



FIGU-RATGEBER

zum

Wohlbefinden

**Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes**

sowie

Interessantes aus der Natur



Erscheinungsweise:
Sporadisch

Internetz: www.figu.org
E-Brief: info@figu.org

1. Jahrgang
Nr. 1, Januar 2017

Leberschäden durch Energy-Drinks:

Red Bull veränderte Leber einer Britin so stark wie Alkohol

Dr. Utz Anhalt; Heilpraxisnet; Mo, 06 Jun 2016 00:00 UTC

Die Britin Mary Allwood kam November 2015 in das Krankenhaus. Ihre Leber hatte sich nämlich massiv vergrößert. Das ist typisch für Alkoholiker, und so dachten die Ärzte auch zuerst an Alkoholismus.

Zu viel Red Bull

Mary trank zwar wirklich zu viel, aber keinen Alkohol. Sie schüttete **jeden Tag 20 Dosen Red Bull** in sich hinein. Diese Energy-Drinks tragen in Deutschland einen Warnhinweis – wegen ihrem hohen Gehalt an Koffein und Zucker.

Red Bull greift die Leber an

Die Ärzte waren sich einig: Die Energy-Drinks hatten die Leber so stark angegriffen wie sonst Alkohol.

Wirkung wie Drogen

Marys 20 Dosen der Energy-Drinks pro Tag enthalten 550 Gramm Zucker. **Kaffee ist gesünder, als die meisten Menschen glauben**, doch Mary verbrauchte jeden Tag das Koffein von 16 Tassen – viel zu viel. Mit 22 trank Mary das erste Mal Red Bull und verstärkte täglich die Dosis.

Zuckersucht

Belegt ist durch eine **aktuelle Studie: Zuckersucht vergleichbar in der Wirkung wie Drogensucht**.

Die heute 26jährige sagt selbst, sie sei abhängig gewesen. *Wie bei anderer Drogensucht litt sie unter Entzugserscheinungen. Wenn sie sich kein Red Bull zuführte, war sie <unglücklich und mürrisch>*, so die Betroffene.

«Mein Heroin»

«Ich brauchte den Geschmack, dieses Prickeln. Es war mein Heroin. Ohne das fühlte ich mich schrecklich», sagt Mary.

Herz- und Leberbeschwerden

Mit 23 schlug ihr Herz unregelmässig, die extreme Menge an Zucker beschädigte die Leber: Sie wuchs um mehr als das Doppelte und vernarbte. Erst, als sie die Schmerzen nicht mehr aushielt, ging Mary in die Klinik.

Entzug

Januar 2016 startete die junge Frau ihren Entzug. Sie zitterte und ihre Stimmung schwankte. Doch Mary hielt durch, und seit sie clean ist, regenerierte sich ihre Leber.

Verbot für Minderjährige?

Heute fordert Mary, Red Bull wie Alkohol und Zigaretten nicht an Minderjährige zu verkaufen. Die Organisation Foodwatch fordert ebenfalls eine Altersbeschränkung und Lettland führte bereits ein Verkaufsverbot für Minderjährige ein.



Bekanntes Problem

Der Schaden durch Energy-Drinks ist seit Jahren bekannt. So zog 2012 in den USA eine Mutter vor Gericht, weil ihre 14 Jahre alte Tochter an Herzversagen starb. Der Grund: Grössere Mengen des Energy-Drinks «Monster Energy» mit 240 mg Koffein pro Dose. Unklar blieb allerdings, ob das Mädchen schon vorher unter einem schwachen Herz litt.

Schwere Zwischenfälle

Die amerikanische Lebensmittelbehörde FDA erklärte bereits 2012, dass sehr häufig junge Menschen in die Notaufnahme der Krankenhäuser kämen, nachdem sie Energy-Drinks zu sich genommen hätten. Zahlreiche Todesfälle hätten mit dem Konsum der Zucker-Koffein-Drinks zu tun.

Verbraucherschützer warnen seit langem

Die Verbraucherzentrale Hamburg forderte bereits 2012 ein Verkaufsverbot koffeinhaltiger Energy-Drinks für Kinder und Jugendliche. Diese Getränke hätten dreimal so viel Koffein wie Cola und seien deshalb für Kinder nicht geeignet.

Quelle: <https://de.sott.net/article/24402-Leberschaden-durch-Energy-Drinks-Red-Bull-veranderte-Leber-einer-Britin-so-stark-wie-Alkohol>

Hilfe aus der Natur – Kokosnuss gegen Alzheimer

Posted on March 29, 2014 by admin

Die Alzheimerkrankheit ist bisher nicht heilbar. Doch es gibt eine einfache Möglichkeit, sie aufzuhalten und die Symptome sogar teilweise rückgängig zu machen – mit ausgewählten, gesunden Fetten, zum Beispiel aus der Kokosnuss, mit Kokosöl!

Die Ärztin Mary Newport, deren Ehemann bereits mit 50 Jahren an Alzheimer erkrankte, suchte mit grossem Engagement nach Hilfe für ihren Mann.

Dabei entdeckte sie diese Ernährungsbehandlung, die jeder leicht zu Hause durchführen kann: Mit sogenannten mittelkettigen Fettsäuren, wie sie in Kokos- oder Palmöl enthalten sind.

Bei Erkrankungen wie Alzheimer kann das Gehirn seine übliche Energiequelle, die Glukose, nicht mehr verwerten; den Gehirnzellen fehlt Energie und sie sterben nach und nach ab. Mittelkettige Fettsäuren, die wir mit bestimmten Nahrungsmitteln in erhöhtem Umfang zu uns nehmen können, werden in der Leber zu Ketonen umgewandelt – winzige Bausteine eines organischen Nährstoffs, die das Gehirn auch bei Alzheimer als Energiequelle nutzen kann. Das Absterben der Zellen und damit die Verschlimmerung von Alzheimer können so verhindert oder zumindest verlangsamt werden.

Quelle: <http://marialourdesblog.com/hilfe-aus-der-natur-kokosnuss-gegen-alzheimer/>

FIGU-Informationen hierzu aus «Plejadisch-plejarische Kontaktberichte», Block 14, 619. Kontakt, Donnerstag, 2.4.2015, Seite 202;

Ptaah in einer Ausführung über den Stoffwechsel des Menschen:

Der Stoffwechsel kann mit natürlichem, hochwertigem, biologischem, kalt gepresstem Kokosöl angeregt werden, denn dieses Öl enthält Triglyceride, die kurz einfach MCT genannt werden und die in der Natur nur in sehr wenigen Ölen enthalten sind. Diese Fette werden vom Körper nicht aufgenommen und also auch nicht als Fett eingelagert. Zudem senken sie auch den Cholesterinspiegel, und nebst dem regen sie den Stoffwechsel an, führen dem Körper hochwertige Energie zu und fördern die Aufnahme von Calcium und Magnesium. Wissenswert ist auch, dass Triglyceride lange vor den Proteinen verbrannt werden, was ansonsten nur den Kohlehydraten vorbehalten ist. Beim Braten und Kochen kann Kokosöl sehr wohl und speziell verwendet werden, weil es keine gesundheitsbedenkliche Schadstoffe entwickelt, und zwar darum, weil es auch bei Hitze stabil bleibt und den Stoffwechsel anregt, während andere Öle, die industriell behandelt werden, dies nicht können und damit den Organismus belasten.

Gefahr durch Smartphone und WLAN seit 40 Jahren bekannt

Posted on July 30, 2016 by admin

Die Wirkungen der Strahlung, wie sie heute von Smartphone, WLAN und Mobilfunk genutzt wird, waren bereits vor 40 Jahren bekannt.

1976 erstellte das US-Militär eine Zusammenfassung der Forschungsergebnisse des Ostblocks zu den biologischen Auswirkungen technisch erzeugter elektromagnetischer Strahlung im Radio- und Mikrowellenbereich –
Quelle: Pravda

Wirkungen auf das Nervensystem:

«Personen, die Mikrowellenstrahlung ausgesetzt waren, zeigten eine Vielfalt von neurasthenischen Störungen (...). Die häufigsten subjektiven Beschwerden waren Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwitzen, Schwindel, Menstruationsstörungen, Reizbarkeit, Unruhe, Anspannung, Benommenheit, Schlaflosigkeit, Depression, Unruhe, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen.»

«Wenn die führenden Nationen des Westens streng sind bei der Durchsetzung von bindenden Expositionsstandards, könnte dies ungünstige Auswirkungen auf die Industrieproduktion und militärische Funktionen haben.»

So der Bericht im **Biological Effects of Electromagnetic Radiation** (Radiowaves and Microwaves) – Eurasian Communist Countries | Defense Intelligence Agency | 1976

Geheimwaffe der Militärs

Die Mikrowellentechnologie wurde ursprünglich nicht für Funk-, sondern für Kriegszwecke eingesetzt. Bereits 1971 habe das zum US-Militärkomplex zählende Naval Medical Research Institute 120 Krankheiten aus 2300 Studien aufgelistet, die in Zusammenhang mit Radio- und Mikrowellen gebracht wurden.

Die Mikrowellentechnologie habe sich von den 1950er- bis in die 1970er-Jahre als so perfekte und gefährliche militärische Waffe herausgestellt, dass der US-Armeegeheimdienst DIA (Defense Intelligence Agency) den westlichen Regierungen empfahl, darüber zu schweigen – was auch passiert sei.

«So sind Mikrowellen bis heute unbekannt, aber hocheffektive Geheimwaffen des Militärs», erklärt der Mikrowellenspezialist Barrie Trower und warnt die Welt vor katastrophalen Folgen des Mobilfunks. In einem Dokument des DIA aus dem Jahre 1976, das sich mit den «biologischen Wirkungen elektromagnetischer Bestrahlung (Radio- und Mikrowellen) eurasischer kommunistischer Länder» beschäftigt, heisst es:

«Wenn die höher entwickelten Nationen des Westens streng bei der Durchsetzung erhöhter Bestrahlungsstandards sind, könnte dies nachteilige Auswirkungen auf die Industrieproduktion und Militäroperationen haben.»

Das Dokument listet verschiedene ausgelöste Krankheiten auf, abhängig von der Wellenlänge und der Strahlungsintensität. Aufgrund dieser Fakten habe das Dokument vor der Öffentlichkeit geheim gehalten werden müssen, erklärt Trower.

1976 kam ans Tageslicht, dass die US-amerikanische Botschaft in Moskau rund 15 Jahre lang mit Mikrowellen bestrahlt wurde. Verschiedenste (Krebs-)Erkrankungen waren die Folge, «das gesamte Personal musste ausgetauscht werden». Man könne mit diesen Waffen sogar wählen, welche Krankheit z.B. regierungskritische Menschen bekommen sollen oder gezielt das Herz, die Lungen, das Hormonsystem zu schwächen. «Es ist sehr leicht, Leute zu bestrahlen, die die Regierung nicht will.»

Inzwischen verfügen Hochfrequenzwaffen über eine viel ausgeklügeltere Technik: «Bis heute sind diese Waffen so weiterentwickelt worden, dass man sich für deren Einsatz nicht einmal mehr im selben Land befinden muss.»

Trower erklärt, mindestens zwei spezielle Funksender zu kennen, die die Fähigkeit haben, ein anderes Land wirtschaftlich zu zerstören:

Mikrowellen werden dabei so in die Ionosphäre gestrahlt, dass sie sich auf ein bestimmtes Land hinunter reflektieren lassen. «Man kann gezielt alle Rinder, alle Schafe treffen oder gleich alle Tiere schädigen, das Immunsystem der Pflanzen schwächen, damit sie nicht mehr gesund sind, sogar zu wachsen aufhören und sterben.»

Die Potenziale seien vergleichbar mit einer Atombombe.

Quelle: <http://marialourdesblog.com/gefahr-durch-smartphone-und-wlan-seit-40-jahren-bekannt/>

FIGU-Infos hierzu:

Auszug aus dem 649. offiziellen Kontaktgespräch vom 26. März 2016

Billy Dann habe ich nochmals eine Frage: Du hast ja schon oft gesagt, wie schädlich die Strahlungen der Mobil-Telephone resp. Handys usw. sind und bei häufigem Gebrauch Gehirntumore auslösen, wie aber auch andere Leiden. Kannst du noch einmal kurz etwas dazu sagen?

Ptaah Ja, die Strahlungen dieser Geräte sind nicht harmlos, wie die Hersteller derselben sowie die Vertreter dieser Geräte lügenhaft behaupten. Tatsächlich nämlich sind die Strahlungen dieser Kommunikationsgeräte sehr gefährlich, und zwar in mehrfacher Hinsicht. Werden die Geräte in aktivem Zustand näher als 18 Zentimeter an den Kopf gehalten, dann werden die Strahlungen sehr gefährlich, weil, wie du sagst, durch die Schwingungen Gehirntumore entstehen können. In weiterer Folge entstehen Schwierigkeiten in bezug auf das Bewusstsein, und zwar bis hin zu schweren Bewusstseins- sowie Gedanken-Gefühlsstörungen, wodurch die Psyche beeinträchtigt wird. Weitere Schäden ergeben sich in Form von Aggressivität, Gefühlskälte und Gleichgültigkeit, wie auch allgemeiner Interesselosigkeit in bezug auf die Umwelt, die Mitmenschen, Fauna und Flora, persönliche Angelegenheiten, Familie, Freundschaften und die Weltgeschehen. Weiter ergeben sich daraus Online-Sucht, Kommunikationsarmut in persönlicher Form, wie auch eine Abkapselung gegenüber zwischenmenschlichen Beziehungen und der Realität, wodurch die Wirklichkeit und deren Wahrheit nicht mehr wahrgenommen und nicht realisiert, wie aber auch nicht mehr verstanden werden kann. Weiter führt das Ganze auch dazu, dass Gewalttätigkeit in Erscheinung tritt und das Leben selbst bedeutungs-, sinn- und wertlos und in all seinen Formen missachtet wird, und zwar bis dahin, wo es zum Suizid kommt.

Billy Danke. Das Ganze mit diesen Geräten sehe ich als Sucht einer blanken Blödheit und Sinnlosigkeit jener Erdlinge, die mit ihrer Zeit und ihrem Leben nichts mehr anzufangen wissen. Und süchtig in dieser Art sind Unzählige, die auf ihren Geräten «herumtöggeln», weil sie einfach zu blöd und krank im Kopf sind, um wirklich zu leben und etwas Gescheites zu tun. Das gesamte Denken und Fühlen wird ebenso beeinträchtigt wie auch die Wirklichkeitswahrnehmung und die Initiative für eine gesunde, sinnvolle und wertvolle Beschäftigung. Daraus ergibt sich eine Beschäftigungsfaulheit, was zur Folge hat, dass nur noch herumgehockt, Schwach-sinn geredet und die Zeit im Bett verschlafen wird, anstatt sich zu regen und einer Tätigkeit nachzugehen.

Moringa – das Helpfood für uns alle!

14. Juni 2016 aikos 2309

Moringa ist ein Superfood, das für Schlagzeilen sorgt! Kein anderer pflanzlicher Rohstoff soll so viele gesunde Stoffe beinhalten wie Moringa. Nun, was ist dran an dieser Schlagzeile? Ist Moringa wirklich so gut?

Ja, ist es und sogar noch besser! Denn als Helpfood hilft es nicht nur Menschen hierzulande, sondern auch den Erzeugern in oft sehr ärmlichen Regionen von Ländern der so genannten Dritten Welt.

Moringa

Moringa oleifera (lat. Bezeichnung), oder auch Meerrettichbaum genannt, gehört zur Pflanzengattung der Benußgewächse und stammt ursprünglich aus Indien. Genauer gesagt vom Fusse des Himalaya. Der deutsche Name Meerrettichbaum entstand durch die Wurzeln, welche «feurig» wie Meerrettich riechen, was auch die «europäische» Entdeckung von Moringa erwirkte, denn die englischen Kolonisten in Indien entdeckten Moringa für sich als ihren «Meerrettichersatz».

Den Einheimischen war und ist Moringa schon seit vielen Generationen ein heiliges Heil- und Lebensmittel. Schon in 5000 Jahre alten Hindu-Schriften findet man Berichte über den Moringa-Baum. So ist Moringa in der traditionellen Medizin Süd-Indiens (Ayurveda) seit jeher ein fester Bestandteil. Es verwundert daher nicht, dass auch schon die alten Griechen, Ägypter und Römer diese Pflanze ungemein schätzten.

