

KURZ GEFASST**Kernig gegen freie Radikale****Nüsse liefern ähnlich viele Antioxidantien wie Rotwein und Schokolade**

Bolling B et al.: The phytochemical composition and antioxidant actions of tree nuts. *Asia Pac J Clin Nutr* 19, 117-123 (2010)

Nagel JM et al.: Dietary walnuts inhibit colorectal cancer growth in mice by suppressing angiogenesis. *Nutrition* 28, 67-75 (2012)

Alasalvar C et al.: Antioxidant Activity of Hazelnut Skin Phenolics. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 57, 4645-4650 (2009)

Magnesium in Nahrungsergänzungsmitteln**BfR bewertet die Tageshöchstmenge neu**

Weitere Informationen:

www.bfr.bund.de/cm/343/bfr-bewertet-empfohlene-tageshoechstmenge-fuer-die-aufnahme-von-magnesium-ueber-nahrungsergaenzungsmittel.pdf

Marketing für Hülsenfrüchte

Lemken D et al.: The value of environmental and health claims on new legume products: a non-hypothetical online auction. *Sustainability* (2017); Doi: 10.3390/su9081340

Testosteron beeinflusst die Entzündungsneigung: Männer sind besser geschützt

Pace S et al.: Androgen-mediated sex bias in the efficiency of leukotriene biosynthesis inhibitors. *Journal of Clinical Investigation* (2017); DOI: 10.1172/JCI92885;

Pace S et al.: Sex differences in prostaglandin biosynthesis in neutrophils during acute inflammation. *Scientific Reports Jun 19, 7 (1), 3759 (2017); DOI: 10.1038/s41598-017-03696-8*

NACHLESE**Konsumentenvielfalt und „neue“ Verbraucher**

10. NRW-Workshop Verbraucherschutz: „Jenseits des Otto Normalverbraucher: Verbraucherpolitik in Zeiten des „unmanageable consumer“

Koordinierungsstelle connect NRW: Geflüchtete als Verbraucher verstehen und schützen (2017)

SCHWERPUNKT**Calcium – Gut für die Knochen, schlecht für Herz und Gefäße?**

Anderson JJ, Roggenkamp KJ, Suchindran CM: Calcium intakes and femoral and lumbar bone density of elderly U.S. men and women: National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006 analysis. *J Clin Endocrinol Metab* 97, 4531-9 (2012)

Asemi Z, Saneei P, Sabihi SS, Feizi A, Esmailzadeh A: Total, dietary, and supplemental calcium intake and mortality from all-causes, cardiovascular disease, and cancer: A meta-analysis of observational studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 25, 623-34 (2015)

Avenell A, Mak JC, O'Connell D: Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures in post-menopausal women and older men. *Cochrane Database Syst Rev* 14 (4), CD000227 (2014)

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, Burckhardt P, Li R, Spiegelma D, Specker B, Orav JE, Wong JB, Staehelin HB, O'Reilly E, Kiel DP, Willett WC: Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 86, 1780-90 (2007)

Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Baron JA, Kanis JA, Orav EJ, Staehelin HB, Kiel DP, Burckhardt P, Henschkowski J, Spiegelman D, Li R, Wong JB, Feskanich D, Willett WC: Milk intake and risk of hip fracture in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies. *J Bone Miner Res* 26, 833-9 (2011)

Bockman RS, Zapalowski C, Kiel DP, Adler RA: Commentary on calcium supplements and cardiovascular events. *J Clin Densitom* 15, 130-4 (2012)

Bolland MJ, Avenell A, Baron JA, Grey A, MacLennan GS, Gamble GD, Reid IR: Effect of calcium supplements on risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis. *BMJ* 341, c3691 (2010)

Bolland MJ, Barber PA, Doughty RN, Mason B, Horne A, Ames R, Gamble GD, Grey A, Reid IR: Vascular events in healthy older women receiving calcium supplementation: randomised controlled trial. *BMJ* 336, 262-6 (2008)

