

GESUNDHEITS-TIPP

Walnüsse: Eine Nuss, viele Vorteile

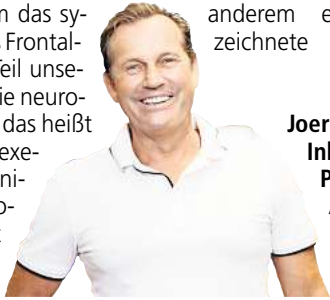
Wenn es um gesundheitliche Vorteile geht, sind Walnüsse ein dreifacher Genuss. Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Nusskerne das Potenzial haben, unsere körperliche, kognitive und geistige Gesundheit zu fördern. Eine neue Studie, die in der Zeitschrift The Lancet veröffentlicht wurde, legt nun nahe, dass Walnüsse auch einige einzigartige Vorteile, speziell für Heranwachsende bieten können. Zwischen April 2016 und Juni 2017 wiesen Forscher 386 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 16 Jahren in Spanien an, sechs Monate lang täglich 30 Gramm rohe Walnusskerne zu essen. Im gleichen Zeitraum erhielten 385 Schüler keine spezifischen Ernährungsrichtlinien, die sie befolgen sollten. Die überraschenden Ergebnisse dieser Studie erfahren Sie hier.

Der regelmäßige Verzehr von Walnüssen kann die kognitive Entwicklung von Jugendlichen fördern und zu ihrer psychologischen Reifung beitragen. Jordi Julvez, Studienleiter und Koordinator der NeuroEpiä-Forschungsgruppe, unter dessen Leitung die Studie durchgeführt wurde, sagt dazu: „Die Pubertät ist eine Zeit großer biologischer Veränderungen: Es findet eine hormonelle Umstellung statt, die wiederum das synaptische Wachstum des Frontallappens anregt. Dieser Teil unseres Gehirns ermöglicht die neuropsychologische Reifung, das heißt die Entwicklung komplexerer emotionaler und kognitiver Funktionen. Neuro-nen, die ausreichend mit dieser Art von Fettsäuren ernährt sind, kön-

nen wachsen und neue, stärkere Synapsen bilden“.

Wie erklärt sich diese Wirkung? Walnüsse sind reich an Alpha-Linolensäure oder ALA, einer Art von Omega-3-Fettsäure, die vor allem für Heranwachsende eine grundlegende Rolle bei der Gehirnentwicklung spielt. ALA hat unabhängig davon positive Auswirkungen auf die Gehirnfunktion und die Plastizität, schreiben die Autoren. Frühere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sogenannte PUFAs, für die Architektur und Funktion des Zentralnervensystems in Zeiten der neuronalen Entwicklung von entscheidender Bedeutung sind. Walnüsse gehören zu den reichhaltigsten Quellen von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, insbesondere ALA. Darüber hinaus können die Inhaltsstoffe der Walnüsse unter anderem Polyphenole und andere bioaktive Verbindungen - „synergetisch mit ALA wirken, um die Gesundheit des Gehirns zu fördern“, so die Forscher. Doch das sind nicht die einzigen Vorteile der Walnuss.

Eine Portion Walnüsse, etwa 30 Gramm oder sieben Walnüsse, kann einen großen Nährwertvorteil haben. Die Nuss ist unter anderem eine ausgezeichnete Quelle für:



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

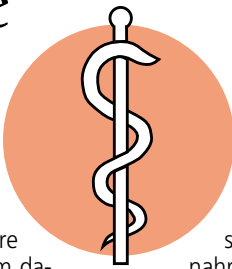
Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Vitamin C, Niacin. Während sich Studien traditionell auf die Vorteile der ganzen Nuss konzentrierten, deuten neuere Untersuchungen zudem darauf hin, dass durch das Pressen der Nuss zu Walnussöl viele der gesundheitsfördernden Wirkungen erhalten bleiben. Walnussöl ist daher eine gute Quelle für: Vitamin K, Vitamin E, Cholin, Phosphor, Zink. Walnussöl ist zudem reich an Selen. Dieses Antioxidans unterstützt eine gesunde Schilddrüsenfunktion und kann das Risiko eines kognitiven Rückgangs, von Herz-erkrankungen und Krebs verringern.

