

# Rosmarin hilft das Gedächtnis zu verbessern



Britische Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch **Rosmarin** wir uns an längst vergessene Ereignisse der Vergangenheit erinnern können. Darüber hinaus wird die Erinnerung an alltägliche Dinge gestärkt. Die

Forschungsergebnisse wurden auf der Jahrestagung der British Psychological Society in Harrogate (UK) präsentiert.

Bei dem Experiment nahmen 66 Personen teil und wurden in zwei Gruppen unterteilt. Menschen der einer der Gruppen wurden eingeladen in einen Raum wo der Duft von **Rosmarinöl** war zu bleiben. Dann wurden die Freiwilligen angewiesen einen [Memory-Test](#) ( Memory-Spiel kennt jeder aus dem Kindergarten ) durchzuführen. Es stellte sich heraus, dass Menschen die **Rosmarin** eingeatmet haben die bewältigte Aufgaben viel besser lösten als Probanden ohne das **Rosmarinöl** im Raum. Dies war wahrscheinlich auf die hohe Konzentration im von [1,8-Cineol](#) im Blut zurückzuführen.

Nach Ansicht von Experten hat die Wirkung keine Verbindung mit der Stimmung der Teilnehmer der Studie, und das bedeutet, dass das **Rosmarinöl** einen starken Einfluss auf die [Erinnerungen](#) hat. Die Ergebnisse dieser Studien können die Lebensqualität von Menschen, die an Störungen des Gedächtnisses leiden also verbessern.

Quellen:

<http://www.bps.org.uk/news/rosemary-really-remembrance-says-an-nual-conference-paper>

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/9979776/Shakespeare-was-right-rosemary-oil-boosts-memory.html>

<http://www.independent.co.uk/news/science/smell-of-rosemary-may-improve-memory-8565038.html>

---

# Laut einer Studie verlangsamt Meditation den Alterungsprozess des Gehirns



Spezialisten der [Universität UCLA](#) untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Zustand der [grauen Substanz](#). Dies wurde durch den Vergleich von zwei Gruppen von Menschen untersucht, Meditierende und Nichtmeditierende. Experten

sagen, dass die **Meditation** auf jeden Fall zur Erhaltung der [Gesundheit](#) des Gehirns beiträgt.

Während der Studie verglichen die Forscher die Gehirne von 50 Menschen, die seit vielen Jahren meditiert, und 50 Menschen die es nie getan haben. Mit der Zeit war der Verlust der grauen Substanz beiden Gruppen zu einem geringeren Ausmaß erkennbar, aber.

Jede Gruppe bestand aus 28 Männern und 22 Frauen im Alter von 24-77 Jahren. Diejenigen welche regelmäßig [Meditation](#) praktiziert haben. ( im Durchschnitt 20 Jahre lang ) war das Ergebnis dass mit einer Magnetresonanz ( MRT ) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Größe der grauen Substanz an diejenigen die meditiert haben höher war. Die Experten gaben zu, dass sie sehr von einem solchen klaren Unterschied überrascht seien.

Es wurde erwartet, dass der Effekt klein sein wird und nur bestimmte Teile des Gehirns beeinflusst werden. In der Tat scheint die Wirkung der **Meditation** sich auf das gesamte Gehirn zu verteilen.

Quellen:

<http://www.ibtimes.co.uk/meditation-keeps-you-mentally-young-by-prolonging-loss-gray-matter-brain-says-study-1486877>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17001022>

---

## **Cranberry-Saft schützt vor Schlaganfall**



Um das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten zu verringern sollten Sie 2 Gläser **Cranberrysaft** pro Tag trinken. Zu diesen Ergebnis kamen laut [The Daily Mail](#) die Forscher aus dem [US Department of Agriculture](#). Nach Angaben der Forscher, verdankt **Cranberry** diese Eigenschaft einen hohen Gehalt an nützlichen Verbindungen – Polyphenole, die den Körper und natürliche Schutzmechanismen unterstützen.

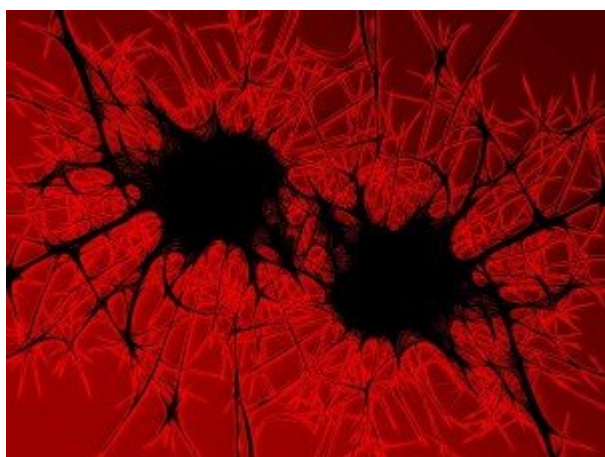
An der Studie nahmen 56 freiwillige Personen teil diese wurden in 2 Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe trank etwa 0,8 Liter kalorienarmen [Cranberry](#)-Saft pro Tag. Die übrigen Probanden erhielten ein Placebo. Zu Beginn der Studie bewerteten die Experten den Gesundheitszustand der Teilnehmer – gemessenen wurde n Blutdruck, Blutzucker, Lipide und CRP (Entzündungsmarker)

Es stellte sich heraus, dass nach 8 Wochen sich die Gesundheit der Menschen, die **Cranberrysaft** getrunken haben deutlich verbessert hat. Das Risiko eines Schlaganfalls sank bei den Teilnehmern um 15% und das Risiko von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System – um 10%. Die Forscher sagen, dass die Konzentration von Polyphenol in **Cranberrys** viel höher ist als zum Beispiel in Äpfeln, Beeren, Trauben oder [Kirschen](#).