- Bolland MJ, Grey A, Avenell A, Gamble GD, Reid IR: Calcium supplements with or without vitamin D and risk of cardiovascular events: reanalysis of the Women's Health Initiative limited access dataset and meta-analysis. *BMJ* 342, d2040 (2011)
- Bolland MJ, Leung W, Tai V, Bastin S, Gamble GD, Grey A, Reid IR: Calcium intake and risk of fracture: systematic review. *BMJ* 351, h4580 (2015)
- Boonen S, Lips P, Bouillon R, Bischoff-Ferrari HA, Vanderschueren D, Haentjens P: Need for additional calcium to reduce the risk of hip fracture with vitamin d supplementation: evidence from a comparative metaanalysis of randomized controlled trials. *J Clin Endocrinol Metab* 92, 1415-23 (2007)
- Chung M, Balk EM, Brendel M, Ip S, Lau J, Lee J, Lichtenstein A, Patel K, Raman G, Tatsioni A, Terasawa T, Trikalinos TA. Vitamin D and calcium: a systematic review of health outcomes. *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)* 183, 1-420 (2009)
- Chung M, Tang AM, Fu Z, Wang DD, Newberry SJ: Calcium Intake and Cardiovascular Disease Risk: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med* 165, 856-866 (2016)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Calcium. Bonn, 1. Aufl., 2. Aufl., 1. Ausgabe (2015)
- DVO Leitlinie Osteoporose. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei Männern ab dem 60. Lebensjahr und bei postmenopausalen Frauen S3 – Leitlinie des Dachverbands der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e. V.; www.dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202014/DVO-Leitlinie%20Osteoporose%202014%20Kurzfassung%20und%20Langfassung%20Version%201a%2012%2001%202016.pdf, abgerufen am 25.03.2016
- Ensrud KE, Duong T, Cauley JA, Heaney RP, Wolf RL, Harris E, Cummings SR: Low fractional calcium absorption increases the risk for hip fracture in women with low calcium intake. Study of Osteoporotic Fractures Research Group. *Ann Intern Med* 132, 345-53 (2000)
- Harvey NC, Biver E, Kaufman JM, Bauer J, Branco J, Brandi ML, Bruyère O, Coxam V, Cruz-Jentoft A, Czerwinski E, Dimai H, Fardellone P, Landi F, Reginster JY, Dawson-Hughes B, Kanis JA, Rizzoli R, Cooper C: The role of calcium supplementation in healthy musculoskeletal ageing: An expert consensus meeting of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO) and the International Foundation for Osteoporosis (IOF). *Osteoporos Int* 28, 447-462 (2017)
- Heaney RP, Kopecky S, Maki KC, Hathcock J, Mackay D, Wallace TC: A review of calcium supplements and cardiovascular disease risk. *Adv Nutr* 3, 763-71 (2012)
- Heuer T, Walter C, Krems C, Hoffmann I: Nährstoffzufuhr über Supplemente – Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): 12. Ernährungsbericht. Bonn 2012, S. 86-97 (2012)
- Institute of Medicine (IOM) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL et al. (ed.): Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington (DC): National Academies Press (US) (2011); www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56070
- Jackson RD, LaCroix AZ, Gass M, Wallace RB, Robbins J, Lewis CE, Bassford T, Beresford SA, Black HR, Blanchette P, Bonds DE, Brunner RL, Brzyski RG, Caan B, Cauley JA, Chlebowski RT, Cummings SR, Granek I, Hays J, Heiss G, Hendrix SL, Howard BV, Hsia J, Hubbell FA, Johnson KC, Judd H, Kotchen JM, Kuller LH, Langer RD, Lasser NL, Limacher MC, Ludlam S, Manson JE, Margolis KL, McGowan J, Ockene JK, O'Sullivan MJ, Phillips L, Prentice RL, Sarto GE, Stefanick ML, Van Horn L, Wactawski-Wende J, Whitlock E, Anderson GL, Assaf AR, Barad D: Women's Health Initiative Investigators. Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures. *N Engl J Med* 354, 669-83 (2006)
- Kanis JA, McCloskey EV, Johansson H, Cooper C, Rizzoli R, Reginster JY; Scientific Advisory Board of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO) and the Committee of Scientific Advisors of the International Osteoporosis Foundation (IOF): European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporos Int* 24, 23-57 (2013)
- Kopecky SL, Bauer DC, Gulati M, Nieves JW, Singer AJ, Toth PP, Underberg JA, Wallace TC, Weaver CM: Lack of Evidence Linking Calcium With or Without Vitamin D Supplementation to Cardiovascular Disease in Generally Healthy Adults: A Clinical Guideline From the National Osteoporosis Foundation and the American Society for Preventive Cardiology. *Ann Intern Med* 165, 867-868 (2016)
- Lewis JR, Calver J, Zhu K, Flicker L, Prince RL: Calcium supplementation and the risks of atherosclerotic vascular disease in older women: results of a 5-year RCT and a 4.5-year follow-up. *J Bone Miner Res* 26, 35-41 (2011)
- Lewis JR, Radavelli-Bagatini S, Rejmark L, Chen JS, Simpson JM, Lappe JM, Mosekilde L, Prentice RL, Prince RL: The Effects of Calcium Supplementation on Verified Coronary Heart Disease Hospitalization and Death in Postmenopausal Women: A Collaborative Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Bone Miner Res* 30, 165-75 (2015)
- Lewis JR, Zhu K, Thompson PL, Prince RL: The effects of 3 years of calcium supplementation on common carotid artery intimal medial thickness and carotid atherosclerosis in older women: an ancillary study of the CALFOS randomized controlled trial. *J Bone Miner Res* 29, 534-41 (2014)
- Lips P, Gielen E, van Schoor NM: Vitamin D supplements with or without calcium to prevent fractures. *Bonekey Rep* 3, 512 (2014)
- Manson JE, Allison MA, Carr JJ, Langer RD, Cochrane BB, Hendrix SL, Hsia J, Hunt JR, Lewis CE, Margolis KL, Robinson JG, Rodabough RJ, Thomas AM; Women's Health Initiative and Women's Health Initiative-Coronary Artery Calcium Study Investigators: Calcium/vitamin D supplementation and coronary artery calcification in the Women's Health Initiative. *Menopause* 17, 683-91 (2010)
- Margolis KL, Manson JE: Calcium Supplements and Cardiovascular Disease Risk: What Do Clinicians and Patients Need to Know? *Ann Intern Med* 165, 884-885 (2016)
- Nakamura K, Kurahashi N, Ishihara J, Inoue M, Tsugane S; Japan Public Health Centre-based Prospective Study Group: Calcium intake and the 10-year incidence of self-reported vertebral fractures in women and men: the Japan Public Health Centre-based Prospective Study. *Br J Nutr* 101, 285-94 (2009)
- National Osteoporosis Foundation (NOF): Clinician's Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis. National Osteoporosis Foundation, Washington, DC (2014); <http://nof.org>
- Nordin BE, Lewis JR, Daly RM, Horowitz J, Metcalfe A, Lange K, Prince RL: The calcium scare – what would Austin Bradford Hill have thought? *Osteoporos Int* 22, 3073-7, 21633827 (2011)
- Nordin BE: The effect of calcium supplementation on bone loss in 32 controlled trials in postmenopausal women. *Osteoporos Int* 20, 2135-43 (2009)
- Paik JM, Curhan GC, Sun Q, Rexrode KM, Manson JE, Rimm EB, Taylor EN: Calcium supplement intake and risk of cardiovascular disease in women. *Osteoporos Int* 25, 2047-56 (2014)
- Phillips-Eakley AK, McKenney-Drake ML, Bahls M, Newcomer SC, Radcliffe JS, Wastney ME, Van Alstine WG, Jackson G, Alloosh M, Martin BR, Sturek M, Weaver CM: Effect of High-Calcium Diet on Coronary Artery Disease in Ossabaw Miniature Swine With Metabolic Syndrome. *J Am Heart Assoc* 4, e001620 (2015)
- Phillips-Eakley AK, McKenney-Drake ML, Bahls M, Newcomer SC, Radcliffe JS, Wastney ME, Van Alstine WG, Jackson G, Alloosh M, Martin BR, Sturek M, Weaver CM: Effect of High-Calcium Diet on Coronary Artery Disease in Ossabaw Miniature Swine With Metabolic Syndrome. *J Am Heart Assoc* 4, e001620 (2015)
- Prentice RL, Pettinger MB, Jackson RD, Wactawski-Wende J, Lacroix AZ, Anderson GL, Chlebowski RT, Manson JE, Van Horn L, Vitamins MZ, Datta M, LeBlanc ES, Cauley JA, Rossouw JE: Health risks and benefits from calcium and vitamin D supplementation: Women's Health Initiative clinical trial and cohort study. *Osteoporos Int* 24, 567-80 (2013)
- Prince RL, Devine A, Dhaliwal SS, Dick IM: Effects of calcium supplementation on clinical fracture and bone structure: results of a 5-year, double-blind, placebo-controlled trial in elderly women. *Arch Intern Med* 166, 869-75 (2006)
- Raffield LM, Agarwal S, Cox AJ, Hsu FC, Carr JJ, Freedman BI, Xu J, Bowden DW, Vitamins MZ: Cross-sectional analysis of calcium intake for associations with vascular calcification and mortality in individuals with type 2 diabetes from the Diabetes Heart Study. *Am J Clin Nutr* 100, 1029-35 (2014)

