

64. Jahrgang  
1. Quartal 2023

Seite		Zeichen
2	<b>Die Zecken melden sich zurück</b>	8.604
5	<b>Denguefieber – Kurzporträt einer häufigen Virusinfektion auf Reisen</b>	3.881
6	<b>Kinderlebensmittel: oft ungesunde Dickmacher</b>	3.044
7	<b>Schon drei Stunden Spaziergehen verbessern Überleben nach Brustkrebs</b>	2.403
8	<b>Honig kann Blutwerte verbessern</b>	2.118

**SERVICE**

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter  
[www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Martina Stein-Lesniak  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dr. rer. nat. Joanna Dietzel  
Dr. rer. nat. Katalin Hadfi  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:  
Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstraße 6  
35037 Marburg

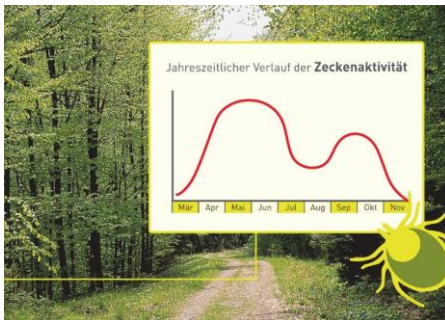
Telefon: 06421 293-0  
Telefax: 06421 293-729

E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

# 1 Die Zecken melden sich zurück

Bei manchen Insekten hat man gleich positive Assoziationen: Maikäfer erinnern an Frühling, Marienkäfer gelten als Glücksbringer, und Glühwürmchen verzaubern laue Sommerabende. Zecken dagegen, die zu den Spinnentieren gehören, sind keine Sympathieträger, und in der Vergrößerung sehen sie geradezu furchterregend aus

(dgk) Wenn die Temperaturen ansteigen, werden auch Zecken wieder aktiv. Üblicherweise ist das im März/April ab einer Temperatur von 7 bis 8 Grad Celsius der Fall (Mindesttemperatur 5 Grad): Ab Oktober/November begeben sie sich in eine Winterstarre. Verborgen in der Streuschicht des Bodens oder der Vegetation direkt darüber verbringen sie den Winter. Da sie eine



Quelle: DGK

hohe Luftfeuchtigkeit von ca. 80 Prozent benötigen, sind sie vor allem im Frühsommer und in einer zweiten Welle im Herbst aktiv, den trockenen Hochsommer schätzen sie nicht. Ihre Hauptwirte sind Mäuse, aber auch Wild-, Haus- und Nutztiere (Hasen, Rotwild, Schafe, Ziegen etc.) können eine Rolle spielen.

Der Mensch ist ein so genannter Fehlwirt, den Zecken nur zufällig „aussuchen“. Zecken lassen sich nicht von oben herabfallen, sondern sie sitzen auf halbhohen Büschen und Bäumen oder auf Gräsern und werden beim

Vorübergehen abgestreift Das Streifen durch Unterholz und Wiesen birgt also Gefahren.

Zecken übertragen mit ihrem Stich vor allem zwei Infektionskrankheiten: die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose.

	<b>Borreliose</b>	<b>FSME</b>
Erreger	spiralförmige Bakterien	Viren (Familie Flaviviren)
Übertragung	mehrere Stunden nach dem Zeckenstich	Sofort nach dem Zeckenstich; sehr selten durch Rohmilch (meist Ziege oder Schaf)
Risikogebiete in Deutschland	ganz Deutschland	FSME-Risikogebiete, überwiegend im Süden, Ausbreitung in den Norden nimmt zu
Therapie	im Frühstadium gut mit Antibiotika behandelbar, wichtig ist eine frühzeitige Diagnose (Wanderröte)	Nur symptomatisch
Vorbeugung	Zecken schnellstens entfernen, Repellents, entsprechende Kleidung	Schutzimpfung Repellents, entsprechende Kleidung

## Weg mit dem Zeck – Zecken richtig entfernen

Nach naturnahem Aufenthalt in Gebieten mit Zeckenvorkommen empfiehlt das Robert Koch-Institut ein sorgfältiges Absuchen des Körpers nach Zecken. Insbesondere bei Kindern können die Zecken auch am Haaransatz sitzen. Entdeckt man einen der kleinen Blutsauger, muss er umgehend entfernt werden. Und so geht es:

