

## Notfallnummern

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Sie werden nachts, am Wochenende, an Feiertagen krank? Die kostenfreie Nummer 116 117 anrufen und Sie werden automatisch mit dem nächstgelegenen Bereitschaftsdienst verbunden.

### Rettungsdienst 112

Bei lebensbedrohlichen Notfällen.

### Giftnotruf-Zentrale 0551 - 192 40

Die Giftnotruf-Zentrale berät täglich 24 Stunden rund um giftige Substanzen und weiß, in welchen Fällen der Notarzt gerufen werden muss.

### Apotheken-Notdienst 0800 - 0 02 28 33 oder 2 28 33\* vom Handy

Informiert Sie welche Apotheke vor Ort Notdienst hat.

(\*Telefonkostenhinweis: kostenlos aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 69 Cent/Minute)

## Nachrichten

### Antioxidative Vitamine und Magnesium können vor Hörverlust schützen

Eine höhere Aufnahme der antioxidativen Vitamine **Beta-Carotin** und **Vitamin C** kombiniert mit **Magnesium** kann das Risiko für einen Hörverlust deutlich reduzieren.

2.592 Personen im Alter von 20-69 Jahren wurden im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie hinsichtlich ihrer täglichen Aufnahme an antioxidativen Vitaminen und Magnesium und ihrer Hörschwelle (Wahrnehmungsgrenze eines Sinustones) untersucht. Für die Auswertung wurden sie dann in Gruppen mit hohen Aufnahmen der Vitalstoffe und niedrigen Aufnahmen der Vitalstoffe unterteilt.

#### Ergebnisse

Hohe Aufnahmen an Beta-Carotin, Vitamin C und Magnesium waren sowohl in der normalen Gesprächsfrequenz als auch in hohen Frequenzen mit niedrigeren Hörschwellen (d.h. mit einem besseren/empfindlicheren Gehör) assoziiert.

Zudem waren hohe Beta-Carotin- oder Vitamin C-Aufnahmen zusammen mit Magnesium im Vergleich zu niedrigen Einnahmen mit niedrigeren Hörschwellen im Bereich der hohen Frequenzen assoziiert: Personen mit einer hohen Aufnahme an Beta-Carotin + Magnesium hatten eine 14,82 % niedrigere Hörschwelle als Personen mit einer niedrigen Aufnahme; Personen, die hohe Mengen an Vitamin C + Magnesium zu sich nahmen, hatten eine 10,72 % niedrigere Hörschwelle als Personen, die nur geringe Mengen dieser Vitalstoffe aufnahmen.

**Zusammenfassung: Eine hohe Aufnahme der Antioxidantien Beta-Carotin und Vitamin C in Kombination mit Magnesium scheint die Hörfähigkeit zu erhalten und einem Gehörverlust entgegen zu wirken.**

---

**Sie möchten regelmäßig über interessante Themen informiert werden? Dann melden Sie sich bei unserem **Newsletter** an.**

Unser **Gesundheitsbrief** informiert Sie monatlich über die aktuellen Erkenntnisse in der Medizin.

Gern senden wir Ihnen **kostenfrei** unseren Gesundheitsbrief zu. Sie können jederzeit die Zusendung widerrufen.

---

Quelle: Gesundheitsbrief Januar 2014

Katherine L Tucker, Howard Hu, Sung Kyun Park

Antioxidant vitamins and magnesium and the risk of hearing loss in the US general population

The American Journal of Clinical Nutrition. 2013 November