In den vergangenen Jahren wurde Moringa auch in unseren Breitengraden immer bekannter – nicht zuletzt aufgrund zahlreicher Studien, die Wirkungsweise und Inhaltsstoffe von Moringa oleifera untersucht haben. Dabei hat jeder Teil des Moringa-Baumes seine eigenen, spezifischen positiven Effekte.

So verfügen die Blätter und Früchte von Moringa oleifera über einen beispiellosen Nährstoffgehalt – sie enthalten viele elementar wichtige Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Aber auch die Samen haben er-

staunliche Eigenschaften – sie eignen sich z.B. zur Aufbereitung von Trinkwasser. Selbst die Wurzeln werden aufgrund ihrer «Meerrettichschärfe» sinnvoll in vielen Bereichen eingesetzt. Es wird deutlich: Moringa oleifera ist extrem vielfältig und hat seinen Beinamen «Wunderbaum» und «Baum des Lebens» nicht zu unrecht.

Moringa-Blattpulver

Schon wenige Gramm Moringa Blattpulver täglich reichen aus, um viele Tagesbedarfe an Vital- und Nährstoffen für einen gesunden Körperhaushalt zu erfüllen! Moringa kann sich als echter «Allrounder» unter den natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln auszeichnen, denn kein anderes natürliches Nahrungsergänzungsmittel hat wirklich von «allem» etwas enthalten.

So überrascht es nicht, dass Moringa in vielen Flüchtlingscamps in Afrika unter das Essen gemischt wird, um Mangelerscheinungen der Flüchtlinge entgegenzuwirken. Moringa ist somit auch ein echter Bestseller bei Menschen, die sich selbst «Prepper» nennen.

«Prepper» sind Menschen, die sich auf «die Krise» oder auch «den Weltuntergang» vorbereiten. Kein Wunder, denn getrocknete Moringablätter sind bei richtiger Lagerung lange haltbar und damit aufgrund ihrer enthaltenden Nähr- und Vitalstoffe eine echt gute Krisenvorsorge ...

Das steckt in den getrockneten Moringa-Blättern: Fast so viel Vitamin A wie bei Möhren; halb so viel Vitamin C wie in Orangen; 4mal mehr Calcium als in Milch; genau so viel Eiweiss wie in Eiern; 3mal mehr Kalium als in Bananen; 25mal mehr Eisen als in Spinat und doppelt so viele Proteine wie in Soja.

Des Weiteren sind in den Blättern: 27 entzündungshemmende Stoffe; 25 Antioxidantien und 18 der 20 Aminosäuren nachzuweisen. 11 dieser 18 Aminosäuren sind für den Menschen essentiell (lebensnotwendig).

Darüber hinaus enthält Moringa sogar den vor kurzem von der Wissenschaft entdeckten Botenstoff Zeatin. Dieser ist zuständig für die Steuerung und den Einfluss aufgenommener Stoffe in den Körperzellen. Und nicht zu vergessen ist der ebenfalls nicht zu vernachlässigende Anteil an Mineralstoffen wie: Eisen, Phosphor, Selen, Kupfer, Mangan, Magnesium, Sulfur und Zink sowie ein sehr hoher Anteil an Chlorophyll, Alpha-Carotin und Beta-Sitosterol! Und das alles ist nur in einem Bestandteil des Moringa Baumes, den Blättern!

Moringa-Tee

Mahlt man die Blätter nicht zu einem Pulver, sondern belässt es bei Schnittware, hat man einen sehr guten und wohltuenden Tee, denn aus den Blättern und Blüten lässt sich solch ein Tee zubereiten. So kommen auch die schwer löslichen Stoffe des Moringabaumes, welche Hitze und Wasser brauchen, optimal in unseren «Tempel» – unseren Körper. Besonders gut sind Mischungen mit anderen Tees und Stoffen, wie zum Beispiel Jiaogulan, Tulsi, Granatapfel, Goji und Zistrose.

Moringa-Samen und -Öl

Aber Moringa liefert nicht nur das tolle Blattpulver und den guten Tee. Auch die Samen sind äusserst wertvoll. Aus den Moringa-Blüten entstehen die Moringa-Früchte, die so genannten «Moringa Drumsticks». Diese reifen Früchte sind etwa 2 bis 4 cm breite gerippte Stangen, gefüllt mit den Samen (ähnlich den uns bekannten Bohnen). Sie können sehr lang werden, bis zu 90 cm. Sie sind sehr schmackhaft und in Südindien eine weit verbreitete Zutat für die dortigen Speisen. Aber auch die Moringablätter werden morgens oft mit Ei zu einem sehr leckeren Rührei verarbeitet.

Die Samen des Wunderbaumes sind rundlich oder fast dreikantig und jeweils mit 3 papierartigen Flügeln besetzt. Sie sind im «Drumstick» in einer Reihe angeordnet und in einem weissen, trockenen Mark eingebettet. Sie können Wasser reinigen und wenn sie kalt gepresst werden, lässt sich das schon im Mittelalter bekannte Behenöl daraus gewinnen. Das Öl der Moringa-Samen ist sehr wertvoll und eignet sich besonders zur äusserlichen Anwendung bei Hautproblemen. Gerade bei Neurodermitis sollen sich gute Resultate zeigen. Aber auch im Bereich Antiaging ist Moringa-Öl auf der Haut ein Geheimtipp.

Moringa-Tipps

Für eine optimale tägliche Versorgung an Nähr- und Vitalstoffen eignet sich eine effektive Kombination: Moringa-Blattpulver zusammen mit Sango-Koralle! Die Sango-Koralle enthält ein optimales Verhältnis von Calcium und Magnesium und anderen sekundären Mineralstoffen wie z. B. Eisen. Nimmt man nun täglich ca. 3–6 g Moringa-Blattpulver und 1–2 g Sango-Korallen-Pulver zu sich, hat man die bestmögliche natürliche Versorgung an sämtlichen wichtigen Stoffen für den täglichen Bedarf. Sprich, mit Moringa und Sango-Koralle hat man ein echtes und 100 prozentiges natürliches Nahrungsergänzungsmittel für die Gesundheit.

Ein weiterer Tipp sind Kapseln. Denn leider schmeckt Moringa, um es elegant auszudrücken, sehr «gesund». Der Effekt, dass man Moringa manchmal nach längerer Einnahme schlichtweg nicht mehr sehen kann, lässt sich umgehen, indem man das Blattpulver in vegetarischen Kapseln einnimmt, denn die sind völlig geschmacksneutral.

Aber auch in den beliebten Smoothies lässt sich Moringa bestens integrieren. Jeden Tag ein oder zwei Teelöffel in den täglichen Smoothie geben und man kommt in den Genuss der Kräfte des Wunderbaums. Um dem schon genannten Geschmack entgegenzuwirken, hat sich gezeigt, dass folgende Zutaten den natürlichen Moringa-Eigengeschmack geschmacklich sehr gut kompensieren: Orangen (alternativ Orangensaft) und Bananen.

Rezept für einen schmackhaften Moringa-Smoothie:

Beliebig viel Wasser und folgende Zutaten in einen Mixer: 2 Teelöffel Moringa-Blattpulver; 1 Messerspitze Sango-Korallen-Pulver; 1 geschälte Orange oder alternativ Orangensaft; 1 geschälte Banane; 1 gewaschene Karotte; 1 gewaschener Apfel; 1 Teelöffel Kokosnuss-Öl.

Aber auch für Haustiere eignet sich Moringa bestens. Bei Katzen einmal in der Woche eine Messerspitze ins Futter mischen, bei Hunden je nach Grösse 1 Teelöffel oder mehr.

Moringa-Qualität

Sehr darauf achten sollte man, wo und wie das Moringa hergestellt wird! Denn hier gibt es unglaubliche Qualitätsunterschiede. Gerade bei Trendprodukten wird der Markt schnell überflutet von unseriösen Anbietern, welche Moringa-Rohstoffe billig einkaufen und teuer verkaufen wollen. Wichtig ist hier erstens eine echte BIO-Zertifizierung, also das Produkt sollte die offiziellen Logos, entweder das Deutsche oder das Europäische, tragen.

So kann man schon vergleichsweise sicher sein, dass die Pflanze nicht mit Pestiziden vergiftet wurde. Des Weiteren ist auf die Herstellung des Blattpulvers zu achten. Wie wurde es getrocknet? Denn es gab aufgrund von Salmonellen schon einige Rückruf-Aktionen von Moringa in Deutschland. Das kommt daher, dass die Blätter oft einfach unter freiem Himmel getrocknet werden. Das kann in Afrika oder Indien zu üblen Nebenwirkungen führen, aber auch bewirken, dass durch die Hitze wichtige Nährstoffe verlorengehen. Daher sollte man beachten, dass die Moringa-Blätter in geschlossenen Räumen getrocknet werden und dass dies den Rohkost-Richtlinien entspricht. Das heisst, Moringa sollte nicht über 39 Grad erhitzt worden sein, denn nur so bleiben sehr viele wichtige Stoffe gänzlich erhalten.

Moringa Helpfood

Moringa ist ein Superfood im besten Sinne, denn es hilft uns, unsere Gesundheit zu erhalten und sollte zudem auch jenen Menschen helfen, die es für uns herstellen. Denn Moringa kommt meistens aus sehr ärmlichen Teilen der Welt, wie Indien, Afrika und Südamerika. Daher sollten faire Preise an die Ursprungshersteller bezahlt werden. Es wäre schrecklich, wenn für Moringa auch Kinder arbeiten müssten oder es zu ähnlichen Szenen kommt, wie in der Textilbranche in Indien. Daher sollte man stets achtsam sein beim Einkauf der Lebensmittel, denn nicht jeder Anbieter möchte das Beste für die Gesundheit und das Wohlergehen aller, sondern oftmals in erster Linie nur das Geld.

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2016/06/moringa-das-helpfood-fuer-uns-alle/>

Hierzu wertvolle Informationen aus dem 221. offiziellen Kontaktgespräch vom Mittwoch, 30. Dezember 1987

Billy Der Kalatschenbaum, der ja ausgestorben ist, war eine riesige Schirmakazie, unter der ein kleines Dorf gut Platz fand. Was aber ist der sogenannte Moringabaum, von dem du einmal gesprochen hast und von dem du sagtest, dass er für den Erdenmenschen einmal von grosser Bedeutung werde? Bis heute habe ich noch nichts gehört oder gelesen, dass dieser Baum oder dessen Früchte und Samen irgendwie genutzt werden.

Quetzal Beim Moringabaum handelt es sich um einen sogenannten Medizinalbaum, der äusserst schnellwachsend pro Jahr etwa drei (3) Meter in die Höhe strebt. Der Baum wächst vorwiegend in Südasiens und in Nordafrika und beinhaltet Wirkstoffe, die vom Erdenmenschen sowohl gegen Blutarmut, wie aber auch gegen Bluthochdruck und gegen Diabetes verwendet werden können. Die diversen Wirkstoffe können aber auch zum Aufbau und zur Stärkung des Immunsystems Verwendung finden. Der diesbezügliche Aufbau der Immunabwehrstärkung kann unter vielen anderen Möglichkeiten auch ein erfolgreiches Mittel gegen die AIDS-Er-

krankung liefern. Der vielfältige Baum liefert weiter auch Nahrungsmittel für Mensch und Tier, wobei die Nahrungsstoffe äusserst gehaltreich sind an Vitamin C und an Calcium. Ausserdem sind die Samen des Moringabaumes äusserst ölhaltig, wobei sich das Öl unter verschiedenen anderen Möglichkeiten auch als Schmierstoff und Treibstoff für Maschinen verwenden lässt. Weiter kann auch Schmutzwasser mit den Samen des Baumes gereinigt werden, und zwar sehr viel besser, als dies jede Chemikalie zu tun vermag. Das alles sind jedoch nicht die einzigen Möglichkeiten und Vorteile, die dieser Baum und seine Samen und Früchte liefern, denn deren sind noch verschiedene mehr.

Billy Das ist interessant, dann kann man ja auch hoffen, dass daraus ein gewisser Fortschritt in mancherlei Weise für die Erdenmenschen entsteht.

Quetzal So wie unsere Wahrscheinlichkeitsberechnungen ergeben, wird das tatsächlich der Fall sein.

US-Patent 6506148 B2 zur Manipulation des Nervensystems durch die elektromagnetischen Felder

Veröffentlicht am 10. Juni 2016 von rsvarshan

US-Patent 6506148 B2 zur Manipulation des Nervensystems durch die elektromagnetischen Felder der Monitore

*(Anm.: Der Text ist inkl. Übersetzung original übernommen und nicht angepasst, daher unter Umständen etwas schwierig zu lesen [Anm. FIGU: Der Text wurde aufgrund des englischen Originals soweit wie möglich korrigiert und auch gekürzt.]
<https://google.com/patents/US6506148>)*

Unser Gehirn ist im Wesentlichen für zwei physikalisch messbare Frequenzbereiche empfänglich. Das sind einmal der Mikrowellenbereich, wie er auch für Handys benutzt wird, und zum anderen der niederfrequente ELF-Bereich. ELF-Frequenzen arbeiten mit sehr tiefen Schwingungen von 1 bis 100 Hertz. Diese Wellen haben die Fähigkeit, tief in die Erde einzudringen und können sogar Krümmungen folgen. Mittels ELF-Wellen lassen sich nicht nur Worte, Gedanken oder Bilder ins Unterbewusstsein transportieren, sondern es ist auch möglich, die Gefühle eines Menschen zu manipulieren.

Der Mensch besitzt verschiedene Gehirnwellenbänder im ELF-Bereich:

Delta (1–3 Hz): Tiefschlaf, Koma

Theta (4–7 Hz): Hypnose, Trance, Traum

Alpha (8–12 Hz): Meditation, Entspannung

Beta (13–40 Hz): Wachzustand bis höchste Erregung.

Die genauen Kenntnisse der elektromagnetischen Felder erlauben den Zugriff auf die komplexen neurokognitiven Prozesse, die mit dem menschlichen Selbst, dem Bewusstsein und dem Gedächtnis verbunden sind. Bei Einstrahlung entsprechender Frequenzen auf das Gehirn werden ab einer bestimmten Intensität veränderte Hirnwellenmuster erzwungen und die Funktion des Gehirns unterbrochen, was zu ernsthaften Störungen führen kann. **Diese Manipulation der mentalen Funktion stört die neurologischen und physischen Funktionen.** Die Auswirkungen auf die Gesundheit können beträchtlich sein, da das menschliche Gehirn und verschiedene andere Organe eben mit elektromagnetischen Wellen im ELF-Bereich arbeiten.

Dass es heute möglich ist, Menschen durch Bestrahlung zu beeinflussen oder gar zu steuern, wird nicht mehr in Frage gestellt. Wissenschaftliche Studien haben dies schon mehrfach belegt.

Hier ist das US-Patent über die Manipulation des Nervensystems durch die elektromagnetischen Felder der Monitore: <http://google.com/patents/US6506148>

Und hier die deutsche Übersetzung des Patent-Textes

**Nervensystem-Manipulationen durch elektromagnetische Felder der US 6506148 B2 Monitoren
ZUSAMMENFASSUNG**

Physiologische Effekte wurden in einem menschlichen Subjekt als Reaktion auf die Stimulation der Haut mit schwachen elektromagnetischen Feldern beobachtet, sobald sie mit bestimmten Frequenzen in der Nähe von

$1/2$ Hz oder 2,4 Hz pulsierten, wie z. B. zur Anregung einer sensorischen Resonanz. Beim Anzeigen von «gepulsten» Bildern, emittieren viele Computer-Monitore und TV-Röhren gepulste elektromagnetische Felder ausreichender Amplituden, um solche Erregungen zu verursachen. Es ist deshalb möglich, das Nervensystem eines Subjekts durch das Pulsieren von Bildern zu manipulieren, die auf einem nahegelegenen Computer-Monitor oder TV-Set angezeigt sind. Das pulsierte Bild kann im Programm-Material eingefügt sein, oder es kann durch Modulation eines Video-Datenstroms überlagert/ingeblendet werden, entweder als ein RF-Signal oder als ein Video-Signal. Das auf einem Computer-Monitor angezeigte Bild kann effektiv mittels eines simplen Computer-Programms gepulst werden. Bei bestimmten Monitoren können gepulste elektromagnetische Felder generiert werden, die in der Lage sind, sensorische Resonanzen in nahegelegenen Subjekten hervorzurufen, sogar wenn die angezeigten Bilder mit subliminaler Intensität gepulst werden.