- Die Zecke z. B. mit einer Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte so nahe wie möglich an der Hautoberfläche, also an ihrem Kopf (niemals am Körper!) fassen und langsam und gerade aus der Haut ziehen
- In der Haut verbleibende Mundwerkzeuge der Zecke („Kopf“) werden meist binnen Tagen von allein abgestoßen. Um eine Entzündung zu vermeiden, ist es jedoch am besten, alle Teile der Zecke entfernen. Entzündet sich die Stichwunde, sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- Die Zecke sollte auf keinen Fall vor dem Entfernen mit Öl oder Klebstoff beträufelt werden. Dies würde das Tier unnötig reizen und könnte dazu führen, dass es seinen Speichel und somit mögliche Infektionserreger abgibt.
- Nach Entfernung der Zecke ist eine sorgfältige Desinfektion der Wunde empfohlen.
- Falls der Tetanusschutz nicht (mehr) gegeben ist, sollte dieser aktualisiert werden.



## Wichtig: Stichstelle beobachten

Die Einstichstelle sollte in den nächsten vier bis sechs Wochen beobachtet werden. Eine kreisförmig sich vergrößernde Hautrötung um die Einstichstelle herum kann auf eine [Borreliose](#) hinweisen. Das Auftreten grippeartiger Symptome kann ein Hinweis auf eine Borreliose oder eine [FSME](#) sein.

Quellen: RKI-Ratgeber Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und verwandte Virusenzephalitiden (TBE, tick-borne encephalitis), Stand April 2022; Infoseiten des DGK: [www.dgk.de/fsme](http://www.dgk.de/fsme)

## Zeckenforscher tracken die Ausbreitung von FSME-Viren

Aus einem Gespräch mit dem Virologen Professor Gerhard Dobler

„Da haben Sie aber Glück mit Ihrer Interviewanfrage“ schallt es freundlich aus dem Telefonhörer, denn ab morgen sei er unterwegs, um Zecken zu sammeln. Um daraus neue Erkenntnisse zu erhalten über die Dynamik in der „Zeckenbewegung“. Gerhard Dobler brennt als Forscher für das Thema, weiß aber als Arzt um die Dramatik eines schweren FSME-Erkrankungsverlaufs.

(dgk) Jeder hat die FSME-Risikolandkarte von Deutschland vor Augen, aber diese kann nicht das sehr viel kleinteiligere Gesamtgeschehen abbilden, erläutert Dobler. Es wird zwar erfasst, in welchen Landkreisen bei Menschen FSME-Infektionen aufgetreten sind, aber zum Beispiel können sogenannte FSME-Naturherde in diesem Kreis nicht detaillierter definiert werden. Man kann der Karte nicht entnehmen, wo diese genau liegen. Die Zahl der gemeldeten humanen FSME-Infektionen in einem Landkreis spiegelt einen großen Teil der Wahrheit wider, aber eben nicht die ganze Situation.

FSME-Naturherde gibt es vermutlich fast überall in Deutschland, meist sind es Waldwiesen, aber viele seien eben noch gar nicht bekannt, ein weißer Fleck auf der Landkarte. Sie sind etwa nur so groß wie ein Fußballfeld; hier leben auf engem Raum Zecken, die FSME-Viren in sich tragen. Und so kommt es, dass einzelne FSME-Infektionen beim Menschen, die vielleicht in nicht bekannten FSME-Naturherden erworben wurden, gar nicht in der FSME-Risikolandkarte erscheinen. Denn hierfür muss laut Robert Koch-Institut in 5-Jahres-Zeiträumen eine bestimmte Inzidenz in einem Land- oder Stadtkreis erreicht sein, also eine bestimmte Anzahl an Erkrankungen gemessen an 100.000 Einwohnern. Und so bleiben manche Landkreise oder Stadtkreise „unter dem Radar“, sind kein definiertes Risikogebiet, obwohl es immer wieder dort erworbene FSME-Fälle gibt. Immerhin



© Marco2811 - Fotolia.com

drei Prozent der FSME-Erkrankungen gehen auf das Konto solcher Gebiete, gibt Dobler an.