- Reid IR, Bristow SM, Bolland MJ. Cardiovascular complications of calcium supplements. *J Cell Biochem* 116, 494–501 (2015)
- Reid IR, Mason B, Horne A, Ames R, Reid HE, Bava U, Bolland MJ, Gamble GD: Randomized controlled trial of calcium in healthy older women. *Am J Med* 119, 777–85 (2006)
- Samelson EJ, Booth SL, Fox CS, Tucker KL, Wang TJ, Hoffmann U, Cupples LA, O'Donnell CJ, Kiel DP. Calcium intake is not associated with increased coronary artery calcification: the Framingham Study. *Am J Clin Nutr* 96, 1274–80 (2012)
- Shea B, Wells G, Cranney A, Zytaruk N, Robinson V, Griffith L, Hamel C, Ortiz Z, Peterson J, Adachi J, Tugwell P, Guyatt G; Osteoporosis Methodology Group; Osteoporosis Research Advisory Group: WITHDRAWN: Calcium supplementation on bone loss in postmenopausal women. *Cochrane Database Syst Rev* 18 (1), CD004526 (2007)
- Ströhle A, Hadji P, Hahn A: Calcium – Knochenschutz auf Kosten der Gefäße? *Med Monatsschr Pharm* 29, 123–128 (2016)
- Ströhle A, Hadji P, Hahn A: Calcium and bone health – goodbye, calcium supplements? *Climacteric* 8, 1–13 (2015)
- Ströhle A, Hahn A: Ernährung und Knochengesundheit. Was ist wissenschaftlich gesichert? *Med Monatsschr Pharm* 39, 236–244 (2016)
- Tai V, Leung W, Grey A, Reid IR, Bolland MJ: Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 351, h4183 (2015)
- Tang BM, Eslick GD, Nowson C, Smith C, Bensoussan A: Use of calcium or calcium in combination with vitamin D supplementation to prevent fractures and bone loss in people aged 50 years and older: a meta-analysis. *Lancet* 370, 657–66 (2007)
- Van Hemelrijck M, Michaelsson K, Linseisen J, Rohrmann S: Calcium intake and serum concentration in relation to risk of cardiovascular death in NHANES III. *PLoS One* 8, e61037 (2013)
- Wang L, Manson JE, Sesso HD. Calcium intake and risk of cardiovascular disease: a review of prospective studies and randomized clinical trials. *Am J Cardiovasc Drugs* 12, 105–16 (2012)
- Waresjö E, Byberg L, Melhus H, Gedeberg R, Mallmin H, Wolk A, Michaësson K: Dietary calcium intake and risk of fracture and osteoporosis: prospective longitudinal cohort study. *BMJ* 342, d1473 (2011)
- Weaver CM, Dawson-Hughes B, Lappe JM, Wallace TC: Erratum and additional analyses re: Calcium plus vitamin D supplementation and the risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporos Int* 27, 2643–2646 (2016)
- Weaver CM, Proulx WR, Heaney R: Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr* 70 (3 Suppl), 543S–548S (1999)
- Weaver CM: Calcium. In: Erdman JW, Macdonald IA, Zeisel SH (eds.): *Present Knowledge in Nutrition*. Tenth Edition, John Wiley & Sons, Inc., Washington, pp. 434–446 (2012)
- Wishart JM, Horowitz M, Need AG, Scopacasa F, Morris HA, Clifton PM, Nordin BE: Relations between calcium intake, calcitriol, polymorphisms of the vitamin D receptor gene, and calcium absorption in premenopausal women. *Am J Clin Nutr* 65, 798–802 (1997)
- Yang B, Campbell PT, Gapstur SM, Jacobs EJ, Bostick RM, Fedirko V, Flanders WD, McCullough ML: Calcium intake and mortality from all causes, cancer, and cardiovascular disease: the Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. *Am J Clin Nutr* 103, 886–94 (2016)

