

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Fr. 8.00-18.30 Uhr

Sa. 8.00–13.00 Uhr

GRATIS ANGEBOTS-MAGAZIN
MAI-JUNI 2023

Gazicat



liebe Leser (inner), VON MUHAMED ALI, UNTERHOSEN UND DEM WIND AUF DER HAUT

die dunklen und nassen Tage liegen nun erst einmal hinter uns und wir alle freuen uns auf die schönen langen Sommertage.

Allmählich haben wir uns in Sachen Nachrichten daran gewöhnt, dass immer irgendetwas ist und dass es keinen Sinn macht, sich über jede neue Schlagzeile aufzuregen. Wie bereits vorher schon einmal an dieser Stelle erwähnt, nicht umsonst heißt die Redewendung "sich Sorgen MACHEN", lassen Sie es doch einfach sein.

Kürzlich hatte ich bei Remy die Nachtschicht – einmal in der Woche sei dies mehr als fair, meinte seine Mutter. Nun, dem konnte ich argumentativ leider wenig entgegensetzen. Um etwas Schlaf zu finden, hatte ich mein System optimiert und schlief mit Remy nicht mehr Kopf an Kopf, sondern Kopf an Fuß – ich hatte mein Kopfkissen am Fußende positioniert. Das funktionierte generell besser, so auch in dieser Nacht. Ich machte das Licht aus, schlief relativ schnell ein und war total entspannt. Nun wissen die meisten Eltern, dass Kleinkinder im Schlaf zu relativ unkoordinierten Bewegungen neigen, sie lassen ihren Gliedmaßen plötzlich und unverhofft freien Lauf. Und während ich selig im Tiefschlaf angekommen war geschah es: Eine Doublette traf mich, mitten aufs rechte Auge. Zwei kleine Kinderbeine holten weit nach oben aus und zwei kleine Kinderfersen trafen mich mit voller Wucht. Während ich hellwach und gleichzeitig taumelnd ins Bad wankte, um eine erste Bestandsaufnahme zu machen, erinnerte mich der Vorfall unweigerlich an den berühmten Boxkampf "Rumble in the Jungle": Ali gegen Foreman, 1974, Kinshasa, 3.54 Uhr Ortszeit. Auch da hatte Foreman sich acht Runden lang überlegen zu sehr in Sicherheit gewähnt, bis Ali ihn völlig überraschend aus den Seilen kommend mit einer Kombination auf die Bretter schickte. Nachdem ich erleichtert festgestellt hatte, dass kein Blut floss und ich das Auge ganz langsam wieder öffnen konnte, legte ich mich wieder zu Remy. Diesmal, wie von Remy präferiert, Kopf an Kopf und sinnierte noch lange in die Nacht hinein, ob die Doublette wirklich ein Zufall gewesen war.

Wie Eckhart Tolle es in seinem Buch "Jetzt – Die Kraft der Gegenwart" so schön beschrieben hat, ist das Leben eine Aneinanderreihung von Jetzt-Momenten. Der Vergangenheit nachtrauern oder vergangene Ereignisse bereuen, ist ebenso selbstschädigend, wie sich über eine noch nicht geschehene Zukunft Sorgen zu machen.

Kinder leben permanent im Jetzt, sie sind dabei pragmatisch, offen und schonungslos ehrlich. Als Remy kürzlich seine Mama fragte, ob sie ihm nicht noch ein Schwesterchen machen könnte, erklärte seine Mama ihm, dass sie dafür leider etwas zu alt sei. Remy überlegte kurz und unterbreitete prompt seinen Gegenvorschlag. " Weißt Du Mama, der Papa kann sich doch dann einfach eine jüngere Frau nehmen und mit der ein Schwesterchen für mich machen." Remys Mama war nicht auf Anhieb von der Idee begeistert, ich enthielt mich an dieser Stelle sicherheitshalber.

Auch in Sachen Offenheit ist Remy mein Vorbild, er redet einfach nicht lange um den heißen Brei herum. Bei der Routineuntersuchung in der

Kinderarztpraxis überbrückte Remy die Wartezeit, indem er mit der Arzthelferin Small Talk praktizierte. Er lehnte sich lässig über die Empfangstheke und legte los: "Weißt Du, heute Nacht habe ich ohne Unterhose geschlafen". Die Dame errötete daraufhin ein wenig und Remy ging sichtlich zufrieden weiter.

