



Regionalausgabe Comunidad Valencia

Titelseite Regionales Service Magazin

Aktuelles | Wochenrückblick | Archiv |

Wundermittel Melatonin - neue Erkenntnisse

Barcelona, Sevilla. Der Konsum von Mais, Hafer, Kirschen oder Rotwein verzögert dank des hohen Melatoningehaltes den Alterungsprozess der Haut. **Melatonin** ist eine natürliche Substanz, die der Mensch in kleinen Mengen selber produziert.



Die Erkenntnisse wurden in einer Studie des Nationalen Forschungsnetzes für das Fachgebiet Alterungsprozesse gewonnen, die an normalen und genmanipulierten Mäusen durchgeführt worden ist, bei denen man einen beschleunigten Hautalterungsprozess provozierte. Die Ergebnisse lassen sich auch auf den Menschen übertragen. An dem Forschungsprojekt arbeiteten unter anderem Wissenschaftler der Universitäten in Sevilla, Oviedo, Zaragoza, Granada, Barcelona und Reus mit.

Der Verzehr von Melatonin bewirkt eine Verzögerung der oxidativen Schäden, die sich mit zunehmendem Alter bemerkbar machen, indem sie die Haut altern lassen. Die Substanz kommt in kleinen Mengen in Obst und Gemüse vor, speziell in Zwiebeln, Kirschen und Bananen, aber auch in Zerealien wie Mais, Hafer und Reis. Auch Rotwein und einige aromatische Kräuter wie Minze und Thymian enthalten Melatonin. Speziell im Rotwein stecken die so genannten OPCs, die sich aus den Kernen und der Schale der Weintrauben gewinnen lassen und ebenfalls als hervorragende Antioxidanten bekannt sind.

Laut Darío Acuña vom Biotechnologischen Institut der Universität Granada kann der tägliche Konsum von Melatonin ab dem 30. oder 40. Lebensjahr Krankheiten, die im Zusammenhang mit dem menschlichen Alterungsprozess stehen, wenn nicht verhindern, aber zumindest hinauszögern. Auch die Hautalterung erfolgt langsamer.

Autor: **suth** Quelle: **SAZ**
Datum: **31.01.2007** Bildquelle: **SAZ**

[← zurück](#)

powered by:

Nissan Autohaus, Ferretrieja

Ölpest bedroht die Küste

Barcelona, Algeciras.

Die Küste von Algeciras im südspanischen Andalusien ist durch Havarie eines Kühlschiffes von einer Ölpest bedroht. Die unter panamaischer Flagge fahrende "Sierra Nava", die unbeladen in der Bucht vor Anker gelegen hatte, wurde durch den Sturm am vergangenen Wochenende losgerissen und lief auf Grund. Durch ein Leck in den ...

[→ mehr](#)

Gesundes Baby dank Gentechnik

Granada. In Granada kam jetzt zum zweiten Mal in Spanien ein gesundes Baby zur Welt, deren Mutter ...

[→ mehr](#)

powered by:

El taller de idiomas
Sprachschule

Stadtverkehr im Blickpunkt

Madrid, Brüssel. Die Debatte über das Grünbuch zum städtischen Nahverkehr wurde heute mit einer ...

[→ mehr](#)

Warnwesten in acht Ländern Vorschrift

Madrid, Brüssel. Nach Österreich, Italien, Spanien, Portugal, Kroatien, Montenegro und der Slowakei macht ...

[→ mehr](#)

Spanier vom Aussterben bedroht?

Barcelona. Laut einer Studie von Dr. Fernando Marina vom Labor des Reproduktionsinstituts CEFER muss man ...

[→ mehr](#)

Haftbefehl gegen mutmaßliche

Madrid, München. Die im Entführungsfall Masri ermittelnde Staatsanwaltschaft München I hat gegen 13 ...

[→ mehr](#)

Service



Top Artikel

- Pleplas erste Wochen
- Segeln, Wind, Meer
- Spaniens Rekorde
- Quevedo in Berlin
- "Tolle Tage"-Tipps
- Sport und Urlaub
- Zahnarzt-Auktion
- Fertig für Europa
- Traumstrände

Wetter Heute

Alicante
☀️ 6,7°C
Teilweise bewölkt
01.02.2007 - 09:00

Mauren und Christen kämpfen in Bokaient

Valencia, Bokaient. Vom ersten bis sechsten Februar steht Bokaient (Provinz Valencia) ganz im Zeichen der ...
→ mehr

Keine verlorene Schlacht: Castro erholt sich

Madrid, La Havanna. Gemeinsam mit dem venezolanischen Präsidenten und Busenfreund Hugo Chaves ist Fidel Castro ...
→ mehr

FITUR 2007 in Madrid öffnet ihre Pforten

Madrid. Die FITUR 2007 öffnet heute in der spanischen Hauptstadt Madrid ihre Pforten. Nach der ...
→ mehr

Auch mit Billigfeuerzeugen kann man

Madrid, Brüssel. Das Europäische Amt für Betrugsbekämpfung (OLAF) hat in Zusammenarbeit mit seinen ...
→ mehr

AGB | Kontakt | Impressum | Disclaimer