Mengenelemente in Prävention und Therapie

Ein Update

- Barmer Pressemitteilung: Gefahr durch magnesiumhaltige Präparate. Weniger ist oft mehr! 18. Juli (2017)
- Batra V, Villgran V: Hyperkalemia from dietary supplements. *Cureus* 8, e859 (2016)
- Bailey RL, Parker EA, Rhodes DG et al.: Estimating sodium and potassium intakes and their ratio in the American diet: data from 2011–2012 NHANES. *J Nutr* 9 (2016) online
- Burnier M, Wuerzner G, Bochud M: Salzkonsum und arterielle Hypertonie. *Schweiz Med Forum* 14, 218–220 (2014)
- Becker U: Magnesium – der beliebteste Mineralstoff. *PTA-Forum online* 07 (2016)
- Biff F, Palmer BF, Chigy DJ: Physiology and pathophysiology of potassium. *Advances in Physiology* 40, 480–490 (2016)
- Binia A, Jaeger J, Hu Y et al.: Daily potassium intake and sodium-to-potassium ratio in the reduction of blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Hypertens* 33, 1509–1520 (2015)
- Cai X, Li X, Fan W et al.: Potassium and obesity/metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of the epidemiological evidence. *Nutrients* 25, 183 (2016)
- Cook NR, Appel LJ, Whelton PK: Sodium intake and all-cause mortality over 20 years in the trials of hypertension prevention. *J Am Coll Cardiol* 68, 1609–1617 (2016)
- DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Ausgabe (2015)
- DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Akt. Ausgabe (2016)
- DHL: Patientenleitfaden Bluthochdruck (2017)
- von Ehrlich B, Barbagallo M, Classen HG et al.: Die Bedeutung von Magnesium für Insulinresistenz, metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus – Empfehlungen der Gesellschaft für Magnesium-Forschung. *Diabetologie* 9, 96–100 (2014)
- Ekmekcioglu C, Elmadafa I, Meyer AL, Moeslinger T: The role of dietary potassium in hypertension and diabetes. *J Physiol Biochem* 72, 93–106 (2016)
- Engelen L, Soedamah-Muthu SS, Geleijnse JM et al.: Higher dietary salt intake is associated with microalbuminuria, but not with retinopathy in individuals with type 1 diabetes: the EURODIAB Prospective Complications Study. *Diabetologia* 57, 2315–2323 (2014)
- Gesellschaft für Biofaktoren: Stress, Schlafstörungen und Depressionen: An Magnesium-Mangel denken. 23. Juni (2014)
- Götte A: Kalium und Magnesium bei Herzrhythmusstörungen. www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/HH4_10_Kalium-Magnesium.pdf (2010)
- Gröber U, Kisters K: *Arzneimittel als Nährstoffräuber*. 2. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2017)
- Hahn A, Ströhle A, Wolters M: *Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie*. 2. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2016)
- Heilswasser Newsletter: Neue Studie: Magnesium kann vor plötzlichem Herztod schützen. Ausgabe 22 / Juni (2011)
- Heseker H, Stahl A: Magnesium. *Ernährungs Umschau* 7, 376–381 (2011)
- Hinneburg I: Kaliumhaushalt im Blick. *Pharmazeutische Zeitung online* 42 (2014)
- Iwahori T, Miura K, Ueshima H: Time to consider use of the sodium-to-potassium ratio for practical sodium reduction and potassium increase. *Nutrients* 9, 700 (2017)
- Kim MK: Dietary sodium intake in patients with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Metab J* 40, 280–282 (2016)
- Kim Y, Kim HY, Kim JH: Associations between reported dietary sodium intake and osteoporosis in Korean postmenopausal women: The 2008–2011 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Asia Pac J Public Health* 29, 430–439 (2017)
- Kisters K: Mikronährstoff-Teufelskreis. Magnesium- und Vitamin-D-Mangel verstärken sich gegenseitig. *food-monitor* vom 25. Februar 2015
- Kong SH, Kim JH, Hong HR: Dietary potassium is beneficial to bone health in a low calcium intake population: the Korean National Examination Survey (KNhanes) (2008–2011). *Osteoporos Int* 28, 1577–1585 (2017)