Als Unternehmerkind steht er mir in letzter Zeit immer öfter beratend zur Seite. Er ist sehr aufmerksam und bekommt täglich mit, dass Apotheken heutzutage vor vielen Herausforderungen stehen. Jeden Tag aufs Neue läuft der Problemlösungsmodus auf Hochtouren. Remy kam daher mit einem Zettel eines Brettspiels an, teilte diesen in 3 Bereiche auf und erklärte mir seine Idee: "Weißt du Papa, hier links schreibst du dein Problem auf, daneben machst du ein Kreuz, wenn du es gelöst hast und rechts schreibst du dann deine Lösung für das Problem auf. Den Zettel stellst du dir dann neben dein Waschbecken und überarbeitest ihn jeden Morgen." Das sind die Momente, die alles andere unwichtig machen.

John Kehoe erzählte in seinem Buch "Die Geheimnisse inneren und äußeren Reichtums" (1994) von der alten Zen-Praxis, die sich "Aus tiefen Zügen trinken" nennt. Dabei geht es darum, jeden Moment, Geruch, jedes Geräusch, jeden Anblick, jeden Gegenstand, jede Pflanze und jedes Lebewesen so intensiv wie möglich wahrzunehmen. Alles ist, was es ist und wie es ist und da stehen wir und würdigen es. Das Leben ist ein Kunstwerk und das größte Kunstwerk, welches zu erschaffen wir uns erträumen können, ist ein eindringliches und authentisch gelebtes Leben.

Kehoe warf die faszinierende Frage auf, was denn wäre, wenn sich die Prioritäten im Leben ändern würden. Und dann sagte er einen Satz, der noch lange bei mir nachhallte und der mich von nun an mein Leben lang begleiten wird: "Was, wenn es im Leben nur darum gehen würde, den Wind auf der Haut zu spüren und mein Kind in die Arme zu schließen?"

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommeranfang, und dass Sie die richtigen Prioritäten für sich finden!

Herzlichst,

Man lebt nur einmal!
Und wenn man es
richtig macht,
dann reicht das auch.

Mae West

Mitmachen UND GEWINNEN

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

1x EINKAUFSGUTSCHEIN IM WERT VON 50 €

Senden Sie das Lösungswort per E-Mail an:

gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse. Einsendeschluss ist der 30.06.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bewohner des alten Mexikos	•	Kurzw, für: Informa- tionen	Kose- name des Groß- vaters	V 3	Rekord- olympia- sieger (Moses)	▼ 5	ein Körperteil	▼	nicht krank	Sinnes- organ (Mz.)
ugs.: Gicht	-	•			•				2	•
chem. Z.: Thoron	10		Abk.: Ad- ministra- tion	•			amerik. Schrift- steller †1849		erster General- sekretär der UNO †	
Abk.: Ein- familien- haus	-	1	•	KfzZ.: Hanse- stadt Stralsund	7	Ader- schlag	>		9	
Dodeka- nes Insel (Griech.)	-		6	ver- steckter Spott	\			4		
balti- sches Volk	-					Paradies- garten	8		© RateFUX	2023-466-003
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10

APOTHEKE MARBAISE GERSFELD



Ich bin FIT & AKTIV

MAGIUM® K FORTE

Tabletten 100 St.



Zur Unterstützung des natürlichen Elektrolythaushaltes.

statt 19,46 €***

11,98 €



HYLO COMOD®

Augentropfen 10 ml

Befeuchtende Augentropfen, bei Fremdkörpergefühl, brennenden oder tränenden Augen, mit Kontaktlinsen verträglich, ohne Konservierungsstoffe.



statt 15,95 €***

10,98 €

31%

CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 20 St.*



statt 9,12 €***

3,98 €



CETIRIZIN HEXAL®

Filmtabletten 50 St.*



statt 20,52 €***

7.98 €



VITAMIN B KOMPLEX RATIOPHARM

Kapseln 60 St.



Nahrungsergänzung mit 8 B-Vitaminen.

statt 21,95 €***

11.98 €



MAGNESIUM VERLA® GRANULAT 300

Orange Granulat 50 St.



Bei Magnesiummangel.

statt 20,65 €***

14.98 €



ASPIRIN® 500 MG

überzogene Tabletten** 20 St.*



statt 8,19 €***

5.49 €



VOLTAREN® SCHMERZGEL

180 a*



statt 24,53 €***

16,98 €



ORTHOMOL VITAL F

Trinkfläschchen 30 St.