BESCHREIBUNG HINTERGRUND DER ERFINDUNG

Die Erfindung bezieht sich auf die Stimulation des menschlichen Nervensystems durch ein von aussen auf den Körper aufgetragenes elektromagnetisches Feld. Eine neurologische Wirkung von externen elektrischen Feldern wurde von Wiener (1958) in einer Diskussion bezüglich der Bündelung von Gehirnwellen durch nichtlineare Wechselwirkungen erwähnt. Das elektrische Feld wurde angelegt, um «einen direkten elektrischen Antrieb des Gehirns» zu liefern. Wiener beschreibt das Feld als Anordnung/Aufstellung durch eine 10 Hz Wechselspannung von 400 V, in einem Raum zwischen Decke und Boden angebracht. Brennan (1992) beschreibt im US-Patent No. 5.169.380 eine Vorrichtung zur Verminderung von Störungen in zirkadianen Rhythmen eines Säugetiers, in dem in kurzer Entfernung von der Haut mittels zwei Elektroden ein alternierendes elektrisches Wechselfeld über dem Kopf des Subjekts angelegt wird.

Weitere Beiträge zum Thema Mindcontrol:

Gehirnwäsche durch digitales Fernsehen

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=A4PvzVdtgBg

10 Strategien die Gesellschaft völlig zu manipulieren – Gedankenkontrolle-Mindcontrol

https://www.youtube.com/watch?v=_aw9aRyjLcI

Wie wir durch Fernsehen hypnotisiert werden

<http://www.wahrheitssuche.org/tv-hypnose.html>

Bewusstseinsmanipulation durch ELF-Wellen

<http://www.zeitschrift.com/artikel/min-control-bewusstseinsmanipulation-durch-elf-wellen>

Weiteres zum Thema:

Unser Beitrag: Massen-Hypnose durch Kino und Fernsehen

Quelle: http://www.oppt-infos.com/index.php?p=us-patent_6506148_b2_zur_manipulation_des_nervensystems_durch_die_elektromagnetischen_felder bzw. <https://rsvdr.wordpress.com/2016/06/10/us-patent-6506148-b2-zur-manipulation-des-nervensystems-durch-die-elektromagnetischen-felder/>

Kommentar

Auch dieser Bericht erinnert wieder an das 512. offizielle Kontaktgespräch vom Samstag, 1. Januar 2011 zwischen Ptaah und Billy. (Siehe FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 60 <http://www.figu.org/ch/verein/periodika/sonder-bulletin/2011/nr-60>). Darin sprechen sie über Dinge, die der grossen Masse des Volkes in keiner Weise bewusst sind, wodurch aber bereits hier und jetzt praktisch alle Menschen in böser Art und Weise manipuliert werden, die in irgendeiner Form Techniken der Television, des Internetz, von Mobiltelefonen usw. nutzen. Mehr dazu im FIGU-Zeitzeichen Nr. 46.

Achim Wolf, Deutschland

Weitere Nebenwirkung durch Cola und Limonaden: Impotenz

Heilpraxisnet; Sa, 09 Jul 2016 00:00 UTC

Cola verringert die Spermienanzahl. Cola und Limonade sind nicht gerade die gesündesten Getränke. Es ist schon lange bekannt, dass der regelmässige Konsum dieser Getränke zu Übergewicht führen kann. Zudem bestehen aber noch andere Gefahren für Männer durch die zuckerhaltigen Softdrinks. Forscher stellten fest, dass diese die Wahrscheinlichkeit für eine erektile Dysfunktion erhöhen.

Regelmässiges Trinken von Limonade und Cola ist nicht besonders gesund. Diese Getränke greifen die Gesundheit unserer Zähne an und verursachen oft eine Gewichtszunahme. Forscher fanden jetzt noch einen anderen guten Grund, warum Männer in Zukunft weniger Softdrinks trinken sollten: Der regelmässige Konsum scheint bei Männern zu erektiler Dysfunktion zu führen.

Wissenschaftler vom Nicolaus Copernicus Hospital in Polen stellten fest, dass regelmässiger Konsum von Softdrinks für Männer nicht wirklich empfehlenswert ist. Der Konsum dieser Getränke kann bei Männern eine erektile Dysfunktion auslösen. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift Central European Journal of Urology (CEJU).

Konsum von einem Liter Cola täglich verringert drastisch die Anzahl der Spermien

Wenn Männer täglich einen Liter Cola trinken, verringert sich die Anzahl der Spermien um bis zu 30 Prozent, so das Ergebnis der Forscher. Die neue Studie untersuchte 2554 junge Männer, die alle eine Menge Cola tranken. Bei den Probanden konnte eine durchschnittliche Spermienanzahl von 35 Millionen pro Milliliter festgestellt werden, während der Wert bei 56 Millionen Spermien pro Milliliter lag, wenn Männer nur gelegentlich etwas Cola trinken, erläutern die Autoren.

Koffein hat keine Auswirkung auf die Anzahl der Spermien

Die Untersuchung prüfte auch, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Koffein und der Anzahl der Spermien gibt. Solch ein Zusammenhang konnte allerdings nicht gefunden werden, sagen die Forscher. Aus diesem Grund gingen die Mediziner davon aus, dass das Problem wahrscheinlich durch eine andere Zutat in dem Getränk verursacht wird.

Experten warnen vor erektiler Dysfunktion durch Cola

Die Anzahl der Spermien liegt zwar bei Betroffenen noch in einem normalen Bereich, aber die Reduktion der Spermien um einen so grossen Prozentsatz könnte zukünftige Baby-Pläne erschweren. Deswegen sollten Männer vielleicht auf Limonaden und Cola verzichten und lieber auf Wasser umsteigen, raten die Autoren Jan Adamowicz und Tomasz Drewa vom Nicolaus Copernicus Hospital. Die Wahrscheinlichkeit einer Verbindung zwischen Erfrischungsgetränken und erektiler Dysfunktion ist als sehr hoch einzuschätzen, fügen die Experten aus Polen hinzu.

Was bewirkt Cola in unserem Körper nach 60 Minuten?

Wie stark Cola unserem Körper in 60 Minuten schadet, wird von vielen Menschen bis heute ignoriert. Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit erwarten vermutlich die wenigsten Konsumenten. Doch auch Wissenschaftler vom Copenhagen University Hospital untersuchten bei einer aktuellen Studie die Effekte von Limonaden auf unseren Körper, und die Ergebnisse deckten sich mit der polnischen Studie. Sie kamen ebenfalls zu dem Schluss, dass der regelmässige Softdrink-Konsum eine erektile Dysfunktion begünstigt.

Führt Süsstoff in Limonade zu Erektionsproblemen?

Ob Männer eine Erektion bekommen, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Bestimmte Inhaltsstoffe von Limonaden tragen hier allerdings dazu bei, dass es für Männer schwerer wird, eine Erektion zu bekommen, erläutern die Forscher. Offensichtlich verursachen grosse Mengen Fructose-Sirup, dass die Arterien im Glied des Mannes beschädigt werden. Dieser Stoff werde als Süsstoff in vielen Limonaden verwendet, sagen die Mediziner.

Reduzieren sie ihren Cola-Konsum

Wenn Sie gelegentlich ein Glas Ihrer Lieblingslimonade trinken, wird dies wahrscheinlich keine negativen Nebenwirkungen auf Ihren Körper haben. Die Mediziner raten aber zu einem Umdenken und zu einer reduzierten Einnahme, wenn Sie regelmässig Softdrinks konsumieren. Alleine von Cola werden etwa 1,8 Milliarden Flaschen weltweit täglich konsumiert, und es gibt sicher eine Menge Männer, die ihr Sexualleben verbessern könnten, wenn sie auf dieses Getränk verzichten. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/24927-Weitere-Nebenwirkung-durch-Cola-und-Limonaden-Impotenz>

Studie: Weihrauchöl tötet Krebszellen ab und stärkt das Immunsystem

30. Juli 2016 aikos 2309

Eine der wichtigsten Studien zu diesem Thema wurde 2013 von Wissenschaftlern der Universität im englischen Leicester durchgeführt.

Sie fanden heraus, dass die in Weihrauch enthaltene natürliche Acetyl-11-Keto- β -Boswelliasäure (AKBS) Eierstockkrebszellen angreift und zerstört. Ihre Erkenntnisse waren besonders signifikant, weil sie nachwiesen, dass AKBS diese Wirkung sogar bei Patientinnen mit fortgeschrittenem Eierstockkrebs aufwies, nicht nur bei Laborversuchen mit isolierten Zellen.

«Weihrauch wird von vielen Menschen ohne bekannte Nebenwirkungen eingenommen», sagte Forscherleiterin Kamla Al-Salmani. «Unsere Erkenntnisse haben ein gewaltiges Potenzial und sollten in einem klinischen Versuch erforscht werden, um eine alternative Behandlungsmöglichkeit bei Eierstockkrebs zu entwickeln.»

Weihrauchöl tötet Krebszellen und mindert die Nebenwirkungen von Bestrahlungen

Die Leicester-Erkenntnisse basierten auf einer umfangreichen und nach wie vor anwachsenden Evidenzlage für die starken immunstimulierenden und krebsbekämpfenden Eigenschaften von Weihrauch und seinen Komponenten.

Eine 2009 in BMC *Complementary and Alternative Medicine* veröffentlichte Studie beispielsweise ergab, dass die Weihrauchpflanze zum Absterben von Blasenkrebszellen führt, indem sie verschiedene zelluläre Mechanismen aktiviert. Eine andere Studie, die von Forschern der Nihon-Universität in Tokio durchgeführt und in *Biological and Pharmaceutical Bulletin* publiziert wurde, wies nach, dass mehrere chemische Komponenten des Weihrauchs drei separate humane Neuroblastom-Zelllinien töten kann.

Das Neuroblastom ist eine Krebsart, die sich in den Nervenzellen bildet und hauptsächlich kleine Kinder befällt. In der gleichen Studie konnte bewiesen werden, dass Weihrauch das Wachstum des Epstein-Barr-Virus hemmt. Andere Studien ergaben, dass Weihrauch und seine Komponenten Hirn-, Brust-, Dickdarm-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Magentumore abtöten können (**Krebs: Ingwer tötet 10 000-mal mehr Krebszellen ab als Chemotherapie**).

Weihrauch kann auch die häufig belastenden Nebenwirkungen von Krebstherapien lindern. Eine 2011 in der Zeitschrift *Cancer* veröffentlichte Studie wurde an Patienten mit Hirntumoren durchgeführt, bei denen die Bestrahlungstherapie zu einem zerebralen Ödem (einer Schwellung im Gehirn) geführt hatte.

Die Forscher fanden heraus, dass bei 60 Prozent der Probanden, denen Weihrauch verabreicht wurde, die Gehirnschwellung um 75 Prozent zurückging. Diese Wirkung war den Wissenschaftlern stark genug, um Weihrauch als potenzielle Alternative für Steroide zu empfehlen, die derzeit bevorzugt dafür eingesetzt werden. Steroide können zu Kopfschmerzen, getrübbtem Blick und Migräne führen (**Chemo-Brain – Dauerhafte Schädigung des Gehirns durch Chemotherapie**).

Weihrauch kurbelt das gesamte Immunsystem an

Seine krebsbekämpfenden Eigenschaften verdankt Weihrauch zum Teil seiner starken Wirkung aufs Immunsystem. Eine Studie von Wissenschaftlern des Baylor University Medical Center in Dallas ergab, dass Weihrauch auf die Expression von Genen einwirkt, die das Immunsystem regulieren, und somit den Tod der Krebszellen herbeiführt.

In einer anderen, in *Phytotherapy Research* publizierten Studie mit Mäusen wiesen Forscher nach, dass Weihrauch mehrere wichtige Marker für das Immunsystem erhöht, insbesondere den Level weisser Blutkörperchen (Lymphozyten) und entzündungshemmender Mechanismen. (Krebs ist eine vom Menschen gemachte Krankheit.)

Die starke entzündungshemmende Wirkung von Weihrauch wurde schon in mehreren Studien nachgewiesen. Dies wie auch die anderen das Immunsystem stimulierenden Eigenschaften erklären teilweise seine Wirksamkeit in der Bekämpfung von Infektionen und in der Behandlung von Autoimmunerkrankungen wie Asthma, rheumatoider Arthritis und entzündlichen Darmerkrankungen.

Mit Weihrauch können auch Hautprobleme wie Akne und Narben behandelt werden, und er kann Ängste lindern. Wenn Sie Ihrer Gesundheit mit Weihrauch regelmässig etwas Gutes tun wollen, können Sie das ätherische Öl unverdünnt auf die Haut auftragen oder ein paar Tropfen unter die Zunge geben. Bei Atemproblemen kann das Öl zerstäubt und eingeatmet werden. Es gibt aber auch Kapseln mit Weihrauchpulver zu kaufen.

Unter den zahlreichen Weihraucharten haben sich in wissenschaftlichen Studien besonders *Boswellia cateri*, *Boswellia serrata* und *Boswellia sacra* als wirksam gegen Krebs erwiesen. *Boswellia cateri*, in Ostafrika beheimatet, ist die am besten untersuchte Weihrauchart.

Boswellia sacra, der ›heilige Weihrauch‹, durfte bis vor Kurzem nur vom saudi-arabischen Königshaus verwendet werden, das es im Oman kaufte. Doch inzwischen produziert eine omanische Destillerie ätherisches Öl aus Boswellia sacra auch für den öffentlichen Handel.

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2016/07/studie-weihrauchoel-toetet-krebszellen-ab-und-staerkt-das-immunsystem/>

Nein zum Alkohol: Warum dauerhafter Alkoholverzicht dem Körper guttut

T-Online; Mo, 01 Aug 2016 10:09 UTC

Für viele gehört das Feierabendbierchen oder das Gläschen Wein zum Alltag: Die Deutschen trinken jährlich knapp zehn Liter reinen Alkohol pro Kopf. Doch was passiert im Körper, wenn man mehrere Wochen oder gar monatelang auf Alkohol verzichtet? Was Alkohol-Fasten wirklich bringt.

Eine Zeitlang komplett auf Alkohol zu verzichten und damit seinen Konsum gering zu halten, ist erst einmal eine gute Idee. «Es gibt grundsätzlich **keinen sicheren Alkoholkonsum. Auch schon geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für Zellschäden an der Leber.** Fest steht: Je höher der Konsum, umso schädlicher», erklärt Georg Poppele, Sprecher des Arbeitskreises Qualifizierter Entzug in der Inneren Medizin des Berufsverbandes Deutscher Internisten. Insbesondere Herzkreislauf- und Krebserkrankungen können dann die Folge sein.

Verzichten – aber wie lange?

«Innerhalb von zwei Monaten können sich durch eine absolute Abstinenz auch nachweisbare **Schäden an der Leber wie beispielsweise alkoholbedingte Entzündungen oder eine Fettleber zurückbilden**», sagt Poppele. Und bereits zwei bis vier Wochen Abstinenz können dem Immunsystem helfen, sich zu erholen. Die Pfunde können purzeln. **Der gesundheitlich noch akzeptable Alkoholkonsum** von 12 Gramm Reinalkohol pro Tag für Frauen und von 24 Gramm Reinalkohol für Männer wird von etwa 13 Prozent der Frauen und von etwa 16 Prozent der Männer überschritten. Gerade für diese Menschen, die normalerweise mehr als empfohlen trinken, ist der Verzicht eine lohnende Erfahrung, sagt Michaela Goecke, Leiterin des BZgA-Referats Suchtprävention: «**Gewichtsverlust ist möglicherweise ein Effekt.**» Nicht nur, weil alkoholische Getränke oft kalorienreich sind, sondern auch, weil alkoholbedingter Heißhunger verschwinden kann. «**Viele Menschen schlafen ausserdem ohne das abendliche Glas Wein oder Bier tiefer und besser.**»

Die Lust auf Alkohol eindämmen

«Sein Verhalten zu ändern, ist grundsätzlich schwer», sagt Goecke. «Wenn man erfolgreich eine Zeit lang verzichtet hat, kann man sich ruhig belohnen, zum Beispiel mit einem Kinobesuch.» Um die Lust auf Alkohol in den Griff zu bekommen, helfen kleine Tricks: Wenn man in einer solchen Situation eine Kleinigkeit erledigt oder sich ablenkt, gehe die Lust auf Alkohol oft schnell vorüber.

