

+ FÜNF TIPPS + für jeden Tag

1 Endlich mal ein wohl-schmeckender Gesundheitstipp: Granatäpfel und deren Saft sind vielleicht in der Lage, der Arteriosklerose und Herzkranzgefäßverengung Einhalt zu gebieten. Eine Gruppe israelischer Forscher hat eine Reihe von Versuchen mit Granatapfelsaft gemacht – sie stellten fest, dass er gegen freie Radikale wirkt, arteriosklerotische Schäden in der Halsschlagader zurückgehen lässt, die Durchblutung des Herzens verbessert und den Blutdruck senkt.

Clin. Nutr. 2004; 23: 423–3

2 Wenn ein Baby schreit, dann meist nicht, weil ihm etwas weh tut oder es hungrig ist, sondern weil es sich langweilt. Harvey Karp, Kinderarzt an der Uni Los Angeles, hat für Schreihälse fünf Tricks parat: wickeln, seitlich oder mit dem Bauch auf Mamas/Papas Arm legen, beruhigende Geräusche („schsch“) produzieren – und zwar ebenso laut, wie das Kleine schreit – das Baby sanft wiegen oder es saugen lassen – Finger genügt. All das aktiviert Babys Stillhalte-Reflex und kann den Eltern pro Nacht ein bis zwei Stunden mehr Schlaf bringen.

Medscape Medical News 2005

3 Haben Sie von den fabelhaften Gesichtsstimulatoren aus den USA gehört? Nur sanft über das Gesicht streichen – schon werden die Muskeln per Strom aktiviert und straffen die Haut. Der Effekt soll dem eines Liftings gleich kommen. – Alles Humbug, sagen plastische Chirurgen von der Uni Washington. Versuchspersonen, die solche Geräte unter wissenschaftlicher Aufsicht benutzen, bemerkten keinerlei Effekt – nur unangenehme Empfindungen bei der Anwendung.

PE der University of Washington

4 Mit Mitte 50 lohnt es sich nicht mehr, Sport zu treiben ... Von wegen! Jetzt erst recht, wenn Ihnen Ihr Gehirn lieb ist. Regelmäßiges Training in mittleren Lebensjahren – mindestens 3 x eine halbe Stunde pro Woche – kann das Risiko, an Demenz und Alzheimer zu erkranken, um die Hälfte verringern, wie finnische Forscher feststellten. Also nichts wie rein in die Sportschuhe!

The Lancet Neurology Online

5 Wenn Sie schon nicht vom Glimmstängel lassen können, sollten Sie wenigstens öfter Seefisch auf den Tisch bringen. Denn Meeresfische enthalten Omega-3-Fettsäuren und die verbessern auf lange Sicht die Lungenfunktion bei der Raucherlunge, von Medizinerinnen „chronisch-obstruktive Bronchitis“ oder COPD genannt. Die COPD geht mit einer erhöhten Produktion von Entzündungsbotschaften einher, die durch Omega-3-Fettsäuren gehemmt werden kann. Dadurch lässt sich möglicherweise sogar die Zerstörung des Lungengewebes bremsen. Rauchstopp wäre trotzdem die bessere Wahl.

Chest 2005; 128: 3817-3827