- Kong YW, Bagar S, Jerums G, Ekinci EI: Sodium and its role in cardiovascular disease—the debate continues. *Front Endocrinol Lausanne* 7, 164 (2016) online
- Lemberger H: Einfluss von Kalium auf den Blutdruck. *VFED aktuell* 152 (2016)
- Li B, Lv J, Wang W, Zhang D: Dietary magnesium and calcium intake and risk of depression in the general population: A meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry* 51, 219–229 (2017)
- Liu ZH, Tang ZH, Zhang KQ, Shi L: Salty food preference is associated with osteoporosis among chimes men. *Asia Pac J Clin Nutr* 25, 871–878 (2016)
- Magnesiumratgeber: Magnesiummangel erkennen: Die wichtigsten Ursachen und Symptome im Überblick. www.magnesium-ratgeber.de, aktualisiert am 8.9.2017
- Meyer EA: Fibromyalgie-Syndrom. Magnesium als Therapieoption. *PTA-Forum online* 23 (2015)
- Meyer-König U, Naumann J: Magnesium und kardiovaskuläre Gesundheit. *Ernährung und Medizin* 30, 69–73 (2015)
- Moosavian SP, Haghghatdoost F, Surkan PJ, Azadbakht L: Salt and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Food Sci Nutr* 68, 265–277 (2017)
- Müller S: Der Stellenwert von Salz in der menschlichen Ernährung. *Food Technology* 4, 8–11 (2013)
- Okayama A, Okuda N, Miura K et al.: Dietary sodium-to-potassium ratio as a risk factor for stroke, cardiovascular disease and all-cause mortality in Japan: the NIPPON DATA80 cohort study. *BMJ Open* 13 (2016)
- Poorolajal J, Zeraati F, Soltanian AR: Oral potassium supplementation for management of essential hypertension: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One* 12 (2017) Kochsalz Blutdruck
- PZ Expertenrat: Schützt Magnesium vor Krämpfen? *Pharmazeutische Zeitung* 34 (2016)
- Pharmazeutische Zeitung online: Muskelkrämpfe: Leitlinie empfiehlt dehnen und Magnesium. 30.5.2017
- Spätling L, Classen H-G, Kisters K et al.: Magnesiumsupplementation in der Schwangerschaft. *Frauenarzt* 56, 892–897 (2015)
- Stone MS, Martyn L, Weaver CM: Potassium intake, bioavailability, hypertension and glucose control. *Nutrients* 8, 444 (2016)
- Stroh C, Boeing H, Leschik-Bonnnet et al.: Speisesalzzufuhr in Deutschland, gesundheitliche Folgen und resultierende Handlungsempfehlung. *Ernährungs Umschau* 63, M146–M154 (2016)
- Ströhle A: Natriumzufuhr, Blutdruck und kardiovaskuläre Ereignisse. *MMP* 37, 434–440 (2014)
- Tebroke E: Regeln gegen den Wildwuchs. *Pharmazeutische Zeitung* 04 (2017)
- Umesawa M; Iso H; Fujino Y et al.: Salty food preference and intake and risk of gastric cancer: The JACC Study. *J Epidemiol* 26, 92–97 (2016)
- Vormann J: Physiologie und Pathophysiologie von Magnesium. *SZE* 1, 8–13 (2010)
- Vierling W, Liebscher D-H, Micke O: Magnesiummangel und Magnesiumtherapie bei Herzrhythmusstörungen. *Dtsch Med Wochenschr* 138, 1165–1171 (2013)
- Ware M: Potassium: Health benefits and recommended intake. www.medicalnewstoday.com (2017)
- Weaver CM: Potassium and health. *Advances in Nutrition* 4, 368S–377S (2013)
- Welch AA, Skinner J, Hickson M: Dietary magnesium may be protective for aging of bone and skeletal muscle in middle and older age men and women: Cross-sectional findings from the UK Biobank Cohort. *Nutrients* 9 (2017) online
- Werner T, Gröber U, Kisters K: Bedeutung der Elektrolyte und Vitamine bei Hypertonie. *Schweiz Z Ganzheitsmed* 29, 260–264 (2017)
- Zarean E, Tarjan A: Effect of magnesium supplement on pregnancy outcomes: a randomized control trial. *Adv Biomed Res* 6, 109 (2017)

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

Deutsches Branntweinmonopol außer Kraft

Fachreferat 414, BMEL

www.bmel.de

www.bundesfinanzministerium.de

<https://de.wikipedia.org>

<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/branntweinmonopol.html>

www.wirtschaftslexikon24.com/d/branntweinsteuer-branntweinmonopol/branntweinsteuer-branntweinmonopol.htm

Ergebnisse des Lebensmittel-Monitorings 2016

Weitere Informationen:

www.bvl.bund.de/lebensmittelueberwachung2016

www.bvl.bund.de/zoonosenmonitoring2016

Planetary Health Report mahnt Handeln an

Weitere Informationen:

Planetary Health Report: www.thelancet.com/journals/lancet/article

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html

<https://planetaryhealthalliance.org/>

FORSCHUNG

Erstklässler fitter als gedacht

Spengler S, Rabel M, Kuritz AM, Mess F: Trends in Motor Performance of First Graders: A Comparison of Cohorts from 2006 to 2015. *Frontiers in Pediatrics* Sep 29 (5): 206 (2017); DOI: 10.3389/fped.2017.00206; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29034224

Wer schlau ist, lebt länger – eine Sache der Gene?

Calvin CM et al.: Childhood intelligence in relation to major causes of death in 68 year follow-up: prospective population study. *British Medical Journal*; DOI: 10.1136/bmj.j2708

Link: University of Edinburgh, Department of Psychology; www.ed.ac.uk/ppls/psychology

Übergewicht im Grundschulalter: Spielt das Essen keine Rolle?