Alkohol gehört zum geselligen Beisammensein oft einfach mit dazu. Sollte man während einer Alkoholpause also lieber zu Hause bleiben? Gesellschaftliche Anlässe sollten nicht grundsätzlich gemieden werden. «Aber man sollte seine Position klar darstellen, **in Form eines freundlichen aber bestimmten Neins zu Alkohol**», meint Goecke. «Es ist nicht unhöflich, wenn man keinen Alkohol trinkt.» Zudem gibt es viele Alternativen zu üblichen Getränken.

Alkohol nach der Pause nicht doppelt nachholen

Ist die Alkohol-Fastenzeit dann vorbei, ist allerdings Vorsicht geboten. «Wer sich einen Monat seine Abstinenzfähigkeit beweist und anschliessend umso mehr trinkt und den Verzicht nachholt, tut sich keinen Gefallen», warnt Prof. Falk Kiefer. Der ärztliche Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim rät stattdessen, regelmässig an mindestens zwei Tagen die Woche auf Alkohol zu verzichten. So hilft das dem Körper auch langfristig.

Quelle: <https://de.sott.net/article/25357-Nein-zum-Alkohol-Warum-dauerhafter-Alkoholverzicht-dem-Korper-guttut>

Sonnenbräune verdanken wir teilweise fremden Galaxien

24. August 2016 aikos 2309

Astronomen des International Centre for Radio Astronomy Research (ICRAR) in Australien haben in ihrer Studie festgestellt, dass die Photonen, die für die Bräunung unserer Haut sorgen, nicht alle von unserer eigenen Sonne stammen.

Wie die Wissenschaftler in der aktuellen Ausgabe des Fachblattes *«The Astrophysical Journal»* berichten, hat tatsächlich ein kleiner Bruchteil der Lichtteilchen – insgesamt ein Zehnbillionstel – seinen Ursprung in fernen Galaxien und Schwarzen Löchern, die sich jenseits unserer Galaxie befinden.

Teilweise waren sie Millionen oder gar Milliarden Jahre bis zu uns unterwegs. «Die meisten Licht-Photonen, die uns treffen, stammen von der Sonne – entweder direkt oder gestreut am Himmel oder reflektiert vom Staub im Sonnensystem.

Allerdings werden wir auch von Strahlung überflutet, die von jenseits unserer Galaxie stammt und extragalaktisches Hintergrundlicht genannt wird. Diese Photonen stammen aus den Kernen von Sternen und von Materie, die in supermassive Schwarze Löcher strudelt», erläutert ICRAR-Studienleiter Prof. Simon Driver.

Doch während die Photonen der Sonne nur eine Strecke von rund acht Minuten benötigen, um die Bräunungsprozesse in unseren Hautzellen anzuregen, sind die extragalaktischen Lichtteilchen oft Millionen oder gar Milliarden Jahre unterwegs, bevor sie auf unseren Körper treffen.

Für ihre astronomische Untersuchung hatte das Team aus australischen, britischen und US-Forschern die Daten verschiedener Observatorien ausgewertet und daraus die bislang genaueste Bestimmung des extragalaktischen Hintergrundlichts erstellt.

Von dieser Zusammenstellung erhoffen sich die Astronomen neue Erkenntnisse darüber, wie sich aus der gleichmässigen Verteilung von Atomen im jungen Universum diese Fülle an Sternen, Galaxien und Galaxienhaufen entwickeln konnte, wie wir sie heute vorfinden.

Das extragalaktische Hintergrundlicht enthält nämlich fast die vollständigen Informationen zur Geschichte der Energieproduktion im Universum, so die Forscher.

© Fernando Calvo für Terra-Mystica.Jimdo.com am 15.08.2016

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2016/08/sonnenbraeune-verdanken-wir-teilweise-fremden-galaxien/>

Gefahr durch Feinstaub:

Eisenoxid lagert sich im Gehirn ab und kann Alzheimer auslösen

Heilpraxisnet; Do, 08 Sep 2016 15:20 UTC

Eisenoxid von Feinstaub dringt bis ins Gehirn

Es ist seit langem bekannt, dass Feinstaub eine gesundheitliche Gefahr darstellt und bei hoher Belastung unter anderem Krebs verursachen kann. Eine Forschergruppe hat nun herausgefunden, dass sich Feinstaubpartikel auch im Gehirn ablagern und möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind.

Millionen Tote durch Luftverschmutzung

Allein in Deutschland sterben jedes Jahr rund 35 000 Menschen an den Folgen von Luftverschmutzung, berichtete ein internationales Forscherteam im Fachmagazin *Nature*. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht von jährlich weltweit etwa sieben Millionen Toten aus. Der gesundheitsschädlichste Teil ist nach Einschätzung von Experten Feinstaub. Es ist bekannt, dass die eingeatmeten winzigen Staubpartikel die Lunge schädigen und das Risiko unter anderem für Krebs, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt deutlich steigern.

Feinstaub wirkt bis ins Gehirn

In den vergangenen Jahren wiesen Studien zudem darauf hin, dass es möglicherweise durch schmutzige Luft zu Hirnschäden kommen könne. So berichteten Forscher vom *«Beth Israel Deaconess Medical Center»* und der *«Boston University School of Medicine»*, dass das Gehirn in einer Untersuchung umso älter erschien, je stärker es der Feinstaubbelastung ausgesetzt war.

Auch im *«British Medical Journal»* waren vor einigen Jahren die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Untersuchung veröffentlicht worden, die zeigte, dass Feinstaub bis ins Gehirn wirkt.

Grossteil der Menschheit gefährdet

Weltweit leben mehr als 80 Prozent Menschen in Städten, deren Luftverschmutzung ein gefährliches Niveau erreicht hat, so die WHO. Eine dieser Städte ist Mexiko-Stadt. Aus dieser Metropole stammen Proben, die darauf hindeuten, dass Luftverschmutzung auch ein Risikofaktor für Alzheimer sein könnte.

Möglicher Risikofaktor für Alzheimer

Die «Ärzte Zeitung» berichtet über eine Studie von Barbara Maher von der Universität Lancaster (Grossbritannien) und ihren Kollegen, die einen Hinweis darauf liefert, dass das vermehrte Einatmen von Feinstäuben mit dem Auftreten von Alzheimer zusammenhängt. Die Ergebnisse der Untersuchung wurden im Fachmagazin «Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)» veröffentlicht.

Die Wissenschaftler hatten insgesamt 37 Hirnproben von Patienten mit neuro-degenerativen Erkrankungen aus Manchester und Mexiko-Stadt untersucht. Sie entdeckten in allen Proben Ansammlungen von Eisenoxid-Partikeln. «Eisenoxid wird mit dem Entstehen von freien Sauerstoffradikalen in Verbindung gebracht – und die Bildung von Sauerstoffradikalen steht in Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer», so die Forscher.

Nur wenige Alzheimer-Fälle sind erblich bedingt

Den Angaben zufolge hätten die Eisenoxid-Partikel (bis zu 150 Nanometern) in den Hirnproben die gleiche Zusammensetzung und Oberflächenmerkmale gehabt wie Eisenoxid-Partikel in Feinstaub-Proben. Daher seien sie vermutlich externen Ursprungs und stammten nicht aus den Verstorbenen selbst. Die Forscher hoben hervor, dass weniger als fünf Prozent aller Alzheimer-Fälle erblich bedingt seien, Umwelteinflüsse spielten daher offenbar eine grosse Rolle bei der Entstehung und dem Voranschreiten von Alzheimer.

Interpretation der Studienautoren

Dr. Wolfgang G. Kreyling vom Institut für Epidemiologie am Helmholtz-Zentrum München und externer wissenschaftlicher Berater der Studie meinte: «Die Ergebnisse der Studie sind ein wichtiger Schritt für das bessere Verständnis, welche Rolle Eisenoxid-Nanopartikel im Gehirn von Patienten mit neurodegenerativen Krankheiten spielen könnten. Zum anderen zeigen die Untersuchungen, dass es wahrscheinlich ist, dass die Ansammlung der Nanopartikel im Gehirn aus der verschmutzten Luft dort stammen.»

Bislang fehle allerdings ein Vergleich der untersuchten Alzheimer-Gehirne mit gleichaltrigen Verstorbenen einer Kontrollgruppe, die aus anderen Gründen verstorben sind. Daher sei der behauptete Zusammenhang zwischen den Eisenoxid-Nanopartikeln in den Gehirnen der Patienten und der Ausbildung der Alzheimer-Krankheit bisher nicht als Beweis, sondern als blosser Interpretation der Autoren zu betrachten. (ad)

Quelle: <https://de.sott.net/article/26022-Gefahr-durch-Feinstaub-Eisenoxid-lagert-sich-im-Gehirn-ab-und-kann-Alzheimer-auslösen>

Asthma-Anfälle können durch Vitamin-D-Einnahme halbiert werden

Heilpraxisnet; Do, 08 Sep 2016 15:28 UTC

Studie: Asthmaanfälle durch Vitamin-D erheblich reduziert

Asthma ist eine chronische Erkrankung, die viele Menschen auf der ganzen Welt betrifft. Die Krankheit kann bei Betroffenen zu schweren Asthmaanfällen führen. Forscher fanden jetzt heraus, dass die Einnahme von Vitamin-D-Nahrungsergänzung das Risiko von schweren Asthmaanfällen halbieren kann.

Die Wissenschaftler der Queen Mary University of London stellten bei ihrer Untersuchung fest, dass die Einnahme von Vitamin-D-Pillen das Risiko für schwere Asthmaanfälle drastisch reduziert. Durch diese Erkenntnis könnte vielen Menschen auf der Welt das Leben erheblich erleichtert werden. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift «Cochrane library».

Vitamin D reduziert die Anzahl der Asthmaanfälle

Die Experten aus Grossbritannien fanden heraus, dass Menschen mit leichtem und mittelschwerem Asthma einen grossen Vorteil durch die Einnahme von Vitamin-D-Nahrungsergänzungen erlangen können. Durch die Einnahme von Vitamin D können Betroffene die Anzahl ihrer Asthmaanfälle reduzieren, sagen die Experten. Es gab bereits andere Untersuchungen über die Wirkung von Vitamin D. Diese hatten ergeben, dass Vitamin D auch die Entwicklung von Krebs bremsen kann.

Schwere Anfälle können durch Vitamin D halbiert werden

Die Mediziner suchen nach immer neuen Therapiemöglichkeiten bei Asthma bronchiale. Vitamin-D-Ergänzungen könnten da vielleicht helfen. Das Risiko schwerer Anfälle fiel durch deren Einnahme von sechs Prozent auf drei Prozent. Dafür nahmen die Probanden Vitamin D über einen Zeitraum von sechs Monaten bis zu einem Jahr, erläutern die Mediziner. Die Einnahme der Nahrungsergänzungen vermindert auch die Häufigkeit der Anfälle von Patienten, welche Steroid-Behandlungen benötigen. Wenn Betroffene normalerweise alle zwei Jahre solch eine Behandlung benötigen, führt die Einnahme der Vitamin-D-Pillen zu einer deutlichen Reduktion. Eine Steroid-Behandlung ist in solchen Fällen dann nur noch alle vier Jahre nötig, erklären die Autoren.

Viele schwere Asthmaanfälle enden in der Notaufnahme

Die Hälfte aller Asthma-Patienten haben irgendwann Asthmaanfälle, welche mit oralen Steroiden wie Prednisolon behandelt werden müssen. Für ein Viertel der Betroffenen enden diese Anfälle in der Notaufnahme eines Krankenhauses, sagen die Wissenschaftler. Einer von acht Anfällen ist so stark, dass die Patienten für eine weitere Versorgung im Krankenhaus verbleiben müssen. Mehr als fünf Millionen Menschen in Grossbritannien und 334 Millionen Menschen auf der ganzen Welt leiden an Asthma. Die Erkrankung verursacht Atemnot, Husten und ein Engegefühl in der Brust.

Asthma führt zu mehreren Todesfällen täglich

Es gibt einige augenscheinliche positive Ergebnisse unserer Studie, erklärt Professor Adrian Martineau von der Queen Mary University of London. Diese könnten jetzt Betroffenen helfen, Asthmaanfälle zu vermeiden. Allein in Grossbritannien verursachen Asthmaanfälle täglich 185 Krankenhauseinweisungen und drei Todesfälle. Asthma ist also ein ernstes und weitverbreitetes Problem in der heutigen Gesellschaft.

Forscher analysieren die Daten von über 1000 Probanden

Für ihre Untersuchung analysierten die Forscher die Daten von sieben veröffentlichten Studien. Diese hatten zuvor über 435 Kinder und 658 Erwachsene untersucht. Die meisten der Patienten hatten leichtes bis mässiges Asthma. Betroffene erlitten die Symptome der Erkrankung mindestens zwei Tage pro Woche. Der Tagesablauf dieser Menschen wurde allerdings nicht ernsthaft beeinträchtigt.

Weitere Untersuchungen an Kindern benötigt

Die Mediziner stellten fest, dass die tägliche Einnahme von 25 bis 50 Mikrogramm Vitamin D das Risiko von schweren Anfällen reduziert. Allerdings konnten diese Ergebnisse weitgehend nur bei Erwachsenen festgestellt werden, und es werden weitere spezielle Studien an Kindern benötigt, sagen die Experten. Ausserdem müssen die Auswirkungen auf Erwachsene mit schwerem Asthma besser untersucht werden, erläutert Professor Martineau.

Public Health England rät zur Einnahme von Vitamin D

Bereits im Juli empfahl Public Health England, dass jede Person im Alter von über einem Jahr zehn Mikrogramm einer Vitamin-D-Ergänzung einnehmen sollte, erklären die Wissenschaftler. Besonders im Herbst und Winter benötigen wir mehr Vitamin D. In dieser Zeit gibt es weniger Sonnenlicht. Unser Körper erzeugt Vitamin D, wenn er Sonnenlicht über die Haut aufnimmt. Aus diesem Grund kann gerade die dunkle Jahreszeit zu Vitamin-D-Mangel führen.

Vitamin D erhöht die Immunabwehr und reduziert Entzündungen

Es ist nicht genau klar, wie das Vitamin D den Patienten hilft. Durch die Steigerung der Immunabwehr könnten Infektionen der Atemwege verringert werden. Diese gehören zu den wichtigsten Auslösern für schwere Asthmaanfälle, erläutern die Experten aus Grossbritannien. Das Vitamin scheint zusätzlich auch Entzündungen zu reduzieren. Also kann Vitamin D die Immunität gegen Infektionen erhöhen und zusätzlich Entzündungen dämpfen, erklärt Professor Martineau.

Medikament hilft Menschen mit schweren Asthmaanfällen

Andere Studienergebnisse haben vor kurzer Zeit gezeigt, dass ein Medikament Patienten mit schwersten Asthmaanfällen helfen könnte. Dieses regelrechte Wundermittel hilft gegen schwere Asthma-Erkrankungen. Zwei Untersuchungen mit mehr als 2500 Menschen haben ergeben, dass die Injektion von Benralizumab Asthmaanfälle um ein bis zu 50 Prozent reduziert. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/26023-Asthma-Anfalle-konnen-durch-Vitamin-D-Einnahme-halbiert-werden>

Ingwer ist nicht nur Heilmittel, sondern hilft auch beim Abnehmen

Heilpraxisnet; Di, 06 Sep 2016 14:44 UTC

Ingwer-Diät: Wunderknolle lässt Pfunde purzeln

Es gibt zahlreiche Methoden, die dabei helfen, überflüssige Pfunde loszuwerden. Die einen setzen beispielsweise eher auf eine Low-Carb-, andere lieber auf eine Low-Fat-Diät. Auch Ingwer kann zur Gewichtsreduktion beitragen. Dass die Wunderknolle beim Abnehmen hilft, wurde auch wissenschaftlich bestätigt.