Es sind unzählige Detailerkennnisse nötig, um die FSME-Gesamtsituation zu verstehen und bewerten zu können. Deshalb ist es auch wichtig, Einzelfälle von Erkrankungen beim Menschen genau zu untersuchen und herauszufinden, wo sich die Person infiziert hat. Und auch durch das einem Laien zunächst unverständliche Zeckensammeln wichtige Erkenntnisse zu erlangen. Nachfolgende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen aktuelle Trends, die vielleicht Hinweise auf das zukünftige Geschehen geben können. „Es gibt tatsächlich seit Jahren einen ganz eindeutigen Trend: Die FSME-Fallzahlen steigen. Und dies vor allem in den bekannten Risikogebieten Baden-Württembergs und Bayerns, nicht in den ‚exotischen‘ nördlicheren Regionen.“ Auf eine Ausnahme weist der FSME-Experte hin: Sachsen. Hier sind die Fallzahlen in den vergangenen Jahren sozusagen dramatisch angestiegen. Dieses Phänomen bereitet Dobler und auch anderen Forschern Sorgen, denn es zeigt sich ein südosteuropäisches Problem mit denselben Entwicklungen unter anderem in der Schweiz, Österreich, Slowenien und weiteren Staaten. Ein Phänomen, für das es bislang keine Erklärung gibt.

Noch eine Beobachtung ist laut Dobler höchst interessant. In den bekannten und gut untersuchten Naturherden im Süden Deutschlands tummelt sich eine genetische Vielfalt der FSME-Viren. Hingegen zeigt sich auf weiten Strecken im Norden Deutschlands nur ein einziger genetischer Typ des FSME-Virus. Offenbar sind Viren verschiedener Herkunft dort versammelt, wo sich für sie optimale ökologische Bedingungen bieten. Für die Wirtstiere der Zecken, für die Zecken selbst und damit auch für FSME-Viren. Die genetische Vielfalt der Viren kommt wahrscheinlich durch das Einschleppen über Wirtstiere wie zum Beispiel Vögel zustande, die aus unterschiedlichen Regionen kommen. Offenbar sind die Naturherde in Baden-Württemberg und Bayern in etwa 500 bis 600 m Höhenlage derzeit ein „FSME-Virus-Paradies“. Dobler macht hier den Einfluss der Klimaveränderung deutlich: „Es ergibt sich durch die Erwärmung eine Pflanzen- und Tierwanderung aus dem Osten in westlicher Richtung, das sieht man in vielen Bereichen. Und damit erklärt sich schlussendlich auch eine Dynamik in den FSME-Virusstämmen.“

Dobler ist persönlich überzeugt, dass sich in 10 bis 20 Jahren diese beschriebenen Trends aus südöstlicher Richtung bis in den Norden ausdehnen werden. Welche Auswirkungen dies alles haben könnte, lässt sich heute noch nicht abschätzen.

Prof. Dr. med. Gerhard Dobler ist Oberfeldarzt und leitet an der Universität der Bundeswehr München im Institut für Mikrobiologie die Abteilung „Virologie & Rickettsiologie“ und überdies auch das Konsiliarlabor für FSME, das seit 2015 in diesem Institut angesiedelt ist.

Hinweis: Im Epidemiologen Bulletin Nr. 9/2023 vom 2. März ist die aktuelle Karte mit den FSME-Risikogebieten erschienen.

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/09/Art\\_01.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/09/Art_01.html)

## ② Denguefieber – Kurzporträt einer häufigen Virusinfektion auf Reisen

(dgg) Der Frühling steht vor der Tür und mit den ersten Sonnenstrahlen denkt so mancher an Urlaub. Fernreisen in die Tropen oder Subtropen stehen hoch im Kurs, und an Krankheiten mag man nicht denken. Man sollte sich trotzdem über einige „Übeltäter“ informieren, denen man auf Reisen begegnen kann, zum Beispiel das Denguefieber.

Das Denguefieber wird durch Viren (*Flaviviridae*) verursacht, die von tag- und nachtaktiven Mücken (*Aedes aegypti* und *Aedes albopictus*) auf Menschen übertragen werden. Da es mehrere Serotypen gibt, kann man an Denguefieber mehrfach erkranken.

In über 100 Ländern ist das Denguevirus endemisch. In Deutschland werden jährlich zwischen 600 und 800 Fälle von eingeschlepptem Denguefieber gemeldet. Die WHO schätzt die Erkrankungsfälle weltweit auf 96 Millionen pro Jahr. Zirka dreiviertel der Fälle treten in Asien auf, aber auch in Südamerika steigen die Zahlen, und inzwischen gibt es Denguefieber-Fälle auch in Südfrankreich.

