

SUPER-KEIME |

Wörter wie "Super- Keime" oder "Antibiotika-Resistenz" tauchen derzeit immer häufiger in den Schlagzeilen auf, denn die Resistenzraten von Bakterien gegen Antibiotika nehmen weltweit zu.

Antibiotika sind Substanzen, die Bakterien abtöten oder dafür sorgen, dass sie sich nicht weiter vermehren können. Die Antibiotika erreichen diese Wirkung, indem sie die Zellwandsynthese oder die Vermehrung der Bakterien stören. Andere Antibiotika verhindern, dass die Einzeller Eiweiße herstellen können, die sie dringend fürs Überleben brauchen oder es werden Transportmechanismen in der Zellwand blockiert, sodass das natürliche Gleichgewicht der Zellen zusammenbricht.

Bakterien vermehren sich aber sehr schnell und können sich daher rasch an neue Umgebungen mit neuen Gefahren anpassen. Als "resistente Erreger" ...

[... Artikel lesen](#)

Avocado |

Die Avocado stammt ursprünglich aus dem Süden Mexikos. Botanisch gesehen ist sie keine Steinfrucht, sondern eine Beere. Die Azteken kultivierten die Avocado bereits ca. 500 v. Christus.

Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wird die Aufnahme fettlöslicher Vitamine aus der Nahrung stark verbessert. Der Kaliumwert ist fast doppelt so hoch wie der einer mittelgroßen Banane, dazu kommen u.a. Vitamin C, E, K sowie fast alle Vitamine des B-Komplexes, weiters Mineralstoffe wie Magnesium, Zink, Folsäure, Kalzium, Jod oder Mangan. Der hohe Anteil an den Aminosäuren Leucin und Isoleucin regt die Produktion von Serotonin an, das an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist.

Avocadoöl wird aus Fruchtfleisch gepresst und enthält Vitamine, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Typisch an Avocadoöl ist der hohe Anteil an sogenannten unverseiften Phospholipiden (sie sind der Grundbaustein der Zellmembranen, welche diese vor Wassereinstrom oder Wasserverlust schützen und gleichzeitig einen gezielten Stoffaustausch ermöglichen).

Die Avocado hat eine äußerst positive Wirkung auf Herz und Blutgefäße. Studien zeigten, dass sich Stoffwechselfaktoren (z.B. oxidative Einflüsse, Blutfettwerte wie „schlechtes“ LDL – Cholesterin) durch Avocados stark verbessern.

Zusätzlich fördert das Avocadoöl unter anderem die Zellregeneration durch Omega 9 – Fettsäuren. Das Antioxidans Karotenoid enthält viel Palmitoleinsäure, die es gut verträglich macht und nicht austrocknet. Im Öl enthaltene, pflanzeigene Emulgatoren befeuchten die Haut und ermöglichen, dass die hautschützende Vitamine C , A und E gut einziehen.

<https://kurier.at/wellness/was-die-avocado-zur-superfrucht-macht/>