Scharfes hilft beim Abnehmen

Scharfes Essen kann beim Abnehmen helfen. So zeigte sich in einer Untersuchung, dass sich bei Probanden, die alle ihre Hauptmahlzeiten mit Chili würzten, der **Heisshunger** auf salzige, fette und süsse Speisen reduzierte. Auch scharfe Getränke dienen der Gewichtsreduktion. Eine Studie der Columbia University New York aus dem Jahr 2013 belegt, dass Abnehmen mit Ingwer funktioniert. Laut den Forschern zeigte sich, dass Probanden, die Ingwertee zu sich nahmen, schneller satt waren und dementsprechend weniger assen.

Stoffwechsel wird aktiviert

Verantwortlich für den «Fettkiller»-Effekt sind bestimmte «Scharfmacher». Denn Chili und Ingwer enthalten die Wirkstoffe Capsaicin und Gingerol, die beim Verzehr durch ihre Schärfe einen Hitzereiz auslösen. Der menschliche Körper reagiert darauf mit verstärkter Durchblutung und Schwitzen, um die vermeintliche Überhitzung einzudämmen und den Körper abzukühlen. Dafür wird der Stoffwechsel aktiviert, wodurch zusätzliche Kalorien verbraucht werden. Somit wird mehr Fettgewebe verbrannt.

Wunderknolle gegen gesundheitliche Beschwerden

Die Wunderknolle ist aber nicht nur gut fürs Abnehmen, **Ingwer hilft auch gegen Krankheiten**. So wirkt die Knolle laut einer Studie **bei Regelschmerzen** lindernd. Selbst **in der Krebstherapie** kommt Ingwer manchmal zum Einsatz.

Der Deutschen Krebshilfe zufolge hat die Wurzel eine überzeugende Wirkung gegen die mit einer Chemotherapie verbundenen Magenbeschwerden wie **Übelkeit und Erbrechen**.

Ingwer als Hausmittel

Auch als **Hausmittel bei Völlegefühl** ist Ingwer beliebt. Die Knolle wirkt bei Verdauungsproblemen, **Durchfall**, **Appetitlosigkeit** und zahlreichen anderen Beschwerden. In der Naturheilkunde wird die Wurzel schon seit längerem gegen **hohe Blutfettwerte** eingesetzt. Ausserdem wirkt Ingwer entzündungshemmend und kann dazu beitragen, **das Immunsystem zu stärken**.

Immer frischen Ingwer verwenden

Einen Ingwertee zuzubereiten ist ganz einfach: Man benötigt lediglich Wasser und frischen Ingwer. Die geschälte Ingwerknolle wird in Scheiben geschnitten, die dann in kochendes Wasser kommen. Der Tee darf dann etwa 15 Minuten ziehen. Je länger der Ingwer drin bleibt, desto geschmacksintensiver wird das Getränk. Ein kleiner Tipp: Mit einem Spritzer Zitronensaft verleiht man dem Tee eine frische Note.

Wird Ingwer in Teilen Asiens schon seit Jahrtausenden verwendet, ist die Wurzel mit der fruchtig-scharfen Note in den letzten Jahren auch in unseren Breitengraden fester Bestandteil der modernen Küche geworden. So kennen viele Menschen Ingwer als Zutat für die Kürbissuppe, als Bestandteil verschiedener Thai-Currys, in Smoothies oder in der eingelegten Version zu Sushi.

Experten empfehlen, stets frischen Ingwer und kein Pulver zu verwenden. Leckere Rezepte mit Ingwer findet man im Internet. Um einen Abnehmeffekt zu erreichen, sollten Erwachsene laut Fachleuten täglich etwa zwei Gramm Ingwer zu sich nehmen. (ad)

Quelle: <https://de.sott.net/article/25987-Ingwer-ist-nicht-nur-Heilmittel-sondern-hilft-auch-beim-Abnehmen>

Immer mehr Krebserkrankungen bei Kindern unter 14 Jahren

Heilpraxisnet; Mo, 05 Sep 2016 15:21 UTC

Immer mehr Kinder erkranken an verschiedenen Krebsarten

Wissenschaftler machten eine beunruhigende Entdeckung. Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an Krebs. In Grossbritannien ist Krebs die meist verbreitete Todesursache bei Kindern unter 14 Jahren.

In der heutigen Zeit erkranken immer mehr Menschen an Krebs. Die Erkrankungen enden nicht selten mit dem Tod der Betroffenen. Forscher stellten jetzt fest, dass auch Kinder zunehmend an Krebs erkranken. In weniger als zwei Jahrzehnten stieg die Zahl der Krebsfälle bei Kindern um vierzig Prozent.

Die Wissenschaftler von der Wohltätigkeitsorganisation Children with Cancer, UK, fanden bei einer Untersuchung heraus, dass die Anzahl der Krebsfälle bei Kindern stark zunimmt. Innerhalb der letzten zwanzig Jahre erkrankten etwa 40 Prozent mehr Kinder an Krebs. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. So werden beispielsweise die Luftverschmutzung und der Einsatz von Pestiziden mit diesem Anstieg in Verbindung gebracht. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie bei einer Konferenz zum Child Cancer Awareness Month.

Viele Kinder leiden an Krebs

Krebs ist eine bösartige Gewebeneubildung beziehungsweise ein bösartiger Tumor. Die entsprechenden Erkrankungen sind auf der ganzen Welt weit verbreitet. Mediziner suchen schon lange nach neuen Medikamenten und Behandlungsmöglichkeiten gegen die gefürchteten Krebserkrankungen. Nicht nur erwachsene Menschen sind von Krebs bedroht, auch immer mehr Kinder erkranken an Krebs, zitiert die britische Zeitung *«The Independent»* die Wissenschaftler.

Krebsfälle bei Kindern nehmen um 40 Prozent zu

Innerhalb von weniger als zwei Jahrzehnten nahm die Krebsrate bei Kindern um etwa 40 Prozent zu. Es gibt in Grossbritannien jedes Jahr ungefähr 1300 zusätzliche Krebs-Diagnosen bei Menschen im Alter unter 25 Jahren, verglichen mit dem Jahr 1998, erklären die Forscher. Diese zusätzlichen Erkrankungen kosten den National Health Service (NHS) etwa 130 Millionen britische Pfund pro Jahr. Die Gründe für die Erkrankungen sind vielfältig. Andere Studien ergaben beispielsweise vor kurzer Zeit, dass Kinder von übergewichtigen Vätern ein erhöhtes Brustkrebsrisiko haben.

Welche Krebsarten sind besonders verbreitet bei Kindern?

Alarmierend ist beispielsweise, dass sich die Fälle von Darmkrebs bei Kindern um 200 Prozent erhöht haben. Schilddrüsenkrebs bei Kindern hat sich mehr als verdoppelt. Krebserkrankungen des Eierstocks stiegen um 70 Prozent, sagen die Wissenschaftler. Gebärmutterhalskrebs erhöhte sich bei Kindern um 50 Prozent.

Krebs häufigste Todesursache bei Kindern unter 14 Jahren

Allein in Grossbritannien entwickeln jedes Jahr etwa 4000 Kinder und Jugendliche eine Krebserkrankung. Krebs ist hier die häufigste Todesursache bei Kindern bis 14 Jahre, werden die Mediziner von der Tageszeitung *«The Independent»* zitiert. Der starke Anstieg um 40 Prozent in etwa 16 Jahren sei teilweise auch auf das Bevölkerungswachstum zurückzuführen. Die Inzidenzrate pro 100 000 Menschen ist allerdings ebenfalls um 30 Prozent angestiegen, erklären die Wissenschaftler.

Lebensstil und auftretende Umweltfaktoren beeinflussen das Krebs-Risiko

Der Lebensstil und etliche Umweltfaktoren spielen eine grosse Rolle bei der Entstehung von Krebs, erläutert Professor Denis Henshaw, wissenschaftlicher Leiter bei Children with Cancer, UK. Der deutliche Anstieg der Krebserkrankungen sei nicht alleine durch Verbesserungen bei der Krebsdiagnose oder der Registrierung von Krebs zu erklären. Lebensstil und Umwelt sind zusätzliche ursächliche Faktoren, die wir berücksichtigen müssen, sagt Professor Henshaw. Ausserdem stellten Wissenschaftler fest, dass auch natürliche Strahlung das Krebsrisiko bei Kindern erhöht.

Luftverschmutzung und Pestizide erhöhen die Krebsgefahr

Es gibt etliche Ursachen für diesen dramatischen Anstieg. Verbranntes Fleisch beim Grillen und elektrische Felder durch Stromleitungen und Haartrockner erhöhen beispielsweise das Krebsrisiko, sagen die Wissenschaftler. Auch die Ernährung von schwangeren Müttern und Schichtarbeit wirken sich auf die Krebswahrscheinlichkeit aus, berichtet *«The Independent»* unter Berufung auf Professor Henshaw. Es sei zudem bekannt, dass viele Krebserkrankungen auf Luftverschmutzung und den Einsatz von Pestiziden und Lösungsmitteln zurückzuführen sind. Es ist sehr schwer, einige dieser Faktoren zu vermeiden. Die Eindämmung der weltweit zunehmenden Luftverschmutzung fühle sich beispielsweise so an, als ob wir einen aussichtslosen Kampf führten, fügt der Experte hinzu.

Grosse Krebs-Konferenz zum Thema Krebs bei Kindern

Children with Cancer, UK, veranstaltet derzeit eine dreitägige internationale Konferenz zum Thema Krebs bei

Kindern. Dabei werden besonders die neuen Möglichkeiten der Immuntherapie und beeinflussbare Ursachen für Krebs im Kindesalter thematisiert. Ein anderes grosses Thema ist die sogenannte Präzisions-Medizin. Diese betrachtet die Gene von Lebewesen, die Umwelt und den Lebensstil von Betroffenen, sagen die Forscher.

Zielgerichtete Therapien zeigen gute Wirkung

Es gibt bereits frühe Anzeichen dafür, dass die sogenannte Präzisions-Medizin für Krebserkrankungen bei Kindern gute Wirkung zeigt. Durch diese Art der Behandlung können in Zukunft wahrscheinlich viele Leben gerettet werden, mutmassen die Forscher. Zielgerichtete Therapien können die Last der Toxizität verringern. Diese Behandlungen können auch die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/25973-Immer-mehr-Krebserkrankungen-bei-Kindern-unter-14-Jahren>

Studie zu Arteriosklerose: Omega-3-Fettsäuren als effektives Hilfsmittel gegen Verkalkung von Arterien

Heilpraxis.net; Sa, 27 Aug 2016 00:00 UTC

Neue Behandlungsstrategie zur Therapie von Arterienverkalkungen

Arterienverkalkungen sind ein weit verbreitetes Beschwerdebild, das schlimmstenfalls Folgen wie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall haben kann. Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) haben nun einen neuen Behandlungsansatz gegen die Arteriosklerose getestet, bei dem «körpereigene heilungsfördernde Prozesse» aktiviert werden. Omega-3-Fettsäuren nehmen hierbei eine entscheidende Rolle ein. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Forscher in der Fachzeitschrift «Circulation Research».

Die Gefässverkalkung entsteht, wenn Ablagerungen in den Gefässinnenwänden zu chronischen Entzündungen führen und die Gefässe verengen, so die Mitteilung der LMU. Hierdurch werde der Blutfluss behindert oder ganz blockiert, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen kann. Bislang zielt die Behandlung laut Aussage der Forscher hauptsächlich darauf ab, die Entzündungsreaktion zu hemmen. Doch hat das Forscherteam um Professor Oliver Söhnlein vom Institut für Prophylaxe und Epidemiologie der Kreislaufkrankheiten an der LMU nun einen völlig neuen Behandlungsansatz entwickelt, der darauf abzielt, körpereigene heilungsfördernde Prozesse zu aktivieren. Der Schlüssel hierzu könnte in Omega-3-Fettsäuren liegen.

Entzündungsreaktion durch Lipidmediatoren beeinflusst

Die Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben laut Aussage der Wissenschaftler gezeigt, dass nicht nur die Entstehung, sondern auch das Beenden von Entzündungen ein aktiver Prozess der Immunabwehr ist. Dieses «Entzündungs-Beendigungs-Programm» ist bei Arteriosklerose gestört, sodass die Entzündung chronifiziert, erläutert Prof. Söhnlein. Den Angaben der Experten zufolge wird der Entzündungsverlauf durch spezielle Signalmoleküle (sogenannte Lipidmediatoren) gesteuert, die aus essenziellen Fettsäuren gebildet werden. «Bei akuten Entzündungen sind zunächst entzündungsfördernde Lipidmediatoren aktiv» und «zum Stoppen der Reaktion übernehmen entzündungshemmende Lipidmediatoren die Regulation», so die Mitteilung der LMU.

Damit der Prozess der Entzündungen funktioniert, müssen beide Arten von Lipidmediatoren in einem ausgewogenen Verhältnis vorhanden sein, erläutern die Forscher. Wir konnten nachweisen, «dass diese Balance bei Arteriosklerose gestört ist», betont Prof. Söhnlein. Während normalerweise die Entzündungsreaktionen nach Ablauf der akuten Phase durch eine ansteigende Konzentration der entzündungshemmenden Lipidmediatoren gestoppt werden, sei bei einer Arteriosklerose das Gegenteil der Fall. In arteriosklerotischem Gewebe nehmen die erforderlichen Lipidmediatoren bei fortschreitender Entzündung sogar ab.

Gefässverkalkung durch entzündungshemmende Lipidmediatoren gemindert

Im Mausmodell ist es den Forschern gelungen, «durch die Zugabe der entzündungshemmenden Lipidmediatoren Maresin 1 und Resolvin D2» das Ungleichgewicht zu korrigieren und die Arteriosklerose zu mindern, berichtet Prof. Söhnlein von den Studienergebnissen. Im Körper werden Maresin 1 und Resolvin D2 «aus essenziellen Omega-3-Fettsäuren gebildet, die unter anderem in Fischöl enthalten sind, dem schon lange eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird», so die Mitteilung der LMU.

Natürliche Prozesse werden aktiviert

Durch die Lipidmediatoren werden laut Aussage der Forscher die Fresszellen des Immunsystems, sogenannte

Makrophagen, beeinflusst. Diese lagern sich an arteriosklerotischen Plaques an und können in unterschiedlicher Richtung wirken. Einerseits tragen sie zum Fortschreiten der Entzündung bei, wenn «sie sich an Blutfetten überfressen und selbst zugrunde gehen, (...) andererseits haben sie aber auch eine wichtige Funktion bei der Heilung entzündeten Gewebes», so die Mitteilung der LMU. Denn die Makrophagen entfernen abgestorbene Zellen und stoßen die Vermehrung glatter Muskelzellen an. «Die Zugabe der Lipidmediatoren fördert diese entzündungsmindernde Wirkung, lenkt die Aktivität der Makrophagen also in eine gewünschte Richtung», betont Prof. Söhnlein.

Omega-3-Fettsäuren mit zahlreichen positiven Effekten

In einem nächsten Schritt müssen weitere Studien nun klären, ob die Erkenntnisse aus dem Mausmodell auch auf Menschen übertragbar sind. Bestätigen sich die Studienergebnisse, ist dies ein Grund mehr, erhöhte Mengen Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen. Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass die Omega-3-Fettsäuren vor Herzinfarkten schützen, Darmkrebs vorbeugen und zur Alzheimer-Vorsorge beitragen können. Insgesamt werden den Omega-3-Fettsäuren zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit zugeschrieben. Enthalten sind diese beispielsweise in fettigem Fisch, aber auch in Walnüssen und Chiasamen. (fp)

Quelle: <https://de.sott.net/article/25794-Studie-zu-Arteriosklerose-Omega-3-Fettsauren-als-effektives-Hilsmittel-gegen-Verkalkung-von-Arterien>

Neue Studie: Wunderknolle Kurkuma hilft bei Arthritis

Heilpraxisnet; Mi, 28 Sep 2016 13:57 UTC

Das im Kurkuma (Gelbwurz) enthaltene Curcumin ist bekannt für seine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Es wird daher bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen wie z.B. der chronischen Arthritis eingesetzt. Koreanische Wissenschaftler konnten nun in einer Meta-Analyse die Wirksamkeit zur Linderung der Symptome belegen.

Im Rahmen ihrer Meta-Analyse werteten die Wissenschaftler acht Studien aus, die festgelegten Einschlusskriterien entsprachen. In den meisten Studien wurde der Kurkuma-Extrakt in einer Dosis von 1000 mg pro Tag über einen Zeitraum von acht bis zu zwölf Wochen eingenommen.