Rückläufige Mückenkontrolle sowie die stark zunehmende internationale Reisetätigkeit spielen für die Verbreitung eine wichtige Rolle. Der Klimawandel spielt hier auch hinein, denn steigen die Temperaturen bei uns in Europa, dann entstehen neue Verbreitungsgebiete der Vektoren, das heißt der die Infektionserreger übertragenden Mücken.



©Henrik Larsson\_Fotolia\_5\_6\_13

### Wie macht sich die Denguevirus-Erkrankung bemerkbar?

Ein rascher Fieberanstieg sowie typische grippale Symptome wie Kopf-, Muskel-, Knochen-, und Gelenkschmerzen machen den Erkrankten im Durchschnitt eine Woche lang zu schaffen. Denguefieber wird wegen der starken Knochenschmerzen auch *breakbone fever* – Knochenbrecherfieber – genannt. Betroffene erholen sich nur sehr langsam. Selten aber kommt es zu den gefürchteten schweren Verläufen: hämorrhagisches Denguefieber oder Dengue-Schock-Syndrom, das auch zum Tod führen kann.

### Wie kann man sich schützen?

Grundsätzlich ist ein sehr guter Mückenschutz das A und O!

- helle und mit Repellents imprägnierte, hautbedeckende Kleidung tragen; unbedeckte Hautstellen mit Repellents einreiben, bei Bedarf regelmäßiges Wiederholen;
- Bekleidung mit eigens dafür hergestellten Produkten regelmäßig imprägnieren;
- Moskitonetze verwenden, die ebenfalls mit Anti-Mücken-Mitteln imprägniert sind;
- die Räume, in denen man sich aufhält, mückensicher mit Fliegengittern ausstatten.

Lassen Sie sich in der Apotheke zur richtigen Wahl der Repellents beraten.

Ein neuer erst im Februar zugelassener Impfstoff kann ab vier Jahren geimpft werden, es ist ein Lebendimpfstoff, der abgeschwächte, vermehrungsfähige Viren enthält. Aktuell prüft eine Arbeitsgruppe der Ständigen Impfkommision (STIKO) und der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und globale Gesundheit e. V. (DTG), ob es für diesen Impfstoff eine mögliche Impfpfehlung für Reisende in Dengue-Endemiegebiete geben wird und wie diese sinnvollerweise aussehen könnte. Zuletzt ist wichtig zu erwähnen, dass generell Lebendimpfstoffe nicht für alle Personen geeignet sind. Sie dürfen beispielsweise in der Schwangerschaft und bei Patienten mit einer Immunsuppression nicht gegeben werden.

#### Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e. V. unter <https://www.dtg.org/>.

Deutsches Grünes Kreuz e. V. unter <https://dgk.de/impfen-und-infektionen/krankheiten-von-a-bis-z/dengue-fieber.html>.

ECDC: Dengue worldwide overview unter <https://www.ecdc.europa.eu/en/dengue-monthly>.

Robert Koch-Institut: Denguefieber unter <https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/D/Dengue/Dengue.html>.

Robert Koch-Institut: Stellungnahme der STIKO zum neu-zugelassenen Lebendimpfstoff gegen Dengue (Qdenga) unter [https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Reiseimpfung/Lebendimpfstoff\\_gegen\\_Dengue\\_Qdenga.html](https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Reiseimpfung/Lebendimpfstoff_gegen_Dengue_Qdenga.html).

WHO: Dengue and severe dengue unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>.

## 3 Kinderlebensmittel: oft ungesunde Dickmacher

**Mit Reklame, die vor allem Kinder anspricht, wird für süße, fette und salzige Lebensmittel geworben. Die Stiftung Kindergesundheit warnt vor diesen Produkten, die Kinder krank machen.**

(dgk) Es geht um Werbung und Verpackungen, die so gestaltet sind, dass sie Kinder und Eltern zum Kauf verführen. „Die allermeisten beworbenen Produkte sind unausgewogen und fördern langfristig ernährungsbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 und einige Arten von Krebs“, dies betont Kinder- und Jugendarzt

Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselspezialist der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit.