Jackson SL, Cunningham SA: The stability of children's weight status over time, and the role of television, physical activity, and diet. *Preventive Medicine* 100, 229–234 (2017); Doi: 10.1016/j.ypmed.2017.04.026

WUNSCHTHEMA

Arthrose und Ernährung

Al-Okbi SY: Nutraceuticals of anti-inflammatory activity as complementary therapy for rheumatoid arthritis. *Toxicol Ind Health* (2012)

Ärztblatt Online: Anhaltender Schmerz nach Gelenk-OPs ein häufiges Problem. Meldung vom 27.09.2016; www.aerzteblatt.de/nachrichten/70692

Arthrose-Journal: Übergewicht und Arthrose: nicht nur mechanischer Stress auf die Gelenke? Meldung vom 22.12.2014; www.arthrose-journal.de/leben-mit-arthrose/uebergewicht-und-arthrose-nicht-nur-mechanischer-stress-auf-die-gelenke/

Ameye LG, Chee WS: Osteoarthritis and nutrition. From nutraceuticals to functional foods: a systematic review of the scientific evidence. *Arthritis Research & Therapy* 8, R127 (2006)

Bäumler S: Heilpflanzen Praxis heute. Urban & Fischer, München (2007)

Bang JS et al.: Anti-inflammatory and antiarthritic effects of piperine in human interleukin 1beta-stimulated fibroblast-like synoviocytes and in rat arthritis models. *Arthritis Res Ther* 11 (2), R49 (2009); DOI 10.1186

Beharka AA, Wu D et al.: Mechanism of vitamin E inhibition of cyclooxygenase activity in macrophages from old mice: role of peroxynitrite. *Free Radic Biol Med* 32, 503–11 (2002)

Bürkle S: Heimliche Entzündungen. Königsfurt-Urania Verlag, Krumm-wisch (2017)

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM): Ernährungstherapie bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen in Schwerpunktpraxen: Die Aufgaben des Ernährungsmediziners. *Der Ernährungsmediziner* 12 (1), (2010)

Clinton CM, O'Brien S et al.: Whole-Foods, Plant-Based Diet Alleviates the Symptoms of Osteoarthritis. *Hindawi Publishing Corporation Arthritis*. Article ID 708152. Department of Internal Medicine, Michigan State University College of Human Medicine (2015)

Davidson RK et al.: Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo. *Arthritis Rheum* 65 (12), 3130–40 (2013); DOI 10.1002/art.38133

Deutsche Arthrose-Hilfe: Praktische Tipps bei Arthrose allgemein. Gelenkentzündungen vermeiden. *Arthrose-Info Heft* 60, 9 (2003)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Rheumadiät. (o. J.); www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/rheumadiet/

Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE): Pflanzenbetonte Ernährungsweise kann Entzündungen vorbeugen. Pressemitteilung vom 13.09.2016

di Giuseppe R et al.: Regular consumption of dark chocolate is associated with low serum concentrations of C-reactive protein in a healthy Italian population. *J Nutr* 138 (10), 1939–45 (2008)

Ding C: Natural history of knee cartilage defects and factors affecting change. University of Tasmania, Australia (2005)

Ding C et al.: Knee structural alteration and BMI: a cross-sectional study. *Obes Res* 13 (2), 350–61 (2005)

Ding C et al.: Body fat is associated with increased lean mass with decreased knee cartilage loss in older adults: a prospective cohort study. *Int J Obes* 37 (6), 822–7 (2013)

Dinter J, Bechthold A et al.: Fischverzehr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. *Ernährungs Umschau* 7 (2016); DOI 10.4455/eu.2016.032

Doré D, de Hoog J et al.: A longitudinal study of the association between dietary factors, serum lipids, and bone marrow lesions of the knee. *Arthritis Research & Therapy* 14, R13 (2012)

Dumas JL: Wirkt Resveratrol bei Arthrose? *Arthrose Journal* 5.9.2014

Elmali N et al.: Effects of resveratrol in inflammatory arthritis. *Inflammation* Apr 30 (1–2), 1–6 (2007)

Engler MB et al.: Flavonoid-rich dark chocolate improves endothelial function and increases plasma epicatechin concentrations in healthy adults. *J Am Coll Nutr* Jun 23 (3), 197–204 (2004)

Feil W, Brüderlin U et al.: Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden. Forschungsgruppe Dr. Feil, Tübingen (2014)

Fissler EK: Arthrose. Der Weg zur Selbstheilung. Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg (2016)

Fischer S et al.: Kräuter und Gewürze. Übersicht zu möglichen gesundheitsfördernden Effekten. *Ernährungs Umschau* 7, M 222–27 (2016); DOI 10.4455/eu2016.047

Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL): Klare Unterschiede in der Qualität von Milch und Fleisch zwischen biologischer und konventioneller Produktion. Medienmitteilung vom 16.02.2016