Der primäre Endpunkt aller Studien war der Schmerzgrad. Sekundäre Zielparameter waren andere arthritisspezifische Symptome wie Entzündungsgeschehen, Steifigkeit, Schwellungsgrad und Beweglichkeit der Gelenke. In fast allen Untersuchungen wurde die Schmerzintensität unter Verwendung des WOMAC-Fragebogens (Western Ontario & McMaster Universities Osteoarthritis Index) gemessen sowie mit Hilfe einer visuellen Analogskala zur Messung des subjektiv empfundenen Schmerzes bewertet.

Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass Curcumin die Arthritis-Schmerzen und die entzündungsspezifischen Symptome ebenso linderte wie standardmässig verabreichte Schmerzmittel und Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen und Diclofenac). Der Kurkuma-Extrakt hatte jedoch wesentlich weniger Nebenwirkungen als die Standard-Medikation.

Die Studie finden Sie hier. (Anmerkung: siehe <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27533649>)

Quelle: <https://de.sott.net/article/26315-Neue-Studie-Wunderknolle-Kurkuma-hilft-bei-Arthritis>

Plastik, Kosmetik, Treibstoff mal anders – Algen, die «Alleskönner»

Publiziert am 26 September, 2016 unter Wissenschaft; Gute Nachrichten

Algen spielen in der Wissenschaft und in der Wirtschaft eine immer wichtigere Rolle. In der Weltraumforschung und bei der Ernährung kann man auf Algen nicht mehr verzichten. Die Designerfirma AMAM aus Tokio erforscht, inwieweit man Algen zur Herstellung von Plastik verwenden kann. Man verwendet insbesondere Agar, das man aus den Zellwänden verschiedener Algen gewinnt. Die Forscher von AMAM nennen ihr Vorhaben Agar Plasticity. Man will unterschiedliche Plastikarten entwickeln, wie Tüten, Folien und Schaumverpackungen.

Dahinter steckt die Idee, dass Plastikprodukte, die aus Agar hergestellt werden, bei der Entsorgung keine Rückstände in der Natur hinterlassen. Man hätte sogar den positiven Effekt, dass dann, wenn Agar zersetzt wird und in den Boden gelangt, dieser angereichert und dessen Wasserdurchlässigkeit erhöht werden würde.

Um eine Agar-Produktion im grösseren Umfang zu ermöglichen, müsste man jedoch auf künstliche Algenfarmen setzen, um das Ökosystem in den Ozeanen nicht zu stören.

Kosmetikartikel aus Algen

Auf einen ähnlichen Weg begibt sich die Firma oceanBASIS GmbH, die seit 2001 in der Ostsee auf der Höhe von Kiel die Braunalge *Saccharina latissima* züchtet. Aus dieser stellt man die Naturkosmetikserie Oceanwell her. Die Algen werden geerntet, gespült und in einer Mühle zerkleinert. Danach folgen ein Gärverfahren und mehrere Filterdurchläufe. Damit erhält man den Grundstoff, den man für die Kosmetikartikel braucht.

Algen werden zu Biotreibstoff

Im Algen Science Center an der Universität in Jülich bringen Wissenschaftler des Instituts für Bio- und Geowissenschaften Mikroalgen mit dem CO₂ aus dem Braunkohlekraftwerk im benachbarten Niederaussem zusammen. Daraus gewinnt man Öle, die als Basis für Biotreibstoffe dienen. Die Forscher argumentieren: «Die winzigen Algen wachsen bei den hohen Konzentrationen besonders schnell. Diese können dann als Alternative zum Erdöl für Flugzeugtreibstoff, als Grundstoff für die chemische Industrie oder als Nahrungsmittel eingesetzt werden.»

Algen, die wir Menschen im Badesee eher als lästig empfinden, haben offenbar ein Potenzial, bei dessen Erforschung wir wohl erst am Anfang stehen. Wer weiss, wie positiv uns die Algen in naher Zukunft noch überraschen werden.

Quelle: deutsche-wirtschafts-nachrichten.de bzw. <http://www.gute-nachrichten.com.de/2016/09/wissen/plastik-kosmetik-treibstoff-mal-anders-algen-die-alleskoenner/>

Knoblauch – Die Knolle mit langer Heiltradition

Posted on November 5, 2016 by admin

In der Küche beliebt, wegen ihrer Heilkraft seit Jahrhunderten geschätzt.

Knoblauch hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Aber auch bei vielen anderen Gesundheitsproblemen wirkt er lindernd und heilend.

Reichtum der Natur: Knoblauch – Die Knolle mit langer Heiltradition

Geschichte

Man geht davon aus, dass der Ur-Knoblauch bereits vor etwa 5000 Jahren in Zentralasien angebaut wurde und von dort aus über den Vorderen Orient schliesslich nach Europa kam.

Ägypten beispielsweise galt regelrecht als das Knoblauchland des Altertums. Dort wurde die Knolle als heilige Pflanze angesehen und den Pharaonen als Grabbeigabe mit auf ihren letzten Weg gegeben. Auch die Arbeiter am Bau der Pyramiden erhielten rohe Zwiebeln und Knoblauch, um ihre Gesundheit und Kraft zu erhalten.

In China wusste man den Knoblauch ebenfalls schon seit 2000 vor Christus zu nutzen. Die chinesische Schrift stellt das Wort für Knoblauch, «suan», durch ein einziges Zeichen dar – ein Hinweis auf seine häufige Verwendung seit Beginn der Sprachentwicklung.

Kamen römische Ärzte in ein neues Land, pflanzten sie zuallererst Knoblauch an. Neben ihren vielfältigen anderen Einsatzmöglichkeiten diente die Knolle den römischen Soldaten auf ihren langen Märschen auch als Mittel gegen Fusspilz.

Doch wo immer auch der Knoblauch angepflanzt und medizinisch angewendet wurde, seine Haupteinsatzgebiete waren nahezu überall dieselben: Verdauungsstörungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen aller Art, Schlangenbisse, Wurmbefall und allgemeine Schwächezustände.

Im Mittelalter wurde Knoblauch zudem gegen die Pest und andere ansteckende Krankheiten verwendet, später dann auch gegen Skorbut und Rheuma.

Die Liebeslust soll der Knoblauch laut mittelalterlicher Klosterheilkunde ebenfalls anstacheln, was ihm seinerzeit ein extrem unmoralisches Image verlieh.

So war das Verhältnis zum Knoblauch auch schon in der Vergangenheit ein gespaltenes, auch wenn aus ganz anderen Gründen als heutzutage, wo eher der typische Knoblauchgeruch die Menschen in zwei Lager teilt.

Doch ändert all das nichts an den mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesenen Heilwirkungen der aromatischen Knolle.

Der erste wissenschaftliche Nachweis seiner starken antibakteriellen Wirkung stammt übrigens aus dem Jahr 1858, nämlich von Louis Pasteur höchstpersönlich – dem weltberühmten Mikrobiologen, der sich insbesondere im Bereich der Impfforschung einen Namen machte.

Knoblauch: Allicin schützt vor freien Radikalen

Allicin liegt im Knoblauch zunächst in seiner Vorstufe «Alliin» vor. Erst wenn die Knoblauchzellen durch Schälen, Schneiden oder Hacken verletzt werden, wird ein Enzym namens Alliinase freigesetzt, welches unter dem Einfluss von Luft augenblicklich mit dem in der Knoblauchzehe vorhandenen Alliin reagiert. Aus dieser Reaktion entsteht Allicin.

Allicin erhöht im Blut den Spiegel der beiden antioxidativ wirksamen Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase. Auf diese Weise können vermehrt freie Radikale abgefangen und Schäden an den Zellmembranen vermieden werden. Der Alterungsprozess wird dadurch verlangsamt.

Knoblauch beugt Thrombosen vor und stabilisiert den Blutdruck

Auch Alterungsprozesse des Gefässsystems (Arteriosklerose) können mit Knoblauch eingedämmt werden. Überdies verbessert er die Fliesseigenschaften des Blutes, erweitert und entspannt die Gefässe und trägt somit zu einer Normalisierung eines zu hohen Blutdruckes bei.

Einen Gedanken wert ist auch die bessere Versorgung der Zellen des Gehirns und des Augenhintergrundes durch die gefässerweiternde Wirkung des Allicins, welche im Hinblick auf Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz, grauer und grüner Star usw. nicht uninteressant sein dürfte.

Auch stecken Saponine im Knoblauch, sekundäre Pflanzenstoffe mit positiven Einflüssen auf die Regulierung der Blutfette (Cholesterin). Sie tragen somit zu einem verbesserten Blutfluss sowie einer erhöhten Spannkraft der Gefässe bei.

Ajoen ist ebenfalls eine Schwefelverbindung im Knoblauch. Sie verdünnt das Blut auf natürliche Weise, indem sie den Gerinnungsstoff Fibrin abbaut.

Mit Hilfe all dieser unterschiedlichen Stoffe kann Knoblauch Blutgerinnseln entgegenwirken und Thrombosen sowie Schlaganfällen vorbeugen – und zwar im Gegensatz zu blutverdünnenden Medikamenten auf ganz natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen.

Knoblauch: Natürliches Antibiotikum

Schon im Talmud steht zum Knoblauch geschrieben:

«Er macht das Gesicht strahlend, er vermehrt das Sperma, und er tötet Kleinwesen in den Därmen.»

Kein Wunder wird Knoblauch traditionell bei Darmproblemen (Blähungen, Gärungsprozesse und krampfartige Schmerzzustände) sowie auch bei Erkältungskrankheiten bzw. Grippe verwendet.

Insbesondere Allicin und die aus ihm entstehenden Schwefelverbindungen weisen keimtötende Eigenschaften auf, indem sie gegen alle möglichen Arten von pathogenen Mikroorganismen und Parasiten (Bakterien – z. B. auch Borrelien, Viren, Pilze, Amöben, Würmer) vorzugehen vermögen, ohne andererseits die nützlichen Darmbakterien anzugreifen.

Knoblauch kann somit als natürliches Antibiotikum bezeichnet werden, welches im Gegensatz zu chemischen Antibiotika den Erhalt der gesunden Darmflora fördert. Da die Darmflora den grössten Teil des menschlichen Immunsystems ausmacht, leistet Knoblauch somit gleichzeitig einen Beitrag zur Stärkung der Immunabwehr.

Ein intaktes Darmmilieu ermöglicht ausserdem eine bessere Aufnahme und Verwertbarkeit von Nährstoffen, das heisst, es kommt mehr «Brauchbares» bei den Zellen an, was schliesslich wiederum dem Gesamtorganismus zugute kommt.

Knoblauch wirkt in manchen Fällen gar besser als Antibiotika, z. B. dann, wenn Bakterien bereits antibiotikaresistent sind.

Knoblauch gegen Harnwegsinfekte

In einer Untersuchung zeigte sich, dass wässrige Knoblauchextrakte solche Bakterien töten konnten, die gegen Antibiotika bereits Resistenzen ausgebildet hatten. Da diese Bakterien aber Harnwegsinfekte verursachen können – wovon alljährlich Millionen von Menschen betroffen sind – ist es ausserordentlich wichtig, hier Alternativen zu finden. Knoblauch könnte die Basis für eine solche Alternative bieten. Und Knoblauch kann natürlich auch von jedem eingenommen werden (zusätzlich zur D-Mannose), der oder die an Harnwegsinfekten leidet und die Heilung beschleunigen möchte.

Knoblauch in der Krebsprävention und Krebstherapie

Die krebshemmenden Eigenschaften von Knoblauch werden ihm nicht mehr nur nachgesagt, sondern sind mittlerweile durch eine Reihe von Studien belegt (z.B. Mirelman, David (2005): Apoptotic killing of B-chronic lymphocytic leukemia tumor cells by allicin generated in situ using a rituximab-alliinase conjugate).

Auch sollen die Schwefelverbindungen in erster Linie für die krebsfeindlichen Wirkungen des Knoblauchs verantwortlich sein. So entstehen bei der Umwandlung von Allicin zwei fettlösliche Substanzen: Diallylsulfid (DAS) und Diallyldisulfid (DADS).

Nach derzeitigem Kenntnisstand geht man davon aus, dass diese Schwefelverbindungen des Knoblauchs vor allem in zwei der bei der Tumorbildung ablaufenden Prozesse eingreifen:

Zum einen verringern sie die Reaktivität krebserregender Substanzen und beschleunigen deren Eliminierung, so dass die DNA (Erbgut) weniger stark geschädigt wird.

Zum anderen sind sie in der Lage, die Krebszellen in ihrem Wachstum zu stören und so deren Zelltod durch Apoptose (Selbstmord) einzuleiten. Sie wirken damit der Ausbreitung von Tumoren entgegen.

Ganz konkret wurden die krebshemmenden Wirkungen des Knoblauchs für Dickdarmkrebs, Magen- und Speiseröhrenkrebs, Lungen- und Brustkrebs nachgewiesen.

So lassen im Hinblick auf Lungenkrebs z. B. mindestens zwei chinesische Studien aufhorchen. Sowohl Knoblauch wie auch grüner Tee konnten demnach als schützende Faktoren bei dieser Krebsart dienen. Die Wissenschaftler gaben bekannt, dass Knoblauch und grüner Tee die negativen Auswirkungen der typischen Lungenkrebsrisikofaktoren (Rauchen, Verzehr von frittiertem Essen etc.) in gewisser Weise zu kompensieren schienen. Auch in der Behandlung von Prostatakrebs sowie bei gutartigen Prostatavergrößerungen werden schon seit langem Knoblauchzubereitungen eingesetzt. Man begründet die positiven Einflüsse bei Prostatakrebs auch hier mit seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und allgemein krebshemmenden Wirkung.

Knoblauch schützt die Leber

Knoblauch wirkt auch dem Verschleiss der Leber entgegen, indem er deren Zellwände festigt und das Organ in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt.

So kann die Knolle z.B. bei Schwermetallvergiftungen (Quecksilber, Kadmium) eingesetzt werden oder auch die negativen Folgen von Alkoholkonsum abmildern.

Knoblauch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin bestätigt – wie viele andere naturheilkundliche Heilmethoden auch – die genannten Wirkungen des Knoblauchs.

Knoblauch wird der Geschmacksrichtung «scharf» zugeordnet. Der scharfe Geschmack löst unter anderem Stagnationen von Blut und Qi (Energie), vertreibt äussere pathogene (krankmachende) Faktoren, öffnet die Poren und induziert Schwitzen.

Das Temperaturverhalten des Knoblauchs ist warm bis heiss, d. h., er ist in der Lage, eingedrungene Kälte zu vertreiben und «die Mitte» zu erwärmen. Gleichzeitig lassen Lebensmittel mit warmem bzw. heissem Temperaturverhalten Blut und Qi (Energie) besser zirkulieren.

So wird noch einmal nachvollziehbarer, wieso der Knoblauch mit seiner Kombination «warm/heiss und scharf» gerade auch zur Behandlung von Erkältungen und zur Verbesserung der Gefässsituation so gut geeignet ist.

Es ist ausserdem verständlich, dass Knoblauch gerade aufgrund dieser Kombination «Schärfe und Hitze» nicht unbedingt für jederman und in jeder Situation geeignet ist. So ist der Einsatz von Knoblauch nur bei solchen Erkältungen, grippalen Infekten usw. angezeigt, die nicht mit Fieber einhergehen.

Abgesehen vom akuten Fieber kennt die Chinesische Medizin weitere Disharmoniemuster, denen sowieso schon zu viel Hitze im Körper zugrundeliegt (z.B. «feuchte Hitze in der Galle»). Bei diesen würde der regelmässige Verzehr von Knoblauch eher eine Verschlimmerung der Symptomatik bewirken.

Hat Knoblauch Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen sind beim kuchenüblichen Verzehr von Knoblauch grundsätzlich nicht zu befürchten, lediglich beim Verzehr sehr grosser Mengen sind Magen- und Darmverstopfungen möglich.

«Die Dosis macht das Gift» gilt hier wie für jedes Kraut, Gewürz oder sonstiges Lebensmittel. Wenn Sie Knoblauch partout nicht mögen, sollten Sie die Finger davon lassen – vielleicht besteht diese Abneigung nicht ohne Grund.

Menschen, die bereits blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten mit dem regelmässigen Verzehr von Knoblauch vorsichtig sein, ebenso Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

Bei Störungen der Bauchspeicheldrüse oder Nierenerkrankungen ist ein hoher Knoblauchkonsum ebenfalls nicht angezeigt.