„Wir wissen, dass die von der Werbung beeinflussten Essgewohnheiten die Gesundheit von Kindern dauerhaft nachteilig prägen“, so Koletzko. „Deshalb fordern wir Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte schon seit langem, die an Kinder und Jugendliche gerichtete Werbung wirksam zu beschränken. Denn die Datenlage zeigt glasklar: Diese Werbung macht Kinder krank!“

Die meisten beworbenen Produkte enthalten zu viel Zucker, Fett oder Salz, wie die Stiftung Kindergesundheit betont. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung für Wachstum, Entwicklung, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit besonders wichtig. „Gesund zu essen lernt man als Kind“, so Koletzko. „In den jungen Jahren werden all die Gewohnheiten etabliert, die im späteren Alter die Vorlieben für die Auswahl von Speisen und Getränken prägen. Die von unterschiedlichen Medien tagtäglich auf die Kinder einprasselnden Werbebotschaften fallen leider auf fruchtbaren Boden.“

Mit „Kinderoptik“ gestaltete Produkte haben „Kind“ oder „Kids“ schon im Namen, bilden lachende Tiere oder Comicfiguren ab oder haben zusätzlich Sammelbilder oder Spielzeug in der Packung. Leider sind die meisten dieser Produkte eher ungesund. So haben Joghurtzubereitungen mit Kinderoptik mit 14 Gramm Zucker pro 100 Gramm einen höheren Zuckergehalt als die meisten vergleichbaren Erzeugnisse, so eine Untersuchung des Max-Rubner-Instituts (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel).

Der „Kindergesundheitsbericht 2022“ der Stiftung Kindergesundheit zeigt, dass Heranwachsende zu wenig Obst, Gemüse und Getreideprodukte essen, aber hohe Mengen an Fleisch und Wurst, gesättigten Fetten und Salz. Besonders besorgniserregend ist ein weitaus zu hoher Zuckerverzehr aus Speisen und Getränken. So enthält eine Fertigpizza beispielsweise bis zu 14 Gramm Zucker (5 Würfelzucker), 20 bis 30 Gramm ungünstige Fette, 2 bis 4 Gramm Salz (empfohlen sind maximal 6 Gramm täglich) und insgesamt wesentlich mehr Kalorien als die selbstgemachte Variante. Eine Untersuchung von Foodwatch und der Stiftung Kindergesundheit von 2021 zeigte, dass 85,5 Prozent der Produkte, deren Werbung sich in deutschen Fernsehsendern an Kinder richtete, ungesunde Lebensmittel und Getränke waren.

Quelle:

[Stiftung Kindergesundheit - Newsletter 02 2023](#)

<https://www.kindergesundheit.de/aktuelles/newsletter/>

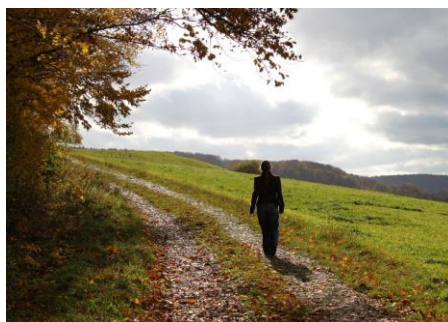
## 4 Schon drei Stunden Spazierengehen verbessern Überleben nach Brustkrebs

***Körperlich aktive Frauen haben nach einer Brustkrebsdiagnose ein geringeres Sterblichkeitsrisiko. Dieser positive Effekt tritt bereits bei moderater Aktivität auf. Brustkrebspatientinnen, die etwa drei Stunden pro Woche flott spazieren gingen, hatten eine deutlich niedrigere Sterblichkeit als Betroffene, die kaum aktiv waren.***

(dgk) Bereits eine leichte Steigerung der körperlichen Aktivität ging mit einer Verringerung der Sterblichkeit um fast ein Drittel einher. Dies zeigten Wissenschaftlerinnen vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und der Harvard-Universität. Bewegung hilft – ganz unabhängig davon, wieviel sich eine Frau vor ihrer Brustkrebserkrankung bewegt hat.

Die Wissenschaftlerinnen werteten Daten der Nurses Health Studie aus. Während einer bis zu 30 Jahre dauernden Nachbeobachtung gaben 9.308 von Brustkrebs betroffenen Frauen dort alle zwei Jahre Auskunft über Dauer und Art ihrer sportlichen Freizeit-Aktivitäten nach der Krebsdiagnose.

