

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/wirkstoffe-aus-pflanzen-studien/print.html>

Wirkstoffe aus Pflanzen: Studien und wichtige Informationen

Die Einnahme von Lutein und Antioxidantien wirkt vorteilhaft gegen das Fortschreiten der Makuladegeneration

Altersabhängige Makuladegeneration (ARMD) ist die Hauptursache für Erblindung im Alter in der westlichen Gesellschaft. Der „Lutein - Antioxidantien - Supplementationstest“ (LAST) sollte die Frage beantworten, ob eine Nahrungsergänzung mit Lutein allein oder mit Lutein und Antioxidantien (Vitamine und Mineralien) die Sehfunktion und die Symptome der ARMD verbessert. Die randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie wurde mit 90 Patienten durchgeführt, welche unter atrophischer ARMD litten. Über 12 Monate hinweg erhielten Patienten der Gruppe I 10mg Lutein, Patienten der Gruppe II 10 mg Lutein und Antioxidantien (ein breites Spektrum an Vitaminen und Mineralien) und Gruppe III erhielt ein Placebo. Sowohl in Gruppe I und II stiegen die mittlere optische Dichte des retinalen Pigmentepithels und die Sehschärfe im Vergleich zu der Placebogruppe signifikant an. Die Forscher schlossen daraus, dass die Sehfunktion sowohl durch die Gabe von Lutein als auch durch eine Kombination von Lutein und Antioxidantien bei Patienten mit einer Makuladegeneration verbessert werden kann.

Quelle: Richer S, Stiles Statkute L, et al. Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veteran LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial). Optometry 2004; 75:216-30

Grüner Tee kann das Abnehmen fördern

Eine kürzlich auf dem Welt-Ernährungskongress in Durban (Südafrika) vorgestellte französisch-amerikanische Studie hat gezeigt, dass die im grünen Tee enthaltenen Polyphenole zwei positive Auswirkungen haben:

- Verbesserung der Empfindlichkeit gegenüber Insulin
- Senkung des Oxidationsstresses

Genau diese zwei Faktoren wirken der Fettleibigkeit entgegen.

Die Polyphenole des grünen Tees sind in der Lage, die Fettbildung zu hemmen und sogar Fettzellen abzubauen. Dadurch fördern sie bei ernährungsbedingter Fettleibigkeit die Gewichtsabnahme.

Viele Jahre lang hatten Engländer - insbesondere Engländerinnen - keine Gewichtsprobleme. In den letzten Jahren wurden sie jedoch zunehmend übergewichtiger. Die Vermutung liegt nahe, dass die Briten unter anderem deshalb zugenommen haben, weil sie nicht mehr so viel Tee trinken.

Warum Bitter munter macht

Unsere Großeltern wussten noch: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund!“ Endiviensalat, Grünkohl, Rosenkohl, aber auch Wermut und eine Reihe von Küchenkräutern versorgten den Körper früher mit Bitterstoffen. Heute sind die Bitterstoffe aus Obst und Gemüse herausgezüchtet. Ein Beispiel ist die Grapefruit: Es gibt kaum noch die gelben, herberen Früchte, sondern es werden

verstärkt die süßeren, rosafarbenen Sorten angeboten. Anderen Nahrungsmitteln ging es ebenso: Chicorde, Radicchio oder Artischocken sind heute fast bitterfrei gezüchtet.

Doch allmählich besinnt man sich wieder auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Bitterstoffe. Sie regen die Sekretion von Verdauungssäften in Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle an. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette werden besser verdaut. Bitterstoffe aktivieren die Darmbewegung, wirken leicht abführend und bringen den Energiestoffwechsel in Schwung.

Fehlen Bitterstoffe, können sich eine Azidose und bleierne Müdigkeit einstellen. Dann helfen Bitterstoffe in konzentrierter Form. Sie sind unter anderem in Angelikawurzel, Enzianwurzel, Gelbem Ingwer, Blutwurz, Zimtrinde, Kardamomsamen und Mariendistelkraut enthalten.

Depressionen - Johanniskraut hilft besser als synthetische Mittel

Die Wirksamkeit von Johanniskraut-Präparaten bei leichteren Depressionen ist unbestritten. Doch nun haben Wissenschaftler der Humboldt-Universität Berlin herausgefunden, dass Ihnen die pflanzlichen Medikamente sogar besser helfen können als synthetische Antidepressiva. Das berichtete die Ärztezeitung im November 2004.

Die Wissenschaftler haben 30 Johanniskraut-Studien zusammenfassend ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass von den in Studien behandelten insgesamt 2.200 Patienten mit leichten und mittelschweren Depressionen etwa 60 % auf Johanniskraut-Präparate ansprachen. Bei synthetischen Antidepressiva lag diese Rate nur bei 53 %. Auf wirkstofffreie Scheinmedikamente (Placebos) sprachen 33 % der psychisch Erkrankten an.

Und Johanniskraut kann Ihnen nach dieser Auswertung nicht nur besser helfen, es hat auch weniger Nebenwirkungen als die synthetischen Wirkstoffe.