

## Apfel als Anti-Stress-Mittel

Das Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen bei Graz hat die gesundheitsbezogenen Apfel-Daten von rund 200 Studien analysiert. Laut dieser Analyse ist der Apfel z. B. auch ein Anti-Stress- und Anti-Aging-Obst.



Der Apfel kann hilfreich bei der täglichen Hektik sein, weil er Anti-Stress-Mikronährstoffe wie Vitamin C, E, B1, B6, Selen und Folsäure besitzt. Diese können den stressbezogenen Warnsignalen des Körpers wie z. B. Stoffwechsel- oder Kreislaufstörungen, verringerte Immunabwehr, verschlechterter Allgemeinzustand, Erkrankungen der Atemwege, Kopfschmerzen" unterstützend entgegenwirken, hieß es seitens des Instituts.

Äpfel beruhigen auch die Körperzellen, weil sie mit ihren sogenannten Aldehyden und der Folsäure in der Lage sind, Enzyme und Membrane zu reparieren. Dies sei laut verschiedenen Studien vor allem bei geistigen Anstrengungen zu beobachten.

Auch beim Altern kann der Apfel positiv unterstützen: Sogenannter oxidativer Stress steht in Zusammenhang mit einer Abnahme der Gehirnleistungsfähigkeit und Demenzerkrankungen. Dies führt zu einer Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit während des Alterns sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Studien würden belegen, dass schon ein Apfel täglich das Risiko chronischer Erkrankungen und Alzheimer reduzieren kann, weil er bioaktive Substanzen enthält, die die Gehirnzellen vor Abbauprozessen schützen, so die Wissenschaftler. Phenole im frischen Apfel z. B. schützen vor Neurotoxizität, also das Abtöten von Nervenzellen bzw. eine negative Veränderung derer.

Quelle: [www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)

## Studie: Wer viel Vollkornprodukte isst, beugt Bluthochdruck vor



Männer mittleren Alters, die regelmäßig Vollkornprodukte verzehren, haben ein geringeres Risiko für Bluthochdruck. Das hat eine US-amerikanische Langzeitstudie mit knapp 32.000 Teilnehmern im Alter zwischen 40 und 75 Jahren ergeben.

Vollkornprodukte wirken sich als Teil einer ausgewogenen Ernährung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. So hatten Männer, die durchschnittlich 46 Gramm Vollkorn am Tag verzehrten, ein bis zu zwanzig Prozent geringeres Risiko für Bluthochdruck als Teilnehmer, die höchstens 6,5 Gramm am Tag aufnahmen.

Vermutlich steigert der Verzehr von Vollkornprodukten die Empfindlichkeit für das Blutzucker senkende Hormon Insulin und verbessert die Kontrolle des Blutzuckerspiegels. Zudem beeinflussen die unlöslichen Ballaststoffe in Vollkornprodukten die Sättigung und wirken sich somit positiv auf das Körpergewicht aus. Sowohl eine erhöhte Blutzuckerkonzentration als auch Übergewicht sind Risikofaktoren für Bluthochdruck.

Quelle: [www.praeventissimo.at](http://www.praeventissimo.at)