Je aktiver die Frauen sein konnten, desto günstiger verlief ihre Erkrankung: Bereits bei einem



© BabylonDesignz\_fotolia

Aktivitätsniveau, das etwa drei Wochenstunden zügigem Spazierengehen entsprach, sank die Gesamtsterblichkeit um etwa 27 Prozent. „Das zeigt, welches Potenzial schon vergleichsweise moderate körperliche Aktivität hat. Frauen müssen keinen Marathon laufen oder sich im Fitnessstudio völlig verausgaben“, sagt Dr. Renée T. Fortner (DKFZ und Norwegisches Krebsregister). „Sie profitieren schon von Trainingseinheiten, die jede in ihren Alltag einbauen kann.“

„Bewegt Euch!“ – das ist der Rat der Studienleiterinnen Dr. Fortner und Prof. Heather Eliassen (Harvard TH Chan School of Public Health) für Frauen mit einer Brustkrebs-Erkrankung. „Wandern oder Radfahren, Tanzen oder Krafttraining: Jede Frau kann auswählen, was ihr am meisten liegt und damit ihre eigene Erkrankung günstig beeinflussen.“

#### Quellen:

<https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2023/dkfz-pm-23-09-Verbessertes-Brustkrebs-Ueberleben-schon-bei-moderatem-Training.php>

#### Originalpublikation:

Renée T. Fortner, Kristen D. Brantley, Shelley S. Tworoger, Rulla M. Tamimi, Bernard Rosner, Maryam S. Farvid, Michelle D. Holmes, Walter C. Willett, A. Heather Eliassen:  
Physical activity and breast cancer survival: Results from the Nurses' Health Studies  
JNCI Cancer Spectrum 2023, DOI: 10.1093/jncics/pkac085

## 5 Honig kann Blutwerte verbessern

**Honig statt Zucker könnte positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. Honig kann den Blutzuckerwert normalisieren, und auch den Cholesterinspiegel scheint er positiv zu beeinflussen. Das hat eine Forschergruppe aus Toronto herausgefunden.**

(dgk) Analysiert wurden 18 Studien mit insgesamt 1.105 Teilnehmenden. Diese hatten über einen Zeitraum von acht Wochen täglich etwa zwei Esslöffel (ca. 40 Gramm) Honig zu sich genommen. Die Ergebnisse zeigten, dass Honig die Blutzucker- und Blutfettwerte senkt. Ein anderer sehr interessanter Effekt des Honigkonsums war, dass in der Laboruntersuchung



auch die Werte bestimmter Signalsubstanzen des Immunsystems erhöht waren. Das deutet daraufhin, dass Bestandteile des Honigs die Immunantwort aktivieren und verbessern könnten.

Doch Honig ist nicht gleich Honig. Die beobachteten positiven Wirkungen auf die Gesundheit waren von der Verarbeitungsmethode und auch von der Blütenquelle des Honigs abhängig. Naturbelassener, ungefilterter Rohhonig und Kleehonig bewirkten die Senkung des Nüchtern-Blutzuckerspiegels, Kleehonig und Robinienhonig senkten das Gesamtcholesterin, das LDL-Cholesterin und die Nüchtern-Triglyceride.



© hiphoto39

Honig hat eine komplexe Zusammensetzung: Er besteht zu etwa 80 Prozent aus Zucker, darunter sind auch seltene Einfachzucker, die in der Natur in begrenzten Mengen vorkommen. Genau diese seltenen Zucker könnten für die Senkung des Blutzuckerspiegels verantwortlich sein, so die Forschenden. Auch organische Säuren, Mineralien, Vitamine, Enzyme, Eiweiße, Aminosäuren und bioaktive Substanzen sind im Honig enthalten. Wenn man Honig in eine gesunde Ernährung einbezieht, kann das die Blutzucker- und die Blutfettwerte verbessern, betonen die Wissenschaftlerinnen. Besonders interessant für zukünftige Studien ist, wie Honig das Immunsystem positiv beeinflussen kann.

#### Literatur:

1. Ahmed A. et al.: Effect of honey on cardiometabolic risk factors: a systematic review and meta-analysis. Nutrition Reviews, nuac086, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac086>
2. <https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=1041&typ=1&nid=139484&s=Honig>

## SERVICE

Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

### Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns:

Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)