

Halber Apfel statt Packung Pillen

Einen halben Apfel täglich zu essen, ist gesünder, als regelmäßig Vitamin-Pillen zu schlucken. Bereits 100 Gramm des Obstes sollen eine genauso stark Krebs hemmende Wirkung haben, wie 1500 Milligramm Vitamin C. Das berichtet die in Neu-Isenburg erscheinende „Ärzte-Zeitung“. Dabei beruft sich die Fachzeitschrift auf eine wissenschaftliche Studie an der Cornell University in Ithaca im US-Bundesstaat New York.

Ausschlaggebend sei, dass der Apfel mit Schale gegessen wird. Denn die Krebs hemmende Wirkung beruhe vor allem auf Phenolen und Flavonoiden, die toxische Sauerstoffradikale abfangen können. Die Untersuchung der US-amerikanischen Forscher ergab, dass diese Stoffe vor allem in der Schale vorkommen - geschälte Äpfel enthielten bis zu einem Drittel weniger dieser Stoffe. (gms)

Entspannung gegen Zittern beim Zahnarzt

Psychologische Betreuung und Entspannungsübungen können die Angst vor einer zahnärztlichen Behandlung besser lösen als Beruhigungsmittel. Das hat eine Studie der Universitäten Wuppertal und Witten/Herdecke ergeben. Wie der Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten (IME) in Bonn mitteilt, wurden dazu Patienten untersucht, die seit 2,6 Jahren nicht beim Zahnarzt waren und nun Behandlungen unter Vollnarkose vornehmen lassen wollten.

Bei der einen Hälfte der Patienten wurde versucht, statt der Narkose nur ein Beruhigungsmittel zu verabreichen - die andere Hälfte der Patienten erhielt eine 90-minütige Kurzbehandlung mit Entspannungsübungen. Die zweite Methode erwies sich als erfolgreicher: Die Zahl der Abbrecher war nur halb so groß wie nach Gabe des Beruhigungsmittels.

Auch zeigten die psychologisch betreuten Patienten selbst nach zwei Monaten noch ein niedriges Maß an Angst vorm Zahnarzt. Bei den medikamentös behandelten Studienteilnehmern setzte die Angst laut Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten nach Absetzen der Medikamente wieder ein. (gms)