**Cranberry** > in Nordamerika wachsende, der Preiselbeere ähnliche Pflanze mit eiförmigen Blättern und kirschgroßen roten Beeren

---

# Neues Medikament könnte durch blaues Licht die Behandlung von Krebs revolutionieren



entwickelt.

Bei der Fotofarmakologie könnte es ein Durchbruch bei der Behandlung von [Krebs](#) geben. Ein revolutionäres **Medikament** das unter dem Einfluss von **blauem Licht** aktiviert wird. Es soll sicherer für den Patienten sein. Das Medikament wird von einem Team von Forschern aus München

Dr. Margaret Alberts, Molekularbiologe, der auf eine Heilung hinarbeitet erklärt, dass die duale Kontrolle über seine Tätigkeit zu einem gewissen Grad zum Schutz der Patienten von Nebenwirkungen der **Chemotherapie** ist. Es ist auch eine Möglichkeit für eine wirksame Behandlung.

Das Medikament wird erst mit dem blauen Licht aktiviert. Wenn also während der Chemotherapie, jeweils nur die Stelle des **Krebses** beleuchtet wird, würden andere Gewebe nicht auf die schädlichen Wirkungen des Arzneimittels reagieren.

Das Team aus München ist mit der Entwicklung einer neuen Generation von Medikamenten beschäftigt die die Zellteilung verhindern.

Leider wird die neue Technologie nicht zur Zeit nicht verwendet werden um Krebs in den kommenden Jahren zu

bekämpfen. Die Wissenschaftler werden weitere Studien durchzuführen müssen. Eine Idee ist Implantate zu verwenden die das blaue Licht alle paar Minuten ausstrahlen.

Quellen:

<http://www.eurekalert.org>

<http://www.cell.com>

<http://www.cancer.ucla.edu>

---

## **Kosmetika und Parfums können bei Ungeborenen Astma auslösen**

Experten von der Columbia University in New York berichten, dass die in Kosmetika und Parfums enthaltenen Chemikalien das bei Kindern das Risiko der Entwicklung von Asthma erhöhen.

US-Wissenschaftler haben davor gewarnt, dass die bei den Herstellung von Make-up, Parfüm und der Verpackungen enthaltenen Substanzen das Risiko der Entwicklung von Asthma Kinder erhöhen. **Asthma ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege.**



## Nagellack

Forscher maßen den Spiegel von zwei Arten von [Phthalaten](#): Butylbenzylphthalat und Di-n-Butyl, im Urin von schwangeren Frauen. Nach einiger Zeit wurden die Frauen gebeten, Fragebögen über die Gesundheit ihrer Kinder zu beantworten. Die Ergebnisse dieser Studien, wie die Fachzeitschrift „Environmental Health Perspective“ veröffentlichte, bewiesen schlüssig, dass Kinder der Frauen mit der höchsten Konzentration der Phthalate im Urin eine 78% Wahrscheinlichkeit entwickelten Asthma zu bekommen. Nach der Analyse der Ergebnisse kamen die Forscher zu dem Schluss, dass werdende Mütter so weit wie möglich auf die Verwendung von Kunststoffbehältern, billigen Kosmetika, Parfums und stark duftenden Reinigungsmitteln verzichten sollten.

[Studien zu den Phthalaten und Asthma](#)

---

# Verzehr von Eiern kann das

# Risiko von Diabetes minimieren

Für Menschen, die in der Woche mindestens vier Hühnereier essen ist die Wahrscheinlichkeit fast halb so groß Diabetes zu entwickeln wie bei Menschen die keine essen. Dieses Ergebnis entstand auf der Grundlage von Erkenntnissen der Wissenschaftler der [University of Eastern Finland](#).



Frische Hühnereier

Wir sprechen hier von einer zweiten Art von Diabetes, die durch einen relativen Mangel an Insulin gekennzeichnet ist und droht Menschen mit Übergewicht. Die Experten begannen ihre Forschung in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts. An der Studie nahmen etwa 2300 Männer mittleren Alters teil. Seit 20 Jahren verfolgen die Forscher die [Ernährungsgewohnheiten](#) und den Gesundheitszustand dieser Probanden. Am Ende des Experiments haben 430 von ihnen Diabetes entwickelt.

Das Ergebnis ergab dass etwa 37% der an der Studie teilnehmenden Patienten, die vier Eier in der Woche aßen das Risiko an Typ-II-Diabetes zu erkranken senkten.

Frühere Studien in anderen Ländern haben hingegen ergeben dass die Verwendung von Eiern in der Ernährung zu Diabetes führen



kann.

Allerdings erwies dieses finische Experiment dass die Krankheit tatsächlich auch durch andere Faktoren, wie die Fülle von Fleisch in der Ernährung, Rauchen und Bewegungsmangel hervorgerufen werden kann. Laut der Wissenschaft enthalten Eier viele Nährstoffe, die unseren Körper unterstützen.