
Rückspiegel

Vor 10 Jahren

Zu viel Kalzium

Früher wurden Supplemente mit Vitamin D plus Kalzium zur Stärkung der Knochen empfohlen. Nun mehren sich die Hinweise, dass allzu viel Kalzium schlecht für Herz und Gefäße sei, sodass von Kalziumsupplementen abgeraten wird. Nutzen und Risiken von Kalziumsupplementen bleiben weiterhin umstritten, wobei deren Notwendigkeit ohnehin fraglich ist. Kalziummangel ist, auch bei älteren Personen, hierzulande ein eher seltenes Phänomen, weil der Kalziumbedarf mit den üblichen Ernährungsgewohnheiten meist sowieso gedeckt wird.

Vor 50 Jahren

Kaffee als Herzzisiko?

Im Boston Collaborative Drug Surveillance Program versucht man, Nutzen und Risiken von Medikamenten besser einzuschätzen. Die Epidemiologen nehmen Anfang der 1970er-Jahre den Kaffee ins Visier. Sie vergleichen den Kaffeekonsum von 276 Herzinfarktpatienten mit demjenigen von 1104 passenden Kontrollpersonen. Je mehr Kaffee konsumiert wurde, desto höher scheint die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt zu sein, während sich Ähnliches bei Teetrinkern nicht zeigt. Weitere Studien seien nötig, schreiben die Autoren in der Zeitschrift «The Lancet». Im Lauf der folgenden Jahrzehnte wird sich herausstellen, dass Kaffee dem Herzen nicht schadet.

Vor 100 Jahren

Das Ich und das Es

Sigmund Freud publiziert in Wien seine Schrift «Das Ich und das Es». Die Psyche des Menschen werde demnach von drei Instanzen bestimmt: dem Es, dem Ich und dem Über-Ich. Während das Es der Sitz der Emotionen und Triebe sei und dem Bewusstsein entzogen, entwickle sich das auf Kontrolle bedachte, teils bewusste, teils unbewusste Ich im sozialen Zusammenspiel. Das Über-Ich wiederum stehe für die Identifizierung mit den Eltern, wobei im Über-Ich triebhafte wie kontrollierende Seiten gleichermaßen repräsentiert seien