Enthält wichtige Mikronährstoffe u. a.: B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

statt 67,99 €***

54,98 €



CONTOUR® NEXT

Blutzuckerteststreifen 50 St.



statt 29,99 €***

24,49 €

18%

WICK ZZZQUIL

Weichgummis 60 St.



statt 22,99 €**

16,98 €

26%

PRIORIN RABATTAKTION Jetzt sparen! 15€ RABATT 10€ RABAT Priorin'

MAGNESIUM DIASPORAL® 400 EXTRA

Trinkgranulat 50 St.

Ein Stick pro Tag versorgt den Körper mit 400 mg Magnesium und trägt zur Deckung eines erhöhten Bedarfs bei.



statt 24,41 €***

17,49 €



ARTERIO EFFEKT MANUFAKTUR

Kapseln 120 St.

Enthält hochdosiert rein pflanzliches, hasoorganisches L-Arginin und L-Citrullin in Kombination mit aktiviertem Coenzym Q10 und Vitamin B12. Vitamin B6 und Folsäure



nur 49,50 €

MOMETASON RATIOPHARM®

Spray 18 g*



statt 19,81 €***

8,98 € 1 kg = 498,89 €

Tabletten 14 St.*



PANTOPRAZOL AL 20 mg

statt 8,32 €***

3.98 €



Halloooooo! Uuups, schon wieder.

Jippieh! Endlich kann ich wieder flitzen. Mensch, ich sage euch, man darf nichts für gegeben hinnehmen. Da bin ich soooo eine süße kleine Maus. Und ich folge sooo toll – das sagen so ziemlich alle Menschen, die wir treffen. Es war alles so perfekt.

Und dann ist es passiert, ich wurde von einem Hundebaby zu einem Junghund. Nicht, dass ich jetzt weniger süß wäre, aber mir war erst einmal nicht mehr nach flitzen. Groß werden kann echt nervig und anstrengend sein.

Ich war mir nicht sicher, ob ich auch in groß noch süß genug sein würde? Oder ob meine Ohren immer noch zu groß wären? Aber das mit den Zweifeln war auch zum Glück schnell wieder vorbei. Ich dachte mir einfach: "Was soll's? Ich bin, wie ich bin und es ist wie es ist." Schließlich bin ich ein Hund und keine Katze. Ich mache mir nicht den ganzen Tage Gedanken, ich genieße das Leben lieber so, wie es kommt.

Deshalb flitze ich wieder, rieche an Blümchen und bin, wie ich bin. Und was soll ich sagen? Ich bekomme wieder die selben tollen Komplimente, wie als Hundebaby. Und das ist wirklich eine super Sache und vor allem überlebenswichtig. Denn seit ich so groß geworden bin, habe ich auf einmal einen Mordsappettit. Boah, ich kann euch sagen, frisches Hundefutter ist echt lecker. Ich weiß gar nicht, weshalb ich das vorher nicht mochte. Auch die Leckerchen, die ich vom Frauchen bekomme, wenn ich unterwegs folge – der

Jetzt höre ich noch viel besser und schneller – denn das erhöht die Menge an Belohnungen deutlich!

Und ich darf jetzt auch wie eine große Maus hinten im Kofferraum mitfahren. Herrchen und Frauchen haben extra ein tolles Gitter einbauen lassen. Vorher bin ich in meiner Babybox gefahren. Die war sooo schön kuschelig und bequem. Davon wollte ich mich erst nicht trennen. Aber jetzt finde ich es super. Vor allem weil ich noch schneller in den Kofferraum reinflitzen und beim Gassigehen rausflitzen kann.

So, jetzt muss ich aber wieder los. Vielleicht muss das Frauchen bald mal wieder arbeiten und dann berichte ich euch nochmal. Und denkt immer daran: Wenn draußen etwas superschnell an euch vorbeizischt, dann bin das wahrscheinlich ich!

Euer Flitzeflummi

The Horoskop

STIER (21.4.-20.5.)

Unternehmungslustig wie Sie jetzt sind, werden Sie wohl nicht zu Hause bleiben und darauf warten, dass irgend etwas von selbst passiert. Auch Ihre Arbeitssituation profitiert davon: Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern einen Neubeginn zu starten.