Die eingangs erwähnte Studie der Forschergruppe in Spanien ergab, dass Jugendliche, die im Untersuchungszeitraum mindestens 100 Tage lang Walnüsse aßen - nicht unbedingt hintereinander, sondern kumulativ -, sich besser konzentrieren konnten, und dass sich das Verhalten derjenigen, die an ADHS litten, deutlich verbesserte. Die Jugendlichen waren besser in der Lage, selbstständig zu denken und zu argumentieren. Sie zeigten außerdem weniger Symptome von ADHS, waren aufmerksamer im Unterricht und weniger hyperaktiv. In anderen kognitiven Bereichen, wie dem Arbeitsgedächtnis, gab es jedoch keine signifikanten Veränderungen zwischen den Gruppen. Den Forschern zufolge stieg bei den Teilnehmern der Studie auch die Intelligenz - eine Eigenschaft, die weniger mit traditionellem Lernen als vielmehr mit der angeborenen Fähigkeit zu tun hat, komplexe Aufgaben wie das Erkennen von Mustern und Rätseln zu lösen. Walnüsse sind also ein schmackhafter und nahrhafter Weg zur Steigerung der Aufmerksamkeit.

„Die Teilnehmer, die sich am genauesten an die Richtlinien hielten - in Bezug auf die empfohlene Dosis an Walnüssen und die Anzahl der Verzehrstage - zeigten Verbesserungen bei den bewerteten neuropsychologischen Funktionen“, so das Team. Diese Studie zeigt, dass die Einhaltung einer gesunden Ernährung ebenso wichtig ist wie die Beibehaltung dieser Gewohnheiten im Laufe der Zeit, damit sich die Heranwachsenden auf kognitiver und psychologischer Ebene richtig entwickeln. Andererseits gab es auch einen Anstieg der Funktionen im Zusammenhang mit der fluiden Intelligenz, die nach den Worten von Jordi Julvez „weniger durch das Lernen beeinflusst wird; sie ist dem biologischen Status der Person inhärent“.

So urteilen die Forscher abschließend: „Wenn Jungen und Mädchen die in der Studie vorgestellten Empfehlungen beherzigen und tatsächlich täglich oder zumindest dreimal pro Woche eine Handvoll Walnüsse essen würden, könnten sie erhebliche Verbesserungen ihrer kognitiven Fähigkeiten feststellen, und es würde ihnen helfen, die Herausforderungen der Pubertät und des Erwachsenwerdens zu meistern“.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Oft verkannt: Fibromyalgie

Einladung zum Patienteninformationsabend am 4. Juni um 18 Uhr in den Sana Kliniken Lübeck.

Körperliche und psychische Symptome wie anhaltende Schmerzen in vielen Bereichen des Körpers, Erschöpfung, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können auf das sogenannte Fibromyalgie-Syndrom (kurz FMS) hinweisen, einem dauerhaften Gelenk-Muskel-Schmerz.

Von dieser Erkrankung sind in Deutschland 3 bis 4 von 100 Menschen betroffen, typischerweise Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren. Für die Betroffenen ist das Fibromyalgie-Syndrom sehr belastend, da diese komplexe Erkrankung von chronischen Schmerzen im ganzen Körper begleitet wird. Das Syndrom geht dabei weit über den Schmerz hinaus und beeinflusst oft auch die körperliche Funktion, den Schlaf und die Stimmung der Betroffenen. Doch trotz der sichtbaren Auswirkungen auf das Leben der Patienten wird die Krankheit oft falsch verstanden und sogar von einigen als eingebildet abgetan.

„Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein!“, ist der verzweifelte Ruf derjenigen, die mit Fibromyalgie leben. Diese Worte drücken die Frustration und den Schmerz aus, die viele Patienten fühlen, wenn ihre Krankheit nicht ernst genommen wird. Wichtig zu wissen: Fibromyalgie ist keine Einbildung, sondern eine ernsthafte medizinische Erkrankung, die eine angemessene Behandlung und Unterstützung erfordert.

Fibromyalgie in der Gesellschaft eher unbekannt oder verkannt

Das Fibromyalgie-Syndrom kommt zwar recht häufig vor, dennoch ist das Krankheitsbild in der Gesellschaft eher unbekannt. Dies mag an dem Zusammentreffen sehr verschiedener Symptome liegen und die Erkrankung somit für Betroffene und auch Mediziner nur schwer greifbar und damit diagnostizierbar machen. Stefan Rieckhof, Ärztlicher Leiter der Interdisziplinären Schmerzklinik, erläutert: „Die Betroffenen kommen zu uns und äußern Schmerzen in Rücken, Muskeln und Gelenken, häufig auch verbunden mit Schwellungen und Bewegungseinschränkungen, es lassen sich aber im Rahmen der Diagnostik keine ursächlichen Schäden oder Entzündungen erkennen. Aus diesem Grunde ist das FMS eine Ausschlussdiagnose, das heißt, ein konkreter Verdacht auf die Erkrankung wird erst dann gestellt, wenn andere Ursachen für die vom Patienten geäußerten Beschwerden ausgeschlossen wurden.“

Fibromyalgie - „Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein!“ – lautet der Titel des Informationsabends, den Stefan Rieckhof, Ärztlicher Leiter der Interdisziplinären Schmerzklinik, am 4. Juni um 18 Uhr im Foyer der Sana Kliniken Lübeck anbietet. Eine Anmeldung wird erbeten unter www.sana.de/luebeck/veranstaltungsanmeldung.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Geplagt von Gelenkschmerzen?

Spezielles Arzneimittel überzeugt seit 10 Jahren bei Gelenkschmerzen

Eine Nation leidet – etwa 90 % der Deutschen klagen über Gelenkschmerzen, vor allem im fortgeschrittenen Alter. Doch ein spezielles Arzneimittel aus Deutschland behandelt rheumatische Schmerzen wirksam und schonend zugleich: Rubaxx (Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Millionen Deutsche leiden immer wieder unter rheumatischen Gelenkschmerzen. Vor allem Knie, Hüfte oder Schultern bereiten vielen Probleme. Forscher suchten deshalb nach einer Lösung, die solche Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie

schonend behandelt. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aus einer Arzneipflanze aus Nord- und Südamerika erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in den Gelenken und ist dabei gut verträglich. Sogar bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Deutsche Wissenschaftler bereiten den Wirkstoff in einer flüssigen Darreichungsform auf (Rubaxx Tropfen). Er wird somit direkt über die Schleimhäu-



te aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil der Tropfen: Betroffene können Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Großes Plus: gute Verträglichkeit

Was viele Anwender zudem schätzen: Die Arznei-

tropfen sind gut verträglich und schlagen nicht auf den Magen. Schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln ebenfalls nicht.

Fazit: Nicht umsonst sind Rubaxx (rezeptfrei) die meistverkauften Arzneitropfen in Deutschland!* Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Arzneitropfen.



Für sichtbar schöne und strahlende Haut

Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt! Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung. Kupfer, Zink und Biotin tragen u.a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Fulminan auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 20 % sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen
• Abbildung Betroffenen nachempfunden

Viele Verwender schätzen Rubaxx seit über zehn Jahren – aus 3 guten Gründen:

- ✓ Es bekämpft rheumatische Gelenkschmerzen sowie Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
- ✓ Die Schmerzen werden wirksam und schonend mit der Kraft der Natur behandelt.
- ✓ Rubaxx Arzneitropfen sind einfach und individuell dosierbar.

*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2024
RUBAXX: Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Stark gegen den Schmerz. Sanft zum Körper.

Meistverkaufte Die Nr. 1 Arzneitropfen*



Für Ihre Apotheke: Rubaxx (PZN 13588561)

