

IMMUNOLOGIE

Eine Rose, die Viren stoppt

■ Die griechische Zistrose fängt gefährliche Krankheitskeime ab, bevor sie in die Körperzellen eindringen können, so Studien des Friedrich-Löffler-Instituts in Tübingen, der Uniklinik Münster und der Charité Berlin. Sogar Vogelgrippeviren und Influenza-Erreger, die gegen das Grippemittel Oseltamivir resistent sind, können mit Zistrosen-Extrakt („Cystus 052“, Apotheke) wirksam bekämpft werden.



So sieht die Zistrose aus

MÄNNER

Das schwache Geschlecht

■ Männer leiden fast doppelt so häufig an Herzkrankheiten und fünfmal öfter an Schlafstörungen als Frauen. Grund: ungesunder Lebensstil und zu wenig Vorsorge, so die DAK.

ERNÄHRUNG

Pilze für gesunde Zellen

■ Asiatische Pilze gelten als besonders gesund, weil sie viele Antioxidantien enthalten.

Doch in Zuchtchampignons stecken sogar mehr dieser zellschützenden Vitalstoffe als in den teuren Exoten, sagen französische Forscher.



Champignons

GEWICHTSKONTROLLE

Süßstoff macht dick und blau



Mollige Schönheiten am Strand

■ Light-Produkte, die statt Zucker kalorienfreie Süßstoffe enthalten, sollen beim Abnehmen helfen. Doch das Gegenteil ist der Fall, wie neueste US-Studien belegen: Zuckersersatz führt zu Heißhungerattacken und verwirrt den Körper, baut Kalorien nicht mehr richtig ab und wandelt mehr davon in Fett um. Diätgetränke erhöhen zudem das Risiko, zu viel inneres Bauchfett, Diabetes und Bluthochdruck zu entwickeln. Und: Kippt man Alkohol in Light-Getränke, wird man davon auch noch schneller betrunken als von Cocktails, die Zucker enthalten.



GETROCKNETE GOJI-BEEREN sind das Geheimrezept vieler Stars wie ...



Kate Moss

Mick Jagger

Brooke Shields ...

... und Madonna

ANTI-AGING BERRIES from Tibet: Celebrities swear by their effect

■ The red Goji-berries are bombs packed with vital substances – and they have been known to Asian medicine for a 1,000 years. The berries primarily contain vitamins C, B1 and provitamin A. The person that eats them every day is said to be optimally protected against premature skin aging and societal diseases. In Germany you can buy these magic berries from oriental stores or you can order them online at: www.worldfruit.de

HERZ-KREISLAUF

Belegt: Olivenöl schützt das Herz

■ Liebhaber des aromatischen Olivenöls waren verunsichert, weil die Uni Münster meldete, das Öl könne die Entstehung von Arteriosklerose fördern. Jetzt gibt die Deutsche Herzstiftung Entwarnung: Olivenöl ist nicht gefährlich, sondern beugt den kalkigen Ablagerungen in Blutgefäßen vor.

