

Notizen aus der Wissenschaft

Daniela Hacke, M.A.

POTENTE FRUCHT: DER GRANATAPFEL

Hilfe für Arthritis-Patienten

Ein israelisches Forscher-Team überprüfte an einer kleinen Gruppe von acht Arthritis-Patientinnen, welche Effekte ein Granatapfel-Extrakt auf den Verlauf der entzündlichen Gelenkerkrankung hat.

Die Patientinnen waren angehalten, zwei Mal täglich fünf Milliliter des hochkonzentrierten Extrakts vor den Mahlzeiten über einen Zeitraum von drei Wochen einzunehmen. Die Untersuchung des Blutserums zu Studienende ergab, dass die Einnahme des Granatapfel-Extrakts einen positiven Effekt auf den serumspezifischen oxidativen Status hatte.

Bemerkenswert ist jedoch der Rückgang der Anzahl druckschmerzempfindlicher Gelenke um 62 Prozent, trotz nahezu gleichbleibender Effekte hinsichtlich der Schmerzintensität der Erkrankung sowie des Schwellungsgrades der Gelenke.

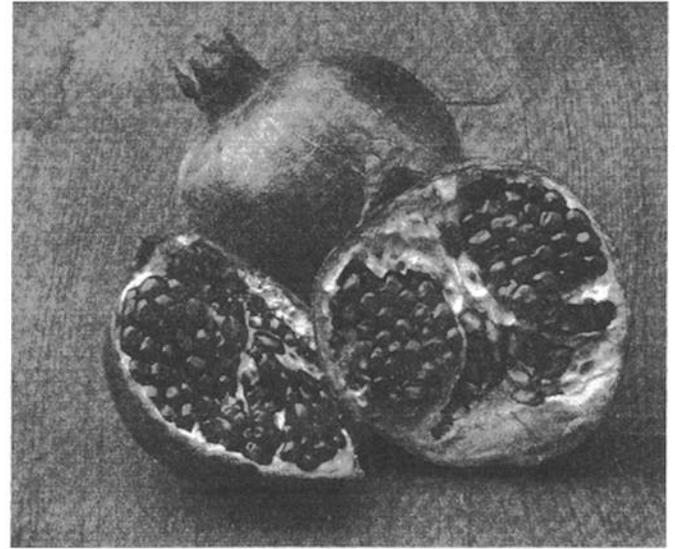
Einschätzung

Der in dieser Studie verwendete Granatapfel-Extrakt, der aus der ganzen Frucht, inklusive den Kernen, gewonnen wurde, ist reich an einer Vielzahl bioaktiver Substanzen. Die in dieser vorläufigen Studie erzielten Ergebnisse ermutigen zu weiteren, größeren Studien. Arthritis-Patienten, die ein dreifach erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen haben, profitieren doppelt von dem biblischen Obst. Dem Granatapfel wird nämlich auch eine gefäßschützende Wirkung nachgesagt.

Hinweis: Das in dieser Studie verwendete Präparat ist in Deutschland nicht erhältlich. In Deutschland werden Granatapfelpräparate als Nahrungsergänzungsmittel gehandelt – fragen Sie danach in Ihrer Apotheke.

LACHTHERAPIE HILFT ÄLTEREN MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

Depressionen im Alter ziehen meist einen Komplex an begleitenden Beschwerden mit sich, wie z.B. Schlaflosigkeit, Nachlassen des Gedächtnisses und schwindende Anteilnahme am sozialen Leben. Koreanische Forscher untersuchten, inwiefern in Gemeinschaft lebende ältere Menschen von einer Lachtherapie profitieren könnten.



Granatapfel

Foto: © luigi giordano - Fotolia.com

Insgesamt 109 Probanden im Alter von über 70 Jahren nahmen an der Studie teil, wobei 48 von ihnen per Zufall der Lachtherapie-Gruppe und 61 der Kontrollgruppe (ohne jegliche Behandlung) zugewiesen wurden. Die Lachtherapie erfolgte über vier Wochen einmal pro Woche und beinhaltete z.B. Elemente wie gemeinsames Tanzen, Singen und Klatschen, das die Studienteilnehmer mit verschiedenen Arten des Lachens begleiteten.

Hinsichtlich des depressiven Status und der Schlafqualität schnitten die Probanden in der Lachtherapie-Gruppe deutlich besser ab als die der Kontrollgruppe. Allerdings war kein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Gruppen in punkto „Verbesserung der Lebensqualität“ festzustellen. Welche Kausalitäten zwischen den beiden Phänomenen wie Schlaf und Depression bestehen sowie Einzelheiten der Wechselwirkung zwischen beiden, konnten die Wissenschaftler nicht eindeutig klären.

Einschätzung

Die Heilkraft des Humors erlangte in den letzten Jahren immer mehr Beachtung – zum Glück, denn therapeutisches Lachen, Lachyoga und andere Ansätze in dieser Richtung sind recht kostengünstig und (zumeist) frei von Nebenwirkungen. Auch das Ergebnis der vorliegenden Studie zeigt, dass über relativ kurze Zeit (einen Monat) schon Erfolge hinsichtlich des depressiven Syndroms erzielt werden können.