ZWILLINGE (21.5.-21.6.)

Mit Herz und Seele bei der Sache, kommen Sie mit Riesenschritten voran. Vielleicht müssen Sie aber darauf achten, andere nicht mit Ihrer Meinung zu überrollen. Bevor Sie mit Rat und Tat eingreifen, sollten Sie Ihrer Umgebung erlauben, selbst eine Lösung zu finden.

KREBS (22.6.-22.7.)

Endlich gelingt es Ihnen, anstehende Veränderungen vorzunehmen. Mit Leichtigkeit bewältigen Sie Aufgaben, die Ihnen vor einer Weile noch unmöglich erschienen. Bemühen Sie sich um den Erfolg, den Sie sich erhoffen, werden Sie zu den Glückskindern dieser Zeit gehören.

LÖWE (23.7.-23.8.)

Die günstigen Entwicklungen dieser Zeit werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifen Sie die Initiative, stehen Ihnen aber hervorragende Möglichkeiten offen. Andere wissen nicht immer, woran Sie mit Ihnen sind. Es kann nicht schaden, sich mehr mitzuteilen.

JUNGFRAU (24.8.-23.9.)

Erfolg fängt im Kopf an – planen Sie also etwas mehr als Sie sich bisher vorgenommen haben. Auch in der Liebe werden sich viel bessere Chancen nicht von selbst ergeben. Mit einer kleinen Überraschung erreichen Sie mehr als mit 1.000 Worten.

WAAGE (24.9.-23.10.)

Egal, wie viel Sie noch erreichen wollen – kleine Belohnungen müssen auch mal sein. Da Ihre Sterne Ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken, sollten Sie in diesen Wochen keine Überstunden einplanen, sondern sich lieber um die Partnerschaft kümmern.

SKORPION (24.10.-22.11.)

Wenn Sie belastende Angelegenheiten bewältigt haben, dürfen Sie sich auch einmal die Zeit zum Aufatmen gönnen. Nebensächliche Verpflichtungen können jetzt jedenfalls warten. Man wird Ihnen ja nicht gleich Nachlässigkeit vorwerfen.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Nicht immer ist eine konkrete Veränderung die beste Lösung für bestehende Schwierigkeiten. Schaffen Sie erst einmal Klarheit in Ihrer Gefühlswelt. Betrachten Sie die Dinge zu sehr "aus dem Kopf heraus", sind Sie aufgefordert, mehr auf Ihre Intuition zu hören.

STEINBOCK (22.12.-20.1.)

Sie langweilen sich schnell, wenn Sie zu wenig gefordert werden. Suchen Sie also nach neuer Anregung. In der Liebe können Sie gern etwas mehr aus sich herausgehen. Ihre Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich um grundlegende Zweifel handelt.

WASSERMANN (21.1.-19.2.)

Da Ihre Freundschaften und Ihre Beziehung harmonisch verlaufen, schöpfen Sie aus diesen Kraft für andere Bereiche – solange Sie Ihren Kontakten nicht nur deshalb so viel Zeit widmen, weil Sie anderen Aufgaben aus dem Wege gehen wollen.

FISCHE (20.2.-20.3.)

Ihr harmonischer Einklang mit sich und Ihrer Umwelt wird auch von anderen wahrgenommen. Die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, ist günstig. Beruflich wird es Zeit, die zurückliegende Entwicklung zu überprüfen und kleine Korrekturen vorzunehmen.

WIDDER (21.3.-20.4.)

Ihr Wunsch nach Anerkennung durch Ihre Umwelt ist jetzt groß. Lassen Sie sich aber von der Reaktion anderer nicht entmutigen. Vielleicht stoßen Sie nicht immer nur auf Begeisterung, zumindest aber doch auf offene Ohren.



HYDROCORTISON STADA® 5 mg/g

Creme 30 g*



Bei allergischen und entzündlichen Hauterkrankungen.

statt 9,81 €***

4,98 €



Anwendungsgebiet

Zur Anwendung bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen mit geringer Symptomausprägung, die auf eine äußerliche Therapie mit schwach wirksamen Kortikosteroiden ansprechen (max. 2

IBU-RATIOPHARM® 400 AKUT

Tabletten** 20 St.*



Bei leichten bis mässig starken Schmerzen und Fieber.

statt 6,27 €***

3,49 €

Anwendungsgebiet Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber.

