



Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch ade:

Der Verzehr von rohem Fleisch wie Mett oder nicht durcherhittem Fleisch kann zu Toxoplasmose führen.

Toxoplasmose: Parasit aus Fleisch kann psychische Störungen auslösen

In Deutschland tragen rund 50 Prozent der Menschen den Parasiten *T. gondii* in sich - meistens unbemerkt als so genannte latente Toxoplasmose. Ein Großteil der Infektionen geht wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge auf rohes Fleisch wie Mettwurst oder nicht ausreichend durcherhitzen Fleisch von infizierten Hühnern, Schweinen und Rindern zurück.

Die Parasiten dringen vom Magen-Darm-Trakt ins zentrale Nervensystem ein und können dort jahrzehntelang überdauern. Sie können bis ins Gehirn gelangen, wo sie sich in Neuronen und Gliazellen einnisten. Es gibt hunderte wissenschaftliche Arbeiten über den Einfluss von *T. gondii* auf menschliches Verhalten und Denken. Einige Studien zeigen, dass Menschen, die *T. gondii* in sich tragen, fast dreimal so häufig an psychischen Störungen wie Schizophrenie erkranken. Auch Depressionen können durch Toxoplasmose ausgelöst werden. Manche Betroffene reagieren verlangsamt und es fällt ihnen schwerer, sich zu konzentrieren.

Forschende der Medizinischen Universität Warschau untersuchten das Gehirn von Männern, die durch besonders riskantes Verhalten zu Tode gekommen waren - die meisten hatten einen Verkehrsunfall verursacht - und stellten einen Zusammenhang mit *T. gondii* fest. Die Wissenschaftler empfahlen Toxoplasmose-Screenings für Piloten, Fluglotsen und Berufskraftfahrer.

Wenn schwangere Frauen sich anstecken, kann dies eine Fehlgeburt zur Folge haben oder bei den Kindern zu Missbildungen oder Folgeschäden wie Taubheit oder Epilepsie führen.

Quelle: Toxoplasmose - Parasit am Steuer. SPEKTRUM der Wissenschaft Gehirn & Geist 12/2021



Statt Fleisch und Fastfood: Veggie-Burger mit Bohnen-Nuss-Patty, Hummus und Vollkornbrötchen.

Studie: 10 Jahre länger leben durch Ernährungsumstellung

Junge Menschen, die von einer typischen Ernährung mit Fleisch, Fast Food, viel Zucker und Weißmehl zu einer gesünderen Ernährung mit Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und ohne Fleisch wechseln, könnten ihre Lebenszeit um mehr als ein Jahrzehnt steigern. Auch wer seine Ernährung erst im Alter von 60 Jahren umstellt, gewinnt durchschnittlich noch acht Jahre an Lebenszeit hinzu. Sogar 80-Jährige könnten im Schnitt 3,4 Jahre Lebenszeit hinzugewinnen.

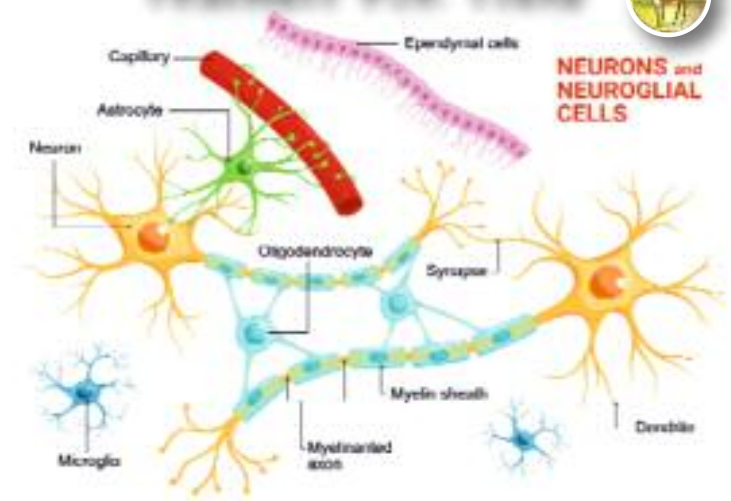
»Gesundheitsgewinne durch Ernährungsumstellungen sind im Allgemeinen mit einer Verringerung der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes verbunden, die alle zu den weltweit führenden Todesursachen gehören«, schreibt das Forschungsteam der Universität Bergen/Norwegen.

