obst und Gemüse stecken



FÜNFMAL AM TAG Obst oder Gemüse essen – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Das stellt eine optimale Versorgung mit den meisten Vitaminen und Mineralien sicher. Aber was steckt eigentlich in welchem Obst oder Gemüse? Das steht im Grünzeug-ABC. Heute: „C“ und „D“.

CHAMPIGNON: In den Pilzen steckt Niacin, ein Vitamin der B-Gruppe, das bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Fettwerte im Blut eine Rolle spielt. Außerdem sorgt das Vitamin für gesund aussehende Haut und ist es gut für die Nerven. Das im Pilz enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, das ebenfalls enthaltene Eisen ist wichtig für die Blutbildung. Und das Spurenelement Zink stärkt Abwehrkräfte.

CHICOREE: Der Salat liefert Vitamin A und große Mengen an Vitamin C. Während Vitamin A die Augen stärkt, gilt Vitamin C als so genanntes Antioxidans: Es schaltet die gefährlichen freien Radikale im Körper aus und schützt damit die Zellen. Dazu kommen Niacin sowie die so genannte Pantothenensäure, die Abwehrkräfte steigert und die Wundheilung fördert. Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann, steckt ebenfalls im Chicoree. Die enthaltenen Bitterstoffe regen Leber und Galle an und fördern dadurch die Verdauung. Dazu kommen noch Kalium, Eisen und das Spurenelement Mangan, welches im Körper viele verschiedene Funktionen hat.

CRANBERRY: So genannte Anthocyane verleihen der in Nordamerika heimischen Beere ihre rote Farbe. Diese Farbstoffe schützen unsere Zellen, indem sie wie Vitamin C freie Radikale beseitigen. Praktisch: Sie bleiben



Cranberries sind nahe Verwandte der Preiselbeere, aber nicht ganz so bitter

Foto: pa/dpa

auch erhalten, wenn die Beeren getrocknet, zu Saft oder Marmelade verarbeitet werden. Die Beeren enthalten außerdem Eisen, Vitamin A sowie bestimmte Gerbstoffe, welche entzündungshemmend wirken.

DATTEL: Die nahrhaften Datteln enthalten neben Niacin und Vitamin C vor allem Kalium und Eisen.

DOSENFRÜCHTE: Ananas, Pfirsich und anderes Obst aus der Dose ist in der Regel weniger gesund als die frische Frucht. Zum einen wird das Obst, bevor es in die Konserve kommt, wär-

mebehandelt und das überleben einige Vitamine nicht. Zum anderen landet in den Konserven oft eine Extradosis Zucker, damit die Früchte süßer schmecken. Ungesund sind Dosenfrüchte aber auch nicht, schließlich überleben manche gesunde Stoffe, wie etwa das Beta-Carotin, problemlos die Zeit in der Dose.

■ bub

Weiter geht's

Morgen kommt das „E“ mit Erbse, Eisbergsalat und Erdbeere

Linkshänderinnen haben ein höheres Brustkrebsrisiko

ES GIBT EINE REIHE von Risikofaktoren für Brustkrebs. Alter spielt eine sehr große Rolle, denn die meisten Fälle treten bei Frauen jenseits der 50 auf. Auch die Gene beeinflussen den Krebs, einige „Risikogene“ für Brustkrebs haben Forscher bereits entschlüsselt. Dann kann die Lebensweise Krebs fördern; Rauchen erhöht das Brustkrebsrisiko ebenso wie Übergewicht. Einen weiteren Risikofaktor haben nun Mediziner aus den Niederlanden ausgemacht: Linkshändigkeit.

Wie die Wissenschaftler aus Utrecht im „British Medical Journal“ berichten, ist das Risiko für Linkshänderinnen, in jüngeren Jahren an Brustkrebs zu erkranken, besonders groß. Ihr Krebsrisiko ist vor den Wechseljahren 2,4-mal so hoch wie das der Rechtshänderinnen. Diese Zahl ermittelten

die Forscher anhand der Daten von 1426 Frauen, die an einer größeren Studie über Brustkrebs teilgenommen hatten. 165 der Probandinnen waren links-händig, 15 von ihnen erkrankten vor der Menopause an Brustkrebs, unter den Rechtshänderinnen waren es 57. Nach den Wechseljahren spielt die Händigkeit keine Rolle mehr für das Krebsrisiko, wie die Forscher aus ihren Daten ableiten.

Eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang von bevorzugter Hand und Brustkrebs haben die Mediziner auch parat: Verschiedene Studien legen nahe, dass die Konzentration von Sexualhormonen im Mutterleib bestimmt, welche Händigkeit das Kind später entwickelt. Die Sexualhormone regulieren gleichzeitig die Bildung des Brustgewebes mit. Möglicherweise stei-



Wer die linke Hand bevorzugt, erkrankt anscheinend eher an Brustkrebs

Foto: pa/dpa

gert die Hormonkonzentration, die zur Linkshändigkeit führt, das Brustkrebsrisiko.

■ Nina Bublitz

@ internet

Allerlei zum Thema Linkshänder: www.linkshaenderseite.de