



### Superklug dank Schokolade

Dass Schokolade die kognitive Funktion verbessern kann, ist dokumentiert. Einen besonders imposanten Beweis dafür hat nun der bekannte US-amerikanische Wissenschaftler F. H. Messerli von der Columbia University New York im New England Journal of Medicine präsentiert: Er fand eine hochsignifikante Korrelation zwischen dem Schokoladenkonsum in einem Land und der Zahl seiner Nobelpreisträger pro Kopf der Bevölkerung. Bei beidem ist die Schweiz (aus der Messerli stammt) Weltspitze.

Quelle: NEJM online 10. Oktober 2012

### Sensibilität für Bitterstoffe hat Vorteile

Hohe Empfindlichkeit für bittere Geschmacksstoffe muss kein Nachteil sein. Wie eine Arbeitsgruppe der University of Pennsylvania in Philadelphia (R. J. Lee et al.) herausfand, ist der entsprechende Rezeptor T2R38 auch auf der Schleimhaut der oberen Atemwege nachzuweisen. Warnt er im Mund vor ungewohnter Nahrung, reagiert er in den Atemwegen auf Botenstoffe von Bakterien und aktiviert die Immunabwehr. Die Anfälligkeit für Infektionen wird so gesenkt. Verschiedene genetische Varianten des Rezeptors erklären, dass manche Menschen sehr empfindlich auf bestimmte Bitterstoffe reagieren, während andere sie kaum wahrnehmen. Die Empfindlichen haben nach den neuen Forschungsergebnissen den Vorteil, seltener an einer Sinusitis zu erkranken. Hingegen sind bei Menschen mit chronischen bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen offenbar die Bitter-Rezeptoren für ihre dortige Wächterfunktion zu schwach. Ein Geschmackstest könnte bei der Diagnose helfen. Bei den Untersuchungen der Autoren hatte keiner der Spender mit Super-schmecker-Rezeptoren eine Sinusitis. Die meisten Menschen allerdings sind „Normalschmecker“.

Quelle: J. Clin. Investigation, doi: 10.1172/JCI64240

### Rauchen und Wurstkonsum: Krebsgefahr im Kopfbereich

Hoher Konsum von verarbeitetem Fleisch erhöht nach neuen Erkenntnissen der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) das Risiko für Plattenepithelkarzinome im Kopfbereich. Frischfleisch, ganz gleich ob Schweine-, Rind- oder Lammfleisch, erwies als weniger gefährlich. Wurst hingegen liess vor allem bei Rauchern deren ohnehin hohes Krebsrisiko in Mundhöhle, Pharynx, Kehlkopf oder Speiseröhre noch weiter ansteigen, bei den Probanden mit dem höchsten Konsum um 40% im Vergleich zur Gruppe mit dem niedrigsten Verzehr. Vermutet wird, dass sich vor allem N-Nitroso-Verbindungen in der Wurst mit krebserregenden Substanzen im Tabakrauch synergistisch verbinden.

Quelle: Cancer Epidem. Biomarkers & Prevention online 2. Oktober 2012

### Trockene Alkoholiker: Das Rückfallrisiko verrät das MRT

Bei Alkoholikern auf Entzug können der Grad der Hirnatrophie und die funktionale Hirnaktivierung durch alkoholbezogene Reize die Rückfallgefahr voraussagen. Das zeigte eine Studie mit 46 Entzugspatienten und gesunden Kontrollpersonen (A. Beck et al.). 30 Alkoholiker waren nach drei Monaten rückfällig geworden, 16 blieben abstinent. Bei den später rückfälligen Studienteilnehmern waren sowohl im Vergleich zu den abstinent gebliebenen als auch zu gesunden Kontrollpersonen stärkere Atrophien in Bereichen der Grosshirnrinde nachweisbar, die mit der Fehler- und Verhaltenskontrolle assoziiert sind. Alkohol-assoziierte Reize veranlassen bei ihnen eine erhöhte Aktivierung in Gehirnregionen mit besonderer Empfänglichkeit für solche Reize. Bei abstinent gebliebenen dagegen war die Region aktiver, die für die Verarbeitung von bedeutsamen und oder aversiven Reizen zuständig sind – möglicherweise Warnsignale, die Rückfälle verhüten helfen..

Quelle: Arch Gen Psychiatry 2012; 69(8):842-852

### Tomaten schützen vor Schlaganfall

Wer gern Tomaten isst, kann damit sein Schlaganfallrisiko senken. Der darin reichlich enthaltene rote Farbstoff Lycopin bietet einer aktuellen Studie zufolge Schutz. Forscher der Universität Kuopio im Osten Finnlands (J. Karppi et al.) beobachteten 1031 Männern rund 12 Jahre lang, nachdem sie deren Lycopin-Gehalt im Blut bestimmt hatten. 67 erlitten während dieser Zeit einen Schlaganfall, die mit den höchsten Lycopinwerten jedoch nicht einmal halb so oft wie die mit den niedrigsten Werten (11/259 gegenüber 28/258). Lycopin, ein potentes Antioxidans, ist vor allem in verarbeiteten Tomaten und in Verbindung mit Fett für den Körper gut verfügbar. Für andere Antioxidantien wie Tocopherol und Karotin fanden die Wissenschaftler keine vergleichbaren Effekte.