Mundgeruch: Knobli-Fahne

Wenn mit Rücksicht auf die Umwelt frischer Knoblauch nicht täglich in Frage kommt, sollte man sich für die Herstellungsweise des in Frage kommenden Knoblauchpräparates interessieren und vorzugsweise Präparate aus Knoblauchtrockenpulver auswählen, in denen noch alle ursprünglichen Bestandteile enthalten und nicht nur einzelne Wirkstoffe aus dem Knoblauch isoliert worden sind.

Eine Garantie für eine möglichst hohe Menge an wirksamem Allicin hat man jedoch wahrscheinlich nur bei frischem Verzehr – vorausgesetzt der Knoblauch wurde entsprechend gelagert. Laut Sternekoch Alfons Schuhbeck ist Ingwer in der Lage, die geruchsbildende Wirkung von Knoblauch abzupuffern. Er gibt an jedes mit Knoblauch aromatisierte Gericht eine Scheibe Ingwer, da sich seiner Ansicht nach überdies die positiven Eigenschaften beider Gewürze gegenseitig verstärken.

Auch Petersilie, Milch oder die Zitrone werden oft als Mittel gegen Knoblauchgeruch erwähnt. Letztlich gibt es aber wohl kein hundertprozentiges Mittel, da der Knoblauchgeruch nicht nur dem Mund entströmt, sondern letztlich allen Hautporen des Körpers.

Richtige Lagerung von Knoblauch

Knoblauchknollen sollten in der Küche kühl und trocken, im Sommer im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Nach Anbruch einer Knolle sollte diese innerhalb von 10 Tagen aufgebraucht werden, damit die einzelnen Zehen nicht austrocknen.

Grundsätzlich gilt: Je frischer und saftiger, desto besser.

Eine gute Lagermöglichkeit ist auch das Einlegen des Knoblauchs in Öl.

Mit Knoblauch entgiften

Die natürlichen Schutzstoffe des Knoblauchs unterstützen sanft die Entgiftung unseres Körpers und helfen gleichzeitig dabei, Gewicht zu verlieren.

Rund 30 Prozent der Deutschen leiden an einer nicht-alkoholischen Fettleber und haben damit ein erhöhtes Risiko für eine chronische Entzündung des Organs (Leberzirrhose), für Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die meisten von ihnen, ohne es zu wissen. Erst in der letzten Phase der Krankheit, der Leberzirrhose, haben Betroffene Beschwerden. Dabei kann dauernde Müdigkeit schon früher eine Schädigung anzeigen.

Doch wir können uns davor schützen, indem wir unsere Leber schonen und ihre Entgiftung fördern, denn die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers. Die gute Nachricht: Leberzellen bilden sich ständig neu, sodass sich das Organ meist vollständig erholen kann, wenn wir rechtzeitig etwas unternehmen.

Fettleber: Die Folge falscher Ernährung?

Langfristig kann eine Fettleber nur durch eine ausgewogene Ernährung geheilt werden.

Auf tierische Fette wie in Wurst, Transfette wie in Fertiggerichten sowie auf Weismehl und Zucker sollte möglichst weitgehend verzichtet werden.

Obst, Gemüse, Vollkorn und Käse wirken hingegen nicht belastend. Einige Lebensmittel, wie etwa Artischocken und Mariendistel, schützen das Organ sogar. Forscher haben jetzt eine weitere Heilpflanze entdeckt, die die Leber beim Entgiften unterstützt: Knoblauch.

Leberreinigung mit Knoblauch

Knoblauch senkt bei Patienten mit nicht-alkoholischer Fettleber (NAFLD) Körpergewicht und Körperfettanteil deutlich. Dieses Ergebnis erbrachte eine an der Universität Isfahan, Iran durchgeführte Studie. Studienteilnehmer waren 110 Patienten. Diese erhielten über 15 Wochen Knoblauch-Tabletten (2 x 400 mg) oder ein Placebo. Ernährungsverhalten und körperliche Aktivität wurden anhand von Fragebögen erfasst, die Ermittlung des Körperfetts erfolgte mit der sogenannten Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA).

Die tägliche Gabe Knoblauchpulver bewirkte einen stärkeren Verlust an Gewicht (-2,6 Prozent zu -0,8 Prozent) und Körperfettmasse (-2,9 Prozent zu -0,4 Prozent) im Vergleich zu Placebo. Die bislang nur im Tiermodell nachgewiesenen Wirkungen von Knoblauch bei NAFLD werden durch diese klinische Studie bestätigt. Für den positiven Einfluss auf die sogenannte Fettsäuresynthese machen die Wissenschaftler die Knoblauch-Inhaltsstoffe S-Allylmercaptocystein und Diallyldisulfid verantwortlich. Diese schwefelhaltigen Stoffe aktivieren Enzyme der Leber, die besonders für die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper verantwortlich sind.

Wie kommt es zu einer Fettleber?

Die Gabe, sich selbst reinigen zu können, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten unseres Körpers. Die Leber übernimmt dabei einen Grossteil der Arbeit. Sie befreit unser Blut von Gift- und Schadstoffen und baut diese mit

Hilfe von Enzymen ab, so dass sie ausgeschieden werden können. Doch gelegentlich stösst unser Selbstreinigungsprogramm an seine Grenzen:

Essen wir zu fett oder zu süss, trinken zu viel Alkohol oder nehmen Schadstoffe in unserem Organismus überhand, können sie nicht mehr restlos entsorgt werden. Sie lagern sich dann im Bindegewebe an und beeinträchtigen das zentrale Nervensystem und die Immunabwehr.

Chronische Müdigkeit und grippeähnliche Symptome können die Folge sein – aber auch Magen- und Atemwegsreizungen. Doch wir können uns davor schützen.

Quellen praxisvita und zentrum-der-gesundheit – gefunden bei Allure von liebeisstleben.

Quelle: <http://marialourdesblog.com/knoblauch-die-knolle-mit-langer-heiltradition/>

Neue Studien zeigen: Killerspiele sind gefährlicher als gedacht!

30. Oktober 2016 aikos 2309

Killerspiele sind nach wie vor eine grosse Bedrohung für Ihr Kind. Denn jeder Knopfdruck löst Ihr Kind mehr von der Realität und kann es in einen Gewalttäter verwandeln.

26. April 2002: Der 19-jährige Robert Steinhäuser erschiess 11 Lehrer, eine Referendarin, eine Sekretärin, zwei Schüler und einen Polizisten. Anschliessend tötet er sich selbst.

11. März 2009: Der 17-jährige Tim Kretschmer erschiess neun Schüler, drei Lehrer und drei weitere Menschen. Er gibt über 100 Schüsse ab, bevor er sich selbst richtet.

22. Juli 2016: Der 18-jährige David S. erschiess in München neun Menschen, über 36 werden verletzt. David S. erschiess sich, bevor er festgenommen werden kann.

Wieder und wieder tauchen solche schreckliche Schlagzeilen in unseren Zeitungen auf. Wieder und wieder kocht die Diskussion hoch: Müssen wir Killerspiele verbieten? Zwischen den Tätern gibt es immer wiederkehrende Merkmale, die man langsam nicht mehr ignorieren kann: Alle Täter sind jung, männlich und alle spielen das Spiel «Counter Strike» und andere Ballerspiele.

Befürworter der Ego-Shooter bringen dann gerne famose Argumente wie: Jeder der Amokläufer hat Brot gegessen und ist zum Friseur gegangen. Das verbietet jedoch auch niemand. Das kann also nicht der springende Punkt sein.

Ist das so? Inwiefern beeinflussen die Killerspiele dann die Jugendlichen?

Studien belegen unbequeme Wahrheit: Killerspiele fördern Gewaltbereitschaft

An und für sich war keiner der oben genannten Täter in seinem Umfeld dafür bekannt, besonders gewaltbereit zu sein. Fragt man die Gamer selbst, was sie denn an dem Spielen so fasziniere, dann erhält man meist die Antwort, es sei die Herausforderung und das strategische Denken.

Inzwischen gibt es jedoch zahllose Studien, die die unbequeme Wahrheit belegen. Die «Zeit» berichtete, dass Psychologen aus Potsdam nun eine klare Korrelation zwischen den Computerspielen und gewaltbarem Verhalten herausgefunden haben.

Demzufolge wird durch die Spiele nicht nur Aggressivität gefördert, sondern es wird auch nach und nach die Hemmschwelle für Gewalt gesenkt. Das Schiessen auf Menschen wird bagatellisiert, Töten als ganz normale Handlung dargestellt.

Nach und nach lernt man, wie man Gewalt ausübt und verliert seine natürliche Angst. So setzt sich langsam aber sicher eine Spirale in Gang, an deren Ende bei manchen die Sicherungen durchbrennen (Kinder verbringen heute weniger Zeit an der frischen Luft als Häftlinge).

IS macht Werbung mit «GTA V»

Das Spielen solcher Ballerspiele ist inzwischen so in unserer Gesellschaft angekommen, dass die Terrororganisation Islamischer Staat (IS) in einem Propagandavideo auf YouTube Werbung mit dem Slogan macht: «Wir machen im echten Leben, was du im Spiel machst.»

Die Psychologen und Psychologinnen fanden folgendes heraus: Jugendliche, die sich selbst als aggressiv einstufen, fühlten sich auch eher zu gewalttätigen Spielen hingezogen. Auch das Geschlecht beeinflusst die Affinität zu den Shootern: Bei einer Studie, die kurz nach der Markteinführung von dem Spiel «GTA V» unter Schülern durchgeführt wurde, gaben 62% der Jungen an, das Spiel schon gespielt zu haben. Bei den Mädchen waren es lediglich 32%.

Killerspiele werden immer populärer

Erschreckend ist, dass die Spiele anscheinend immer populärer werden: Die Studie zog auch den Vergleich zur Vorgängerversion von GTA V, welche 2008 auf den Markt kam. Dort gaben lediglich 53% der Jungen und 17% der Mädchen an, das Spiel zu spielen. Es ist zu erkennen, dass der Anteil der Kinder, die solche Spiele im Besitz haben, deutlich gestiegen ist.

Auch die Dauer spielt eine Rolle: Je länger Testpersonen die Gewaltspiele gespielt hatten, desto eher reagierten sie in bestimmten Situationen ebenfalls aggressiv. Stundenlange Sessions bei «Counter Strike: Global Offensive» sind bei vielen der Kids jedoch Alltag. Nach der Schule geht man nach Hause und zockt halt bis spät abends.

Auch das Durchschnittsalter der Jugendlichen sinkt von Jahr zu Jahr. Es lag in der Studie bei gerade einmal 13,5 Jahren. Dabei schenken die meisten Eltern den Spielen ihrer Kinder wenig Beachtung. Bei 81 von 131 GTA V spielenden Kindern war es den Eltern völlig egal, dass die Altersfreigabe des Spiels bei 18 Jahren lag und ihr Kind das Spiel trotzdem spielte. Jugendschutz existiert demnach lediglich auf dem Papier. Es reicht nicht, wenn ein Politiker in seinem Büro ein Gesetz erlässt und denkt, das Problem sei damit aus der Welt geschafft («Digital-pakt» für Schulen: Eine Massnahme zur Verdummung).

Einige der Jugendlichen, deren aggressives Verhalten schliesslich deutlich die Überhand gewinnt, gehen, gezwungenermassen, in psychiatrische Behandlung. Psychiater Josef Sachs bewertet die Killerspiele folgendermassen: «Täter erzählen mir in meiner Praxis immer wieder, dass die Ego-Shooter-Games ihre Fantasie unterstützt haben. Sie spielen ihre Gewalttaten bereits vorher im Kopf mehrfach durch. Am Anfang tun sie dies meist spielerisch, ohne die Absicht, eine Tat auch tatsächlich auszuführen.

Irgendwann findet ein fast unmerklicher Übergang von der spielerischen Fantasie zu einer fast generalstabsmässigen Planung einer Gewalthandlung statt.»

Gewalt in der ersten Person

Die Spiele unterscheiden sich auch in einem Punkt ganz klar von anderen Medien, wie gewaltverherrlichende Filme oder Bücher: Man ist selbst am Drücker und kann handeln. Man nimmt das Leben von anderen Menschen virtuell in die Hand und macht es sich untertan (wodurch wir emotional abstumpfen und unsere Menschlichkeit verlieren können).

Die Spiele komplett zu verbieten, ist jedoch keine Lösung und ebenso wenig durchsetzbar. Auch Rauchen und Trinken kann seine Konsequenzen haben, jedoch bekommt nicht jeder Raucher Lungenkrebs oder jeder wird alkoholabhängig.

Doch es muss endlich mehr Klarheit und Bewusstsein über die Folgen solcher gewaltverherrlichender Spiele herrschen. Eltern müssen mehr Interesse an dem zeigen, was ihre Kinder da eigentlich den ganzen Tag machen. Denn sicher ist: Jeden Tag stundenlang vor dem PC Leute zu erschiessen, kann bei psychisch leicht anfälligen Jugendlichen eine Lawine lostreten.

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2016/10/neue-studien-zeigen-killerspiele-sind-gefaehrlicher-als-gedacht/>

Anmerkung:

Siehe kostenlose FIGU-Kleinschrift «Schädliche Computerspiele, Spielfilme und Theaterstücke usw.» bei https://shop.figu.org/sites/default/files/schaedliche_computerspiele_spielfilme_und_theaterstuecke_usw.pdf

Erstaunliche Wirkung:

Diese Pflanze zerstört 98% der Krebszellen in nur 16 Stunden

Veröffentlicht am November 25, 2016 in *Gesundheit* von anonymous; Von *bewusst-vegan-froh.de*



Altes Wunderkraut enthüllt sein Geheimnis

Bei uns ist Beifuss vielen wohl nur als Hauptbestandteil von Absinth und Wermut bekannt. Wermut ist ein mit Gewürzen und Kräutern aromatisierter Wein, der vor allen Dingen bei Römern und später im Mittelalter beliebt war, wo man Wein verdünnte und mit allerlei merkwürdigen Kräutern «würzte». Viele teure Gewürze zu nutzen galt damals in Adelskreisen als besonders vornehm. Heute würde man das als «verschlimmbessern» bezeichnen. Doch schon seit Jahrhunderten wird eine Wermutart, *Artemisia annua*, in China als Heilpflanze verwendet. Vor wenigen Jahren entdeckten Henry Lai und Narendra Singh von der Universität Washington das Wermutderivat Artemisinin auch als vielversprechendes Mittel gegen Krebs.

Artemisinin – ein altes Heilmittel bekämpft Krebs

Artemisinin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, chemisch ein Sesquiterpen, der in den Blättern und Blüten des einjährigen Beifusses (*Artemisia annua*) vorkommt. Charakteristika der Artemisininstruktur sind ein Trioxanringssystem und eine Peroxidbrücke. Es wird in Vietnam, China und Afrika zur Behandlung von Infektionen mit multiresistenten Stämmen von *Plasmodium falciparum*, dem Erreger der Malaria tropica, eingesetzt. Die Chinesen verwendeten Artemisinin zur Behandlung von Malaria. Seine Verwendung war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Erst in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurden bei einer archäologischen Grabung antike Heilmittelrezepte gefunden – darunter auch das für Artemisinin. Seither muss man von einer tollen Erfolgsgeschichte des Stoffes sprechen, da es jetzt in Asien und Afrika häufig zur Bekämpfung von Malaria eingesetzt wird.

Das Geheimnis der Wirkung von Artemisinin

Das Geheimnis seiner Wirkung liegt in seiner Reaktion mit Eisen, das sich in hohen Konzentrationen in Malariaerregern findet. Gerät Artemisinin mit Eisen in Kontakt, kommt es zu einer chemischen Reaktion, durch die freie Radikale erzeugt werden; diese sind die eigentliche Waffe gegen die Malariaparasiten. Sie greifen die Zellmembrane an, reißen sie förmlich auseinander und vernichten so den Erreger. Da Krebszellen grosse Mengen an Eisen verbrauchen, um bei der Zellteilung ihre DNS zu reproduzieren, finden sich darin auch wesentlich höhere Konzentrationen als in normalen Zellen. Die Krebszellen können deshalb mehr Eisen aufnehmen, weil sich an ihrer Oberfläche viele Transferrin-Rezeptoren befinden.

