

Spektrum

04.21

# GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

## WIE SUPER SIND SUPERFOODS?



5,90 € (D/A/L) | 8,50 SFR. | 31624  
WWW.SPEKTRUM.DE



**HAUTPFLEGE** | Akne muss nicht mit Narben enden

**BEWEGUNGSMANGEL** | Warum wir immer öfter hinfallen

**SCHMERZEN** | Was gegen chronische Migräne hilft

# KOMPAKT THEMEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ob A wie Astronomie oder Z wie Zellbiologie: Unsere **Spektrum KOMPAKT**-Digitalpublikationen stellen Ihnen alle wichtigen Fakten zu ausgesuchten Themen als PDF-Download zur Verfügung – schnell, verständlich und informativ!

€ 4,99  
je Ausgabe



ausgewählte  
Ausgaben auch  
als Printversion  
erhältlich

Bestellmöglichkeit und mehr als 300 weitere Ausgaben:  
[www.spektrum.de/kompakt](http://www.spektrum.de/kompakt)



**Alina Schadwinkel**

leitet die Redaktion von »Spektrum.de«  
E-Mail: [alina.schadwinkel@spektrum.de](mailto:alina.schadwinkel@spektrum.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

exotische Pflanzen wie Acai, Chia, Goji, Avocado oder Moringa sind umrankt von den wunderbarsten Geschichten. »Natürlich wertvoll« sollen sie sein, echte Nährstoff-Kraftpakete, die einen energetischer, konzentrierter, produktiver machen sollen. Eine Quelle der Gesundheit. Doch in wissenschaftlichen Studien erweisen sich die angeblichen Superfoods gar nicht mal als so super, wie Sie ab S. 32 lesen können. Dafür sind sie teuer.

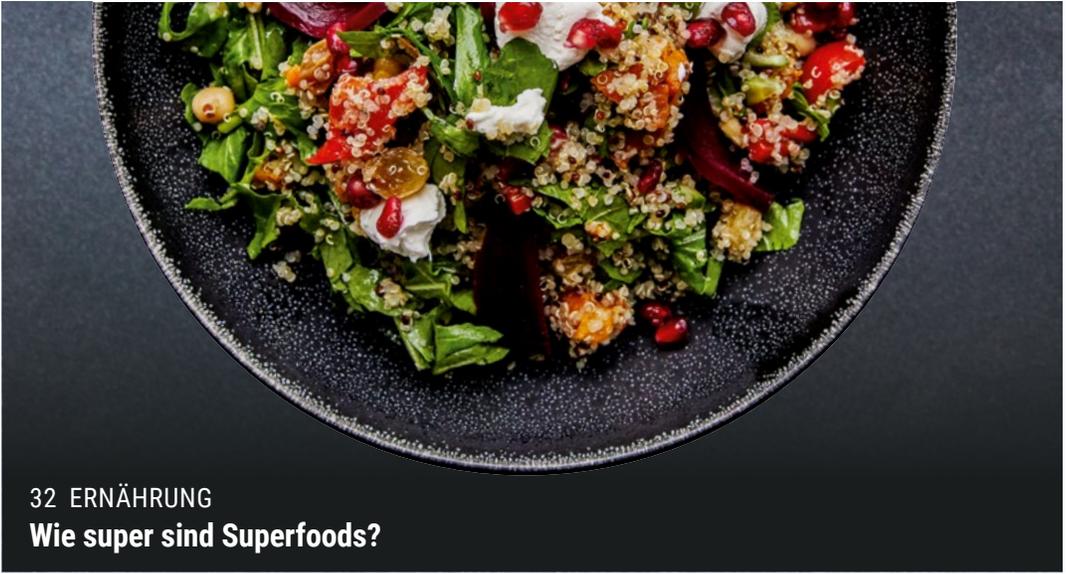


UNSPLASH / OLGA ZHUSHMAN (unsplash.com/photos/7PK74670Y)

Wie gut also, dass heimisches Gemüse und Früchte aus der Region ebenfalls viel zu bieten haben. Diese seien den vermeintlichen Superfoods gar in mancher Hinsicht überlegen, wie die Ernährungswissenschaftlerin Angela Clausen im Interview erzählt (S. 40). Clausens Lieblingsobst sind übrigens tiefrote, dunkle Kirschen. Ich favorisiere Heidelbeeren. Und Sie?