Der Studie zufolge können durch den Wechsel von Fleisch zu pflanzlichen Nahrungsmitteln an Lebenszeit gewonnen werden:

- **Kein rotes und kein verarbeitetes Fleisch:** Frauen + 3,2 Jahre / Männer + 3,8 Jahre
- **Mehr Hülsenfrüchte:** Frauen + 2,2 Jahre / Männer + 2,5 Jahre
- **Mehr Vollkorn:** Frauen + 2 Jahre / Männer + 2,3 Jahre
- **Mehr Nüsse:** Frauen + 1,7 Jahre / Männer + 2 Jahre

Die Forschenden empfehlen den von ihnen entwickelten *Food4HealthyLife-Rechner* als nützliches Werkzeug für Ärzte und für alle, die selbst ausrechnen möchten, wie viele Lebensjahre sie durch Ernährungsumstellung gewinnen können: [food4healthylife.org](https://www.food4healthylife.org)

Quelle: Lars T. Fadnes et al: Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. PLOS MEDICINE, 8.2.2022



Menschen mit Multipler Sklerose klagen nach dem Konsum von Milchprodukten oft über stärkere Krankheitssymptome.

Das Kuhmilch-Protein Casein kann eine Autoimmun-Reaktion auslösen, welche die Myelin-Ummantelung der Nervenfasern schädigt.

Kuhmilch kann Multiple Sklerose verstärken und erhöht möglicherweise das Erkrankungsrisiko

Eine aktuelle Studie der Universität Bonn zeigt: Kuhmilch kann Multiple Sklerose verstärken und erhöht möglicherweise das Risiko, an Multipler Sklerose zu erkranken. Ursache ist das Kuhmilch-Protein Casein: Es kann Entzündungen und eine Autoimmun-Reaktion auslösen, welche die Nervenfasern schädigen.

Auslöser der Studie waren Berichte von MS-Patientinnen und -Patienten: »Wir hören immer wieder von Betroffenen, dass es ihnen schlechter geht, wenn sie Milch, Quark oder Joghurt zu sich nehmen«, erklärt Prof. Stefanie Kürten vom *Anatomischen Institut des Universitätsklinikums Bonn*, die als ausgewiesene Expertin für Multiple Sklerose gilt. Mit der Studie begannen sie 2018 an der *Universität Erlangen-Nürnberg*, die sie nach ihrem Wechsel an die *Universität Bonn* zusammen mit ihrer Arbeitsgruppe fortsetzte.

Die Forschenden fanden heraus: Das Kuhmilch-Protein Casein schädigt die Isolierschicht Myelin um die Nervenfasern. Die fettähnliche Substanz Myelin ist für die korrekte und schnelle Weiterleitung elektrischer Signale im Gehirn enorm wichtig und verhindert Kurzschlüsse.

Durchlöcherete Myelinschicht

»Bei Multipler Sklerose zerstört das körpereigene Immunsystem die Myelin-Ummantelung«, so die Forschenden in ihrer Pressemitteilung. »Die Folgen reichen von Missempfindungen über Probleme beim Sehen bis hin zu Bewegungs-Störungen.« Im Extremfall seien Betroffene auf einen Rollstuhl angewiesen.

Wie erklären die Forschenden den Zusammenhang zwischen Kuhmilch-Konsum und der Schädigung des Immunsystems? Für die Produktion von Antikörpern sind bekanntlich bestimmte weiße Blutkörperchen zuständig, die B-Zellen. Der Studie zufolge sprechen die B-Zellen im Blut von MS-Kranken besonders stark auf Casein an. »Vermutlich haben die Betroffenen irgendwann durch den Konsum von Milch eine Allergie gegen Casein entwickelt. Sobald sie nun Frischmilchprodukte zu sich nehmen, stellt das Immunsystem daher massenhaft Casein-Antikörper her.« Diese würden aufgrund einer Kreuzreaktivität mit dem Eiweiß MAG auch die Myelinschicht um die Nervenfasern schädigen, schreiben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Kuhmilch-Protein Casein kann Allergien auslösen und möglicherweise auch MS

Möglicherweise erhöht Kuhmilch auch bei Gesunden das Risiko, an Multipler Sklerose zu erkranken. Denn auch bei ihnen könne das Kuhmilch-Protein Casein Allergien auslösen - das sei vermutlich gar nicht einmal so selten. »Studien zufolge sind die MS-Zahlen in Bevölkerungsgruppen erhöht, in denen viel Kuhmilch konsumiert wird«, so Studienleiterin Prof. Stefanie Kürten.

Quellen: · *Milch kann MS-Symptome verstärken. Pressemeldung Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, 1.3.2022. www.ukbnewsroom.de/milch-kann-ms-symptome-verstaerken/*
· Rittika Chunder et al.: *Antibody cross-reactivity between casein and myelin-associated glycoprotein results in central nervous system demyelination with implications for the immunopathology of multiple sclerosis. In: PNAS <https://doi.org/10.1073/pnas.2117034119>*