Quelle: Neurology 79, 1540

### Weniger Gicht in der Kirschsaison

Schade, dass die Kirschsaison so kurz ist. Anders als Erdbeeren, Trauben und Kiwis sind die wohlschmeckenden Kernfrüchte anscheinend in der Lage, von Gicht geplagte Menschen vor Anfällen zu bewahren. Wie US-amerikanische Autoren (Yuqing Zhang et al.) berichten, wirkte sich der Verzehr von Kirschen im Rahmen einer Studie mit 633 Gichtpatienten selbst dann positiv aus, wenn diese gleichzeitig ein den Harnsäurespiegel senkendes Medikament eingenommen hatten. Mit zunehmendem Kirschkonsum sank das Risiko eines Gichtanfalls signifikant, ab drei Portionen zu 10 Kirschen in zwei Tagen allerdings war der Effekt nicht mehr steigerbar. Errechnet wurde eine Risikosenkung um insgesamt 35%, in Verbindung mit Allopurinol sogar um 75%. Die Forscher vermuten deshalb neben der Harnsäuresenkung noch einen weiteren Kirscheffekt, wofür der hohe Gehalt an antioxidativ und entzündungshemmende Anthocyanen verantwortlich sein könnten.

Quelle: Arthritis & Rheumatism, doi: 10.1002/art34677



### Influenza bei Kindern: Cave neurologische Komplikationen

Bei mit Influenza in ein Krankenhaus eingelieferten Kindern muss relativ häufig mit neurologischen Begleiterscheinungen gerechnet werden, warnen australische Pädiater (G. Khandaker et al., Sydney). Von 506 in sechs Kinderkliniken erfassten Influenzapatienten unter 15 Jahren hatten 49 (9,7%) neurologische Komplikationen, vor allem Krampfanfälle, aber auch Enzephalopathien, Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit und Lähmungsercheinungen. 30% der Fälle mussten auf Intensivstationen behandelt, 25% künstlich beatmet werden. Zwei Kindern starben. Die Befunde unterstreichen die hohe Bedeutung der Influenzaschutzimpfung gerade bei Kindern ebenso wie die einer frühzeitigen Diagnose, betonen die Autoren. Auf die typischen Grippesymptome sollte man sich nicht verlassen, sondern bei neurologischen Symptomen frühzeitig an eine Influenza denken. Die Trias Husten, Fieber und Schnupfen war bei weniger als der Hälfte der neurologisch auffälligen Kinder aufgetreten, viele hatten lediglich ein respiratorisches Symptom.

Quelle: Neurology 2012; 79: 14, 1474 Okt. 2012

### Schlaflosigkeit kann Insulinresistenz fördern

Unzureichender Schlaf macht nicht nur das Hirn müde, sondern auch die Zellen und den Stoffwechsel. In der Konsequenz kann die Insulinresistenz zunehmen, Typ 2-Diabetes und Übergewicht drohen. Anhaltspunkte dafür fanden Wissenschaftler der Universität Chicago (M. Brady et al.) bei einem Experiment mit sieben normalgewichtigen jungen Erwachsenen. Im Abstand von vier Wochen verbrachten diese zweimal vier Nächte im Schlaflabor. Während der einen Periode schliefen sie 8,5 Stunden pro Nacht, während der anderen lediglich 4,5 Stunden, um Schlafmangel zu simulieren. Die Reihenfolge wurde ausgelost. Durch den viertägigen Schlafmangel war die Insulinreaktion der den Probanden aus dem Bauchraum entnommenen Fettzellen im Vergleich zu denen aus der Langschlafperiode um 30% herabgesetzt, die Insulinspiegel waren um das Dreifache erhöht. Zwar ist damit kein kausaler Zusammenhang bewiesen, Schlafmangel aber kann offenbar einen Circulus vitiosus in Gang setzen, warnen die Autoren. Für Patienten mit Gewichtsproblemen ist ausreichender Schlaf demnach ebenso wichtig wie Diät.

Quelle: Ann. Int Med 16. Okt. 2012



### Allgemeine Gesundheitschecks bringen wenig

Generelle Gesundheitschecks reduzieren weder die Morbidität und die Mortalität allgemein noch die durch kardiovaskuläre oder maligne Erkrankungen. Dies ist das Resultat einer Bestandsaufnahme durch die Cochrane Effective Practice and Organisation of Care Group. Die dänische Arbeitsgruppe (Lasse T. Krogsboll et al.) hatte 14 Studien mit annähernd 200 000 Teilnehmern unter die Lupe genommen, die erwachsene Teilnehmer an regelmäßigen Gesundheitschecks mit Kontrollgruppen ohne solche Checks verglichen hatten. Die Nachbeobachtungszeiten lagen zwischen vier und 22 Jahren. Was die Checks brachten war eine höhere Zahl neuer Diagnosen, die weitere diagnostische Verfahren nach sich zogen. Fazit der Autoren: Ein praktischer Nutzen genereller Gesundheitschecks ist eher unwahrscheinlich.

Quelle: Cochrane Library online 17. 10. 2012

### Kohlgemüse senkt das Brustkrebsrisiko

Zu den Kreuzblütlern zählende Gemüsesorten wie Brokkoli, Rosen- und Blumenkohl, Kohlrabi und Chinakohl haben offenbar die Fähigkeit, bei Frauen nach den Wechseljahren das Brustkrebsrisiko zu senken. Das vermuten chinesische Wissenschaftler nach der Analyse von 13 Studien mit insgesamt mehr als 18.500 erkrankten und gesunden Probandinnen. Die Frauen mit dem höchsten Verzehr von Kohlgemüse hatte ein signifikant geringeres Erkrankungsrisiko als Frauen ohne diese Vorliebe. Für Spinat, Mohrrüben, Bohnen oder Erbsen liess sich keine entsprechende Beziehung nachweisen. Unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten könnten nach Ansicht der Autoren (Xiaojiao Liu et al.) dazu beitragen, dass das Brustkrebsrisiko in einigen Ländern fünfmal höher ist als in anderen Teilen der Erde.

Quelle: The Breast, doi: 10.1016/j.breast.2012.07.013