MACROGOL HEXAL® PLUS ELEKTROLYTE Pulver 50 St.*



Bei chronischer Verstopfung

statt 37,82 €***

18,98 €

49%

endungsgebiet

Zur Behandlung von chronischer Obstipation.

LORANO® AKUT

Tabletten 20 St.*



Bei Allergien.

statt 10,02 €***

4,98 €

50°

Anwendungsgebiet

Zur symptomatischen Therapie der allergischen Rhinitis und der chronischen idiopathischen Urtikaria bei Erwachsenen und Kindern über 2 Jahre.

VIVIDRIN® AZELASTIN 0.5 mg/ml

Augentropfen 6 ml*

Akuthilfe bei allergischen Augenbeschwerden.

statt 12,97 €***

7,98 € 11=1.330,00€

lividrin[®]

Anwendungsgebiet
Behandlung und Vorbeugung der Symptome
der saisonalen allergischen Konjunktivitis bei
Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Behandlung
der Symptome der nicht-saisonalen allergischen
Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren

DICLOX FORTE

Gel 150 a*



Schmerzstillend und entzündungshemmend.

statt 23,50 €***

12,98 €

1 kg = 86,53 €

Anwendungsgebiet Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas.

THOMAPYRIN® CLASSIC

Schmerztabletten** 20 St.*



Rei leichten bis mässig starken Schmerzen.

statt 7,78 €***

4.98 €

AnwendungsgebietFür Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Akute leichte bis mäßig starke Schmerzen

CICLOPOLI

gegen Nagelpilz 3,3 ml*



statt 29,65 €***

21,98 € 11=6.660,61

Anwendungsgebiet
Durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopiroxsensitive Pilze hervorgerufene Pilzerkrankungen der Nägel.

FENISTIL

Gel 30 a³



Bei Insektenstichen und leichtem Sonnenbrand.

statt 9,38 €***

6,39€ 1 kg = 213,00 €

Anwendungsgebiet Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut. Juckreiz bei Hauterkrankungen wie chronischem Ekzem, Urtikaria und andere allergisch bedingte Hautkrankheiten; Verbrennungen 1. Grades,

ALLEGRA®

Allergietabletten 20 St.*



Bei Allergien.

statt 11,80 €***

7,98 €

Anwendungsgebiet Symptomatische Behandlung der allergischen Rhinokonjunktivitis (saisonal und perennial) und

LOCERYL

Creme 20 q*



Zur Behandlung von Fuss- und Hautpilz.

statt 9,96 €***

6,49 € 1 kg = 324,50 €

34%

Anwendungsgebiet Hautmykosen, verursacht durch Dermatophyten: Tinea pedis (Fußmykose, Athlete's foot), Tinea inguinalis, Tinea corporis. Cutane Candidosen.

FRONTLINE SPOT ON K

Lösung für Katzen 3 St.*

Gegen Flöhe, Zecken und Haarlinge.



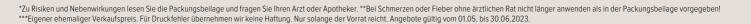
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie den Tierarzt oder Apotheker.

statt 24,50 €***

17.98 €

26%

Anwendungsgebiet
Zur Behandlung von Katzen gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. 1. Abtötung Zur Berlandnung von Akzeire gejen Frohr, zeksen- und nahmingsbedai. I. Androung von Flöhen (Denocephalides spp.), Die meksektide Wirksamlet gegen adulte Flöhe bleibt 4 Wochen lang erhalten. 2. Abtötung von Zecken (tvodes richnus, Dermacentor variabilis, Rihpicephalus sangluineus). Die aktarizide Wirksamlikeit gegen Zecken hälbtilis zur Wochen ann 3. Abtötung von Handingen (Felkola Buborstatus). 4. Zur Behandlung und Kontrolle der Flohslichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD).





Filmtabletten 120 St.



Bei geistigen Leistungseinbußen.

statt 171,34 €***



Anwendungsgebiet

Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität be

LASEA®

Weichkapseln 28 St.*



Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung

statt 25,45 €*** 17,98 €

Anwendungsgebie¹

Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung

MELATONIN EINSCHLAFSPRAY MANUFAKTUR

30 ml



nur 9,95 €

Anwendungsgebiet

Duo-Kombination mit Melatonin plus Vitamin B6. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

EUPHRASIA

Augentropfen 30x 0,5 ml*

Bei gereizten Augen und Bindehautentzündung. statt 20,85 €***

14,98 €

Anwendungsgebiet

Das Arzneimittel wird angewendet gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, zum Beispiel katarrhali sche Bindehautentzündung.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!
***Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 01.05. bis 30.06.2023.