- Fuchs J, Kuhnert R, Scheidt-Nave C: 12-Monats-Prävalenz von Arthrose in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2 (3), 55–60 (2017)
- Gamsjäger L, Valencak T: Gesunde Fettsäuren: Ist Wildbret gleich Wildbret? *Weidwerk* 3 (2014)
- Goerg KA: Ingwer. Scharfes „Superfood“. *Ernährungs Umschau* S43, 10 (2017)
- Grover AK, Samson SE: Benefits of antioxidant supplements for knee osteoarthritis: rationale and reality. *Nutrition Journal* 15, 1 (2016)
- Gruenwald J et al.: Cinnamon and health. *Crit Rev Food Sci Nutr* Oct, 50 (9), 822–34 (2010); DOI 10.1080/10408390902773052
- Hofmann L: Update Fette: Bedeutung für Ernährung und Gesundheit. *Ernährung im Fokus* 03-04 (2017)
- Kreutzer M, Larsen A: *Die Anti-Entzündungs-Diät*. Riva Verlag, München (2017)
- Liebscher-Bracht R, Bracht P: *Die Arthrose-Lüge*. Goldmann-Verlag, München (2017)
- Lim, D et al.: Evidence for protective effects of coffees on oxidative stress-induced apoptosis through antioxidant capacity of phenolics. *Food Sci Biotechnol* 21, 1735 (2012); <https://doi.org/10.1007/s10068-012-0231-x>
- Lu B, Driban JB et al.: Milk Consumption and Progression of Medial Tibiofemoral Knee Osteoarthritis: Data From the Osteoarthritis Initiative. *Arthritis Care & Research* 66 (6), 802–809 (2014)
- Masuko K et al.: *Clin Exp Rheumatol* 27, 347–53 (2009)
- Mehta K, Gala J et al.: Comparison of glucosamine sulfate and a polyherbal supplement for the relief of osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial. *BMC Complement Altern Med* 7, 34 (2007)
- Menz HB et al.: Foot and ankle risk factors for falls in older people: a prospective study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 61 (8), 866–70 (2006)
- Messier SP et al.: Exercise and Dietary Weight Loss in Overweight and Obese Older Adults With Knee Osteoarthritis. *The Arthritis, Diet, and Activity Promotion Trial*. *Arthritis & Rheumatism* 50, (5), 1501–1510 (2004); DOI 10.1002/art.20256
- Müller SD, Weißenberger C: *Das große Arthrose-Kochbuch*. Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover (2016)
- Misaka S et al.: Green tea ingestion greatly reduces plasma concentrations of nadolol in healthy subjects. *Clinical pharmacology & Therapeutics* (2014)
- NDR-Ratgeber: Gelenkschmerzen mit Naturheilmitteln behandeln. www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gelenkschmerzen-mit-Naturheilmitteln-behandeln,gelenkschmerzen104.html (Hintergrundinformationen zur Sendung „Visite“ vom 04.04.2016)
- Physio Meets Science (PMS): *Arthrose und der Lebensstil (Teil 2): Metaflammation*. Wissenschaftlicher Blogbeitrag vom Februar (2017); <http://physio-meets-science.com/arthrose-und-der-lebensstil-teil-2-metaflammation>
- Riedl M et al.: *Die Ernährungs-Docs. Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen können*. ZS Verlag, München (2017)
- Römmelt S: Helfen Antioxidanzien bei Arthrose? *Arthrose-Journal* 8.4.2014 und weitere Artikel unter www.arthrose-journal.de (2014)
- Robert Koch-Institut (RKI): *Arthrose. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 54* (2013)
- Schnurr C et al.: Ernährungstherapie bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. *Ernährungs Umschau* 57, 466–71 (2010)
- Schumann L, Martin HH, Keller M: Calcium, Milch und Knochengesundheit. *Behauptungen und Fakten*. *Ernährung im Fokus* 11–12 (2014)
- Schulze-Tanzil G: *Inflammation und Dedifferenzierung von Gelenkknorpelzellen*. Habilitationsschrift. Medizinische Fakultät der Charité-Universitätmedizin Berlin (2008)
- Sekar S, Shafie S et al.: Saturated fatty acids induce development of both metabolic syndrome and osteoarthritis in rats. *Scientific Reports* 7, 46457 (2017)
- Singer P, Wirth M, Löhlein I: *Fettreiche Seefische in Konserven als Quellen von Omega-3-Fettsäuren*. *Ernährung im Fokus* 07–08 (2014)
- Singh U, Devaraj S et al.: Vitamin E, oxidative stress, and inflammation. *Annu Rev Nutr* 25, 151–74 (2005)
- Souci Fachmann Kraut Datenbank (SFK): *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft*, Stuttgart 2017
- Srednicka-Tober D, Baranski M et al.: Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* 115, 994–1011 (2016)
- Srednicka-Tober D, Baranski M et al.: Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, α -tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. *British Journal of Nutrition* (2016); DOI 10.1017/s0007114516000349
- Srinivasan K: Black pepper and its pungent principle-piperine: a review of diverse physiological effects. *Crit Rev Food Sci Nutr* 47 (8), 735–48 (2007)
- Ströhle A, Remer T: *Ernährung und Säure-Basen-Haushalt*. *Ernährung im Fokus* 11–12 (2014)
- Sudarma V et al.: Effect of dark chocolate on nitric oxide serum levels and blood pressure in prehypertension subjects. *Acta Med Indones Oct*, 43 (4), 224–8 (2011)
- Tantavits S, Tanavalee A et al.: Effect of vitamin E on oxidative stress level in blood, synovial fluid, and synovial tissue in severe knee osteoarthritis: a randomized controlled study. *BMC Musculoskeletal Disorders* 18, 281 (2017)
- Universität Hohenheim und Universitätsmedizin Mainz: *Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität. Einfluss von Weizensorten und Anbaubedingungen*. Gemeinsame Pressemeldung vom 22.03.2016
- Universität des Saarlandes: *Curcumin wirkt entzündungshemmend – Wirkmechanismus entschlüsselt*. Pressemeldung vom 16.11.2016
- van der Woude JAD et al.: Six weeks of continuous joint distraction appears sufficient for clinical benefit and cartilaginous tissue repair in the treatment of knee osteoarthritis. *The knee* (2016); [www.thekneejournal.com/article/S0968-0160\(16\)30041-2/fulltext](http://www.thekneejournal.com/article/S0968-0160(16)30041-2/fulltext)
- Vasanthi B, Komathi J et al.: Therapeutic effect of Vitamin E in patients with primary osteoarthritis. *Int J Recent Adv Pharm Res* 2, 46–50 (2012)
- Verbraucherzentrale: *Mittel gegen Gelenksbeschwerden: von wirkungslos bis riskant*. Pressemeldung vom 26.10.2017; www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/lebensmittel/mittel-gegen-gelenksbeschwerden-von-wirkungslos-bis-riskant-19463
- Wang X. et al.: Metabolic triggered inflammation in osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage* (2014)
- Yudoh K, van Trieu N et al.: Potential involvement of oxidative stress in cartilage senescence and development of osteoarthritis: oxidative stress induces chondrocyte telomere instability and downregulation of chondrocyte function. *Arthritis Res Ther*, R380–R391 (2005)