Diese binden die Eisenteilchen und schleusen sie in das Zellinnere. Krebszellen werden mit so viel Eisen wie möglich vollgepumpt. Gibt man Artemisinin, wird die gleiche Reaktion wie bei Malaria in Gang gesetzt, es kommt zur massiven Freisetzung von Sauerstoffradikalen in der Krebszelle, so dass dies zu ihrem Untergang führt: Sie werden vernichtet.

Bestätigt wurden diese Befunde an Brustkrebszellkulturen. Acht Stunden nach Exposition gegen Artemisinin waren 75 Prozent der Zellen vernichtet, nach 16 Stunden lebten so gut wie keine mehr. Noch beeindruckender waren Tests mit Leukämiezellen. Diese waren bereits nach acht Stunden völlig zerstört.

Eine Studie, über die im Science Mag berichtet wurde, belegt, dass Artemisinin gemischt mit Eisen während eines Versuchs 98 Prozent aller im Test bereitgestellten Krebszellen zerstörte.

Gegen alle Arten von Krebs soll dieses Verfahren beträchtliche Wirkung gezeigt haben. Das Vermischen mit Eisen scheint der entscheidende Punkt zu sein, bei der Gabe von Artemisinin ohne Eisen wurden nur 28% aller Krebszellen abgetötet. Durch die gezielte Gabe von Eisenpräparaten könnte das Artemisinin zudem in der Lage sein, gute von schlechten Zellen zu unterscheiden. Gary Poser, Chemiker an der Johns Hopkins University in Baltimore, Maryland, bezeichnete die Ergebnisse der Studie als «sehr vielversprechend» und als einen möglichen grossen Durchbruch.

Neben seiner hohen Effektivität hat Artemisinin viele Vorteile: Es ist selektiv. Es wirkt auf Krebszellen toxisch, doch auf normale Zellen hat es fast keinen negativen Effekt.

Auch Krebszellen, die gegenüber Zytostatika resistent sind, reagieren bzw. werden abgetötet. Alle Krebsarten reagieren und sind empfindlich!

(Intern. J. Oncology 18: 767 – 773, 2001 Effert et al.)

Bedeutsam bei diesen Versuchen war auch, dass bei einem Experiment Brustkrebszellen verwendet wurden, die zuvor auf eine Strahlenbehandlung nicht angesprochen hatten, wohl aber auf Artemisinin empfindlich reagierten.

Das bedeutet, dass eine Krebsbehandlung mit Artemisinin auch bei Krebsarten erfolgreich sein könnte, bei denen konventionelle Therapien bislang nicht anschlugen.

Von der Idee zu Behandlung

Bei aggressiveren Krebsarten, wie beispielsweise Bauspeicheldrüsenkrebs oder akuter Leukämie, sind die Testergebnisse sehr vielversprechend. Diese Krebsarten zeichnen sich durch eine extrem schnelle Zellteilung und damit durch noch höhere Eisenkonzentrationen aus. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass Artemisinin auch Einfluss auf die Neoangiogenese nimmt. Das bedeutet, der Stoff kann möglicherweise verhindern, dass der Tumor sich neue Wege im Organismus schafft und Metastasen bildet.

Artemisinin im Rahmen einer komplementären Tumorthherapie

Im Rahmen einer komplementären Tumorthherapie werden Krebspatienten vor dem Einsatz von Artemisinin mit Eisen geprimt (1–2 Tage z. B. Ferinject, Ferlecitin). Danach werden 3–6 Milligramm Artemisinin pro Kilo Körpergewicht gegeben. Nach sechs Wochen erfolgt ein erneutes Priming mit Eisen, danach wieder eine sechswöchige Gabe von Artemisinin. Artemisinin kann gezielt Krebszellen töten, während normale Zellen unverletzt bleiben. «In Zellkulturen ist Artemisinin allein etwa 100mal wirksamer, Krebszellen zu töten, als bekannte Zytostatika», sagte Lai. Weil sich Krebszellen so schnell vermehren, brauchen die meisten Krebszellen mehr Eisen als normale Zellen für die DNS-Replikation. Damit Krebszellen Eisen auch vermehrt aufnehmen können, haben sie vermehrt Transferrin-Rezeptoren auf ihrer Oberfläche, deutlich mehr als gesunde Zellen. Diese Rezeptoren ermöglichen einen schnellen Transport von Eisen in die Krebszelle. Bei Transferrin handelt es sich um ein eisenbindendes Protein. Transferrin dient als Trojanisches Pferd: Weil die Krebszellen Transferrin als natürliches Protein erkennen, nehmen sie vermehrt Eisen auf, das dann applizierte Artemisinin kann dann aus seinem gebundenen Wasserstoffperoxyd aggressive Sauerstoffradikale freisetzen. Artemisinin wirkt bei Malaria ähnlich, weil durch die Malaria-Parasiten hohe Eisen-Konzentrationen angesammelt werden, bei denen Artemisinin dann bei Kontakt Wasserstoffperoxid freisetzt, was zum Tod der Parasiten führt. Seine gute Verträglichkeit stellte Artemisinin bei der Malariabehandlung tausendfach unter Beweis.

Malaria-Medikament Artesunat aktiviert Krebszell-spezifischen lysosomalen Zelltod

Heidelberger Wissenschaftler untersuchen zelluläre Prozesse beim Abtöten von Brustkrebszellen. Mit Artesunat behandelte Krebszellen zeigen fragmentierte Mitochondrien sowie Lysosomen, die sich in der Nähe des Zellkerns angesammelt haben. Unbehandelte Krebszellen weisen demgegenüber typischerweise vernetzte Mitochondrien und durch die gesamte Zelle verteilte Lysosomen auf.

Die aus einer Heilpflanze gewonnene Wirksubstanz Artemisinin kann nicht nur in der Malaria-Behandlung, sondern möglicherweise auch in der Krebsbehandlung Anwendung finden. Die zellulären Abläufe beim Abtöten von Brustkrebszellen mit Hilfe von Artesunat, einem Derivat des Artemisinin, haben Wissenschaftler des BioQuant-Zentrums der Universität Heidelberg und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) untersucht. Sie konnten zeigen, dass membrangebundene Zellorganellen, die sogenannten Lysosomen und das dort vorhandene reaktive Eisen eine zentrale Rolle beim Artesunat-induzierten programmierten Zelltod der Krebszellen spielen. Die Forschungsergebnisse wurden im «Journal of Biological Chemistry» veröffentlicht.

Extrakte der Heilmittelpflanze einjähriger Beifuss – *Artemisia annua* L. – werden seit mehr als zweitausend Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. In den 1970er Jahren wurde die Wirksubstanz Artemisinin identifiziert und klinisch als wirksames Mittel gegen Malaria charakterisiert. Heutzutage werden Artemisinine weltweit als Anti-Malaria-Mittel angewendet. Zu den Derivaten gehört das Artesunat, das wie das Artemisinin seine zellabtötende Wirkung durch die chemische Reaktion mit Eisen entfaltet. Dabei entstehen sogenannte reaktive Sauerstoffspezies, die umgangssprachlich auch als freie Sauerstoffradikale bezeichnet werden. In Malariaerregern entfalten sich die toxischen Effekte von Artemisinin in der Nahrungsvakuole des Parasiten, die durch den dort stattfindenden Abbau von Wirts-Hämoglobin hohe Konzentrationen von redox-aktivem Eisen aufweist.

Analog zu den Nahrungsvakuolen des Malariaerregers haben die Heidelberger Wissenschaftler die Lysosomen im Artesunat-induzierten Zelltod bei Brustkrebszellen untersucht. Lysosomen sind von einer Membran umgebene eukaryotische Zellorganellen, die mit Hilfe bestimmter Enzyme zelluläre Komponenten abbauen. Zusätzlich enthalten sie, wie die Nahrungsvakuole der Malariaerregers, grössere Konzentrationen von redox-aktivem Eisen. Dieses lysosomale Eisen haben die Wissenschaftler als zentralen Ausgangspunkt für den durch Artesunat ausgelösten Zelltod bei Brustkrebszellen identifiziert. Die Forschergruppe «Systems Biology of Cell Death Mechanisms» unter der Leitung von Dr. Nathan Brady hat bei ihren Untersuchungen festgestellt, dass die gezielte Blockade von reaktivem Eisen in den Lysosomen die Krebszellen schützt, während andererseits eine Erhöhung des lysosomalen Eisengehalts die schädliche Wirkung von Artesunat für die Krebszellen steigert.

Wie Dr. Anne Hamacher-Brady, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschergruppe «Integrative Bioinfor-

matics and Systems Biology» unter der Leitung von Prof. Dr. Roland Eils erläutert, sind intakte Lysosomen die Voraussetzung dafür, dass das Zelltodsignal an die Mitochondrien weitergeleitet wird. Mitochondrien, normalerweise die «Kraftwerke» der Zelle, spielen im programmierten Zelltod häufig durch die Freisetzung sogenannter pro-Zelltodmoleküle eine Rolle. Im Zelltod durch Artesunat findet diese Umwandlung der Mitochondrien in Zelltod-Organellen in Abhängigkeit des lysosomalen Eisens statt. Die Wissenschaftler konnten ausserdem zeigen, dass das Artesunat durch seinen Einfluss auf die räumliche Verteilung von zellulären Komponenten Prozesse blockiert, die normalerweise das Überleben und die Verbreitung von Krebszellen unterstützen. Dazu gehört unter anderem der Vorgang der Autophagie, bei dem die Zelle eigene Bestandteile lysosomal abbaut und damit in Situationen mit begrenzter Nährstoffzufuhr, wie zum Beispiel im Inneren eines Tumors, überlebenswichtige Makromoleküle recycelt.

Nach Angaben der Heidelberger Wissenschaftler wurde der Zelltod durch Artesunat nur in Brustkrebs-Zelllinien und nicht in «gesunden» Brustepithel-Zelllinien ausgelöst. Ihre Hypothese ist, dass diese Selektivität gegenüber Krebszellen ihre Ursache darin haben könnte, dass die Krebszellen durch einen veränderten Stoffwechsel einen erhöhten Bedarf an Eisen aufweisen. Dies ist Gegenstand aktueller Untersuchungen der beiden Forschergruppen am BioQuant-Zentrum.

Originalveröffentlichung:

A. Hamacher-Brady, H.A. Stein, S. Turschner, I. Toegel, R. Mora, N. Jennewein, T. Efferth, R. Eils, N.R. Brady: Artesunate activates mitochondrial apoptosis in breast cancer cells via iron-catalysed lysosomal reactive oxygen species production. *J Biol Chem.* 2011 Feb 25; 286(8): 6587-6601, DOI: 10.1074/jbc.M110.210047.

Fakten zum Beifuss

Beifuss, eine mehrjährige, bis 1 m hohe Pflanze mit stark zerteilten Blättern (oberseits dunkelgrün, unten silbrig). Die unscheinbaren gelblichen oder rotbraunen Blütenköpfe stehen in einer endständigen Rispe. Kommt in verschiedenen Sorten vor, als Wermut (*Artemisia absinthium*, hauptsächlich Orient), Einjähriger Beifuss (*Artemisia annua* hauptsächlich China) und Gemeiner Beifuss (*Artemisia vulgaris*), (syn. *Artemisia lactiflora*, *A. samamistica*, syn. *Gewürzbeifuss*), der in Europa wächst.

GENUTZTE PFLANZENTEILE

Artemisiae herba (syn. *Herba Artemisiae*); Beifusskraut (syn. Jungfernkraut, Johanniskraut, Weibergürtelkraut, Fliegenkraut, Gänsekraut, Johannishaupt), die vorsichtig getrockneten, während der Blütezeit gesammelten Zweigspitzen.

WIRKSTOFFE / INHALTSSTOFFE

Das ätherische Öl (bis zu 0,3%) ist sehr variabel und enthält 1,8-Cineol, Campher, Linalool, Thujon und zahlreiche Monoterpene und Sesquiterpene (je nach Herkunft). Ferner kommen vor: Sesquiterpenlactone (unter anderem Vulgarin und Psilostachyin), Flavonolglykoside und Cumarine.

PHARMAKOLOGIE

Anwendung und Wirkungen entsprechen weitgehend jenen von Wermut (*Artemisia absinthium*), der therapeutische Nutzen wurde jedoch noch nicht durch moderne Studien belegt.

ANWENDUNG

Seit der Antike zu zahlreichen medizinischen und magischen Zwecken verwendet (z.B. als Wurmmittel gegen diverse Darmparasiten). Die moderne Anwendung beschränkt sich hauptsächlich auf den Einsatz als Magenbitter zur Behandlung von Verdauungsstörungen und Appetitmangel. Traditionell wird *Artemisia vulgaris* gerne zur Behandlung von Neurosen, Depressionen, Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit, Angstzuständen und schmerzhafter oder unregelmässiger Monatsblutung verwendet.

ZUBEREITUNG UND DOSIERUNG

Folgende Beispiele sind der Literatur entnommen:

Beifusskraut: 0,5 g bis 2 g Droge als Aufguss, 3 mal täglich.

Mehrmals täglich (5 bis 6 mal) wird eine Messerspitze der pulverisierten Droge eingenommen.

Zur Bereitung eines Tees wird ein Kaffeelöffel der Droge 10 Min. lang in einer Tasse kochenden Wassers ziehen gelassen; 2 bis 3 Tassen am Tag.

Fuidextrakt BHP 83 : 0,5 bis 2 ml / 3 mal täglich.

Herstellung von ARTEMISIASALBE

Artemisiasalbe kann man in 3 Stärken produzieren!

Getrocknete und gepulverte Blätter (Menge siehe unten) mit 100 ml Olivenöl (Billiger: Sonnenblumenöl; besser aber teurer: Rhizinusöl aus der Apotheke) im Wasserbad eine Stunde erhitzen, durch Gaze filtern, 10 g geschmolzenes Bienenwachs beifügen, umrühren, in saubere Dosen (z.B. gewaschene und getrocknete Fotodöschen) abfüllen.

Menge an Artemisiapulver in diesem Rezept:

Für A-3 M (Mild) Salbe nehmen Sie 2,5 g (z.B. zur Verwendung bei Hämorrhoiden)

Für A-3 N (Normal) Salbe nehmen Sie 5 g (z.B. Wunden, Säuglingsekzeme, Aufliegen bei Bettlägerigen)

Für A-3 F (Forte) Salbe nehmen Sie 10 g (z.B. Fusspilz, Neurodermitis, Akne. Bei Haustieren auch für blutende Ohrklappen und andere fliegenübersäte Wunden)

Wichtig: Es darf KEIN Wasser in die Salbe kommen, sonst verdirbt sie schnell.

Gut hergestellt ist sie bei Raumtemperatur ein Jahr haltbar.

HOMÖOPATHIE

Artemisia vulgaris HAB1, die frischen, zu Beginn des Winters geernteten, unterirdischen Teile.

Anwendungsgebiet: Bei Krampfleiden und Wurmbeschwerden.

Geschichtliches und Sagen zum Beifuss

Für die alten Germanen war Beifuss die mächtigste aller Pflanzen:

Mugwurz – Machtwurz!

«Gedenke du, Beifuss, was Du versprachst,

Was du anordnetest in feierlicher Kundgebung!

Una heisst du, älteste Wurze!

Du überwindest Dreie und Dreissige

Du überwindest Eiter und Anfälle

Du überwindest die Leidkraft, die über das Land fährt.»

- Dioskurides verwendete Beifuss gegen Darmwürmer. Hildegard von Bingen empfahl den Beifuss bei sehr fetter Nahrung.
- Hippokrates erkannte den Beifuss als menstruationsfördernd, Loncierus empfahl ihn zur Geburtserleichterung und nach der Geburt.
- Tabernaemontanus empfahl den Beifuss «als nützliche Kräuter zu den Mutterkrankheiten».
- Beifusskraut ist dem heiligen Valentin (der vom Valentinstag) und der Artemis geweiht.

Angeblich soll man in der Antike einer Frau, die gerade ein Kind geboren hatte, einen Büschel Beifuss in die linke Hand gegeben haben, damit sie die Schutzgöttin der Mütter, Artemis, vor Unheil schützte.

Zudem soll man das Zimmer, in dem Frau und Kind schliefen, mit Beifuss ausgeräuchert haben. Und auch im Wochenbett selbst soll Beifuss gewesen sein. Dazu trug man Beifusswurzeln auch als Amulett, um die Kraft zu verstärken.

- Bei