Mediterrane Ernährung senkt Demenz-Risiko GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Eine große Beobachtungsstudie ergab, dass eine mediterrane Ernährungsweise das Risiko für Demenz deutlich reduzieren kann. Für wen ist diese Ernährung geeignet?

Eine mediterrane Ernährungsweise könnte das Demenzrisiko unabhängig von genetischen Risikofaktoren um knapp ein Viertel senken. So lautet die Schlussfolgerung einer Forschungsarbeit der Universität im britischen Newcastle, die im Journal "BMC Medicine" kürzlich veröffentlicht wurde.

Als Datengrundlage diente dem Forschungsteam die "UK Biobank", eine Langzeitstudie mit einer hohen Teilnehmerzahl, die unter anderem ärztliche Gesundheitsdaten erfasst und in regelmäßigen Abständen Lebensstilgewohnheiten abfragt.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG AUCH BEI GENETISCHEM RISIKO SINNVOLL

Die 60.298 Studienteilnehmer

waren zu Beginn zwischen 60 und 69 Jahre alt und wurden zu ihrer Ernährung befragt. Sie füllten während der rund neun-jährigen Nachbeobachtungsphase fünf retrospektive Ernährungsfragebögen aus, anhand derer das Forschungsteam erkennen konnte, wie mediterran die Essgewohnheiten der Teilnehmer waren. Außerdem führte das Team DNA-Analysen durch, die das individuelle genetische Risiko, an Demenz zu erkranken, im Voraus bestimmen können. Dazu wurden bestimmte Polymorphismen in Genen erfasst. die mit einem erhöhten Demenzrisiko einhergehen.

Während der Studienzeit traten 882 Demenz-Fälle in der Kohorte auf. Die Gruppe, die sich weitestgehend mediterran ernährte, wies gegenüber der Gruppe, die sich am wenigsten an die mediterrane Diät gehalten hatte, eine um 23 Prozent reduzierte Wahrscheinlichkeit auf, an Demenz zu erkranken - und das unabhängig von polygenetischen Risikofaktoren.

Die Studienautoren resümieren, dass von einer mediterranen Ernährungsweise auch Personen profitieren könnten, die durch ihre Genetik eine höhere Erkrankungswahrscheinlichkeit aufweisen. Weitere Forschungsarbeiten und Kausalitätsnachweise seien jedoch noch zu erbringen, um die Evidenz zu festigen, obwohl die Studie viele Teilnehmer hatte. Vor allem, weil die Studienpopulation nicht repräsentativ war: Um die Genetik der Studienpopulation mit einer europäischen Datenbank abzugleichen, konnten nur weiße Briten und Iren in die Studie einbezogen werden.

WARUM IST DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG MEDIZINISCH INTERESSANT?

In der Ernährungsforschung wird die mediterrane Ernährungsweise oft als "Goldstandard" angesehen, da viele Beobachtungsstudien und Übersichtsarbeiten positive Effekte ausmachen konnten: So soll die pflanzenbasierte, ölreiche Ernährung einen schützenden

Effekt vor kardiovaskuläre Erkrankungen besitzen und wird beispielsweise in der Ernährungstherapie bei der Rezidivprophylaxe des Brustkrebses bereits eingesetzt. Außerdem konnte in einer Übersichtsarbeit eine Reduktion der Gesamtsterblichkeit festgestellt werden.

Gut zu wissen:

WAS IST EINE MEDITERRANE ERNÄHRUNG?

Bei mediterraner Ernährung denken viele vielleicht an Pizza und Spaghetti. Tatsächlich ist damit aber eine Ernährungsweise gemeint, die reich an Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen, Nüssen, Fisch und Hülsenfrüchten ist. Gemieden werden hochverarbeitete Produkte wie Tiefkühlpizza oder Süßigkeiten, aber auch weitestgehend Fleisch, Milchprodukte und Alkohol.

Quelle: Juliane Russ in https://www.ptaheute.de/aktuelles/2023/03/29/mediterrane-ernaehrung-senkt-demenz-risiko