Internetadressen:

Deutsche Arthrose-Hilfe: www.arthrose.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband: www.rheuma-liga.de

Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU): www.bvou.net/patienten-2/arthrose/

WELTERNÄHRUNG

Scale-N: Versteckter Hunger und nachhaltige Ernährungssicherung in Ostafrika

Abbas A, Ndunguru G, Mamiro P, Alenkhe B, Mlingi N, Bekunda M: Post-harvest food losses in a maize-based farming system of semi-arid savannah area of Tanzania. *Journal of Stored Products Research* 57, 49-57 (2014); <https://doi.org/10.1016/j.jspr.2013.12.004>

World Bank: Can Tanzania afford 100 million citizens in 2035? (2012); <https://blogs.worldbank.org/africacan/can-tanzania-afford-100-million-citizens-in-2035>

UNICEF: Tanzania. Nutrition Fact Sheet (2016); www.unicef.org/tanzania/TNZ2017-Nutrition_factsheet.pdf

METHODIK & DIDAKTIK

Agile Konzepte in Schule und Beratung

Gloger B, Margetich J: Das SCRUM-Prinzip – Agile Organisationen aufbauen und gestalten. Schäffer Poeschel (2014)

<http://doktor-scrum.de/agiles-manifest/>

www.onpulsion.de/lexikon/107/agilitaet/

Schwaber K („Gründer“ von SCRUM): Blog, <https://kenschwaber.wordpress.com/>. Buch „Agiles Projektmanagement mit Scrum“. Microsoft Press, Oktober (2007)

Sutherland J („Gründer“ von SCRUM): Blog, www.scruminc.com/scrum-blog/; Buch „Scrum Taschenbuch“ (in Englisch). Wydawnictwo Naukowe PWN (2017)

Erklärungsseiten zu SCRUM: http://scrum-master.de/Was_ist_Scrum

Methoden URLs: www.extremeprogramming.org (zu XP)

alistair.cockburn.us/crystal/crystal.html (zu Crystal)

www.adaptivesd.com/j (zu ASD)

www.controlchaos.com (zu SCRUM)

Agile URLs: www.agilemanifest.org

www.agilealliance.org

Godin S: Meetings optimieren; http://sethgodin.typepad.com/seths_blog/2009/03/getting-serious-about-your-meeting-problem.html

Open Friday bei Siptgate; www.managerseminare.de/blog/open-friday-bei-siptgate-internes-barcamp-ersetzt-meetings/2017/07

Meetingalternativen nach Bamboo; <http://bamboo.wacom.com/de/mindful-meetings/manchmal-ist-kein-meeting-das-beste-meeting-alternativen-zum-besprechungs-marathon/>

Neurowissenschaftliche Ansätze; www.inc.com/rohini-venkatraman/4-ways-to-design-brain-friendly-meetings-according-to-neuroscience.html

PRÄVENTION & THERAPIE

Traumapatienten in der ernährungstherapeutischen Beratung

AMWF-Register Nr. 051/010: S3 Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung (in Überarbeitung) (2011)

Bauer C M: Flüchtlingsfrauen. Besondere Sensibilität ist wichtig. *Ärzte Zeitung Online*, 25.04.2016

Elbert T: Dauerkopfschmerz: Patienten nach Alpträumen fragen. *Ärzte Zeitung Online*, 09.04.2013

Felitti V et al: Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to many of the leading Causes of death in Adults: The Childhood Experiences (ACE) Study, *American Journal of Preventive Medicine* 14 (4), 245-58 (1998); www.cdc.gov/ace/findings.htm

Friedman A: Allgemeine Psychotraumatologie. Die Posttraumatische Belastungsstörung. In: Friedmann A et al. (Hrsg.): *Psychotrauma. Die Posttraumatische Belastungsstörung*. Springer, Wien/New York, 4-34 (2004)

Gilbert et al. 2009: Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries. *The Lancet* 33 (9657), 68-81 (2009)

Gött et al.: Nicht Krieg bringt die meisten Opfer hervor, sondern das soziale Nahfeld. *Ärzte Zeitung Online* (09.06.2006)

Gräßer M, Hovermann E: Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche, Kartenset mit 60 Bildkarten. Beltz Verlag (2015)

Hantke L, Görge H-J: *Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*. Junfermann Verlag, Paderborn S. 53ff. (2012)

Kessler R C et al.: Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry* 52 (12), 1048-60 (1995)

Levine P: *Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. Kösel (2011)

Reddemann S: *Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – eine Annäherung*, 3. Aufl., Klett, Cotta (2016)

Rieckmann R: Die Diätetik der chinesischen Medizin. *EIF* 11-12, 394-401 (2012)

Schmidt K: Studie: Erst Intensivstation, dann PTBS. *Ärztezeitung Online* 20.01.2014

Van der Kolk B: *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, 3. Aufl., G.P. Probst Verlag, Lichtenau S 33 (2016)

Herausforderungen in der Ernährungsberatung: Narzissmus

Zum Weiterlesen:

Akhtar S: Deskriptive Merkmale und Differentialdiagnose der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. In: Kernberg O, Narzisstische Persönlichkeitsstörungen. Schattauer, Stuttgart (1996)

Volkan KVD: Spektrum des Narzissmus. Vandenhoeck & Rubrecht, Göttingen (1994)