Viel Freude beim Lesen

Nächste Ausgabe: **Spektrum GESUNDHEIT** 05.2021  
erscheint am **7. Juli 2021**



32 ERNÄHRUNG  
**Wie super sind Superfoods?**

SORENDLS / GETTY IMAGES / ISTOCK



UNSPLASH / ANTHONY TRAN (unsplash.com/photos/ePv9Dxg7U)

24 SCHMERZEN  
**Was gegen chronische Migräne hilft**



UNSPLASH / EUGENE CHYSTIAKOV (unsplash.com/photos/2BeZuBQjU)

58 GLEICHGEWICHT  
**Stürzend und stolpernd durch den Alltag**

66 HAUTPFLEGE  
**Akne muss nicht mit Narben enden**



EMREGAN / GETTY IMAGES / ISTOCK

## MEDI-NEWS

06 INTRUSIVE GEDANKEN

**Müdigkeit sorgt für  
unschöne Erinnerungen**

08 CORONAVIRUS

**Bluthochdruck beeinflusst  
Covid-Krankheitsverlauf**

10 KATER NACH ALKOHOLKONSUM

**Richtig atmen macht nüchtern**

12 ALTERN

**Ist 70 wirklich das neue 60?**

16 REPRODUKTIONSMEDIZIN

**Fruchtbarkeitsbehandlung  
beeinflusst Wachstum von  
Kindern**

EDITORIAL 03

IMPRESSUM 23

## THEMEN

24 MIGRÄNE

**Auf Schmerzattacke  
folgt Schmerzattacke  
folgt Schmerzattacke**

32 TITEL ERNÄHRUNG

**Wie super sind Superfoods?**

40 TITEL SUPERFOODS

**»Von Pulvern und Extrakten  
rate ich ab«**

46 PHAGEN

**Viren können nicht nur schaden,  
sondern auch helfen**

58 GLEICHGEWICHT

**Stürzend und stolpernd  
durch den Alltag**

66 HAUTPFLEGE

**Was gegen Akne hilft**

## RUBRIKEN

18 IN BESTFORM

**Was steckt hinter  
dem Runner's High?**

72 INFOGRAFIK

**Zum Anbeißen**

74 IM MEDIZINSCHRANK

**Xylometazolin,  
Nasenspray mit Suchtpotenzial**

78 GRAMS' SPRECHSTUNDE

**Gesundheit, Spiritualität,  
keine Esoterik**

82 REZENSION

**Langeweile – faszinierend  
statt lästig**



TATYANA TOMSICKOVA / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)

INTRUSIVE GEDANKEN

# Müdigkeit sorgt für unschöne Erinnerungen

Wer müde ist, kann Gedanken an Unangenehmes schlechter unterdrücken. Das kann für Menschen mit Depression oder PTBS ein Problem sein, die oft unter Schlafstörungen leiden.

von Joachim Retzbach

---

**U**ngenehme oder traumatische Erlebnisse können ungewollt wieder ins Gedächtnis springen, wenn man durch bestimmte Hinweise an sie erinnert wird. Solche »intrusiven« Erinnerungen treten vor allem bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), aber auch bei Depression auf. Häufigere und längere Intrusionen gehen mit einem schlechteren Allgemeinbefinden und Schwierigkeiten bei der Gefühlsregulation einher.

Ein Team um Marcus Harrington von der University of York untersuchte nun, welche Rolle Müdigkeit bei diesem Prozess spielt. 59 gesunde Probanden lernten abends im Labor, eine Reihe von Porträtfotos mit jeweils einem weiteren Bild zu kombinieren – mit einem Foto, das eine neutrale Szene abbildete, oder einem, das negative Gefühle hervorrief, etwa weil es eine traurige, bedrohliche oder Ekel erregende Situation zeigte. Anschließend durfte die Hälfte der Teilnehmer schlafen, der Rest musste die Nacht über wach bleiben. Am nächsten Morgen bekamen die Versuchspersonen dann nur die Porträtfotos zu sehen und wurden entweder angewiesen, sich das zweite, zugehörige Bild vorzustellen oder aber den Gedanken daran aktiv zu unterdrücken.

Wer nicht geschlafen hatte, konnte die Erinnerung an unangenehme Fotos nach eigenen Angaben deutlich schlechter ausblenden. Ausgeschlafenen Probanden gelang es dagegen besser, die unerwünschten Bilder gar nicht erst vor ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen. Schlafstörungen – die bei PTBS sowie bei depressiven Störungen häufig sind – könnten daher intrusive Gedanken begünstigen, lautet das Fazit der Forscher. Die Kontrolle ungewollter Gedanken lasse sich jedoch ein Stück weit in einer Therapie trainieren. ■



HRAUN / GETTY IMAGES / ISTOCK

von Christiane Gelitz

**M**enschen mit Bluthochdruck erkranken häufiger schwer an Covid-19 und haben ein erhöhtes Sterberisiko. Warum das so ist, hat eine deutsche Forschungsgruppe jetzt an den Zellproben von Erkrankten untersucht. Daneben gingen sie einer weiteren Frage nach: Nutzt oder schadet die Therapie mit verbreiteten blutdrucksenkenden Medikamenten bei einer Sars-CoV-2-Infektion? Antworten gibt das Team, darunter der Virologe Christian Drosten, jetzt in »Nature Biotechnology«.

Die Gruppe analysierte die Immunantwort von 114 761 Zellen aus Nasen-Rachen-Abstrichen von 32 Covid-19-Patienten und -Patientinnen sowie von 16 nicht infizierten Kontrollpersonen. Ergebnis: Bei Menschen mit hohem Blutdruck waren verschiedene Immunzellen schon vor der Infektion mit dem neuartigen Coronavirus entzündlich vorbelastet, und nach der Infektion entwickelten sie häufiger eine überschießende Immunreaktion, verbunden mit einem schweren Krankheitsverlauf. Die Immunaktivierung sei der entscheidende Faktor, der bei Bluthochdruck zum erhöhten Risiko von schwerem Covid-19 beitrage, urteilt das Team in seiner Studie. »Erhöhte Entzündungswerte sind unabhängig vom Herz-Kreislauf-Status immer ein Warnsignal, dass die Covid-19-Erkrankung schwer verlaufen wird«, sagt der Kardiologe Ulf Landmesser, ärztlicher Leiter an der Berliner Charité, in einer gemeinsamen Pressemitteilung.

CORONAVIRUS

# Bluthochdruck beeinflusst Covid-Krankheitsverlauf

Covid-19 ist für Menschen mit hohem Blutdruck häufiger lebensbedrohlich als für andere. Die Immunaktivierung gilt dafür als entscheidender Faktor. Doch es gibt Mittel, die helfen.

Die überschießende Immunantwort nach Infektion mit dem Coronavirus lasse sich aber mit bestimmten blutdrucksenkenden Mitteln dämpfen, wie die Studie nahelegt. Die Gruppe hatte 90 Covid-19-Erkrankte mit Bluthochdruck und 54 ohne Bluthochdruck oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verglichen. Ergebnis: Bei Bluthochdruck verlief die Krankheit rund viermal häufiger lebensbedrohlich – aber nicht, wenn der Bluthochdruck mit ACE-Hemmern behandelt wurde. Dann war das Risiko für einen schweren Verlauf nicht merklich größer als bei Menschen ohne Herz-Kreislauf-Probleme. Bei Einnahme von Angiotensin-Rezeptorblockern, einem anderen Blutdrucksenker, blieb das Risiko um den Faktor vier erhöht.

Das Coronavirus Sars-CoV-2 nutzt als Eintrittspforte in die Wirtszellen den Rezeptor ACE2 auf der Zelloberfläche. Zunächst hatte man befürchtet, dass ACE-Hemmer oder Angiotensin-Rezeptorblocker die Zahl der ACE2-Rezeptoren erhöhen könnten und es dem Virus so leichter machen, in die Zelle einzudringen. Doch das Gegenteil war der Fall, wie die Analyse von Zellen aus den Atemwegen von Covid-19-Patienten zeigten. Bei einer Therapie mit ACE-Hemmern fiel die Entzündungsreaktion gedämpfter aus, die Zellen reagierten stärker antiviral, und die Viruslast war rascher abgebaut als bei einer Behandlung mit Angiotensin-II-Rezeptorblockern. ACE-Hemmer könnten so dazu beitragen, die Viruskonzentration schneller

zu senken und die Schwere der Erkrankung zu mildern.

## Klinische Wirksamkeit noch nicht belegt

»ACE-Hemmer könnten das Risiko von Patienten mit Bluthochdruck für einen schweren Krankheitsverlauf verringern«, sagt Irina Lehmann, Professorin für Umweltepigenetik und Lungenforschung an der Berliner Charité, deren Mitarbeiterin Saskia Trump die Studie als Erstautorin veröffentlichte. Die Gruppe warnt aber, die kleine Stichprobe lasse noch nicht auf eine klinische Wirksamkeit der Medikamente schließen; Einflüsse etwa von anderen Medikamenten seien nicht auszuschließen.

Bluthochdruckpatienten haben im Fall einer Sars-CoV-2-Infektion ein erhöhtes Risiko für überschießende Immunreaktionen, eine schwere Lungenentzündung und Organschäden. Von den mehr als 75 Millionen Menschen, die sich weltweit mit Sars-CoV-2 angesteckt haben, litten nach Angaben der Forscher mehr als 16 Millionen gleichzeitig an Bluthochdruck. In Deutschland leidet knapp jeder zweite Mann und mehr als jede dritte Frau unter Bluthochdruck. Das ergab 2020 eine bundesweite Studie unter mehr als 100.000 Erwachsenen zwischen 20 und 79 Jahren. Ein Teil von ihnen ist demnach »gut eingestellt«, das heißt, der Blutdruck liegt dank Medikation im Normbereich. Bei anderen gelingt das nicht, und ein Teil der Betroffenen weiß nichts von der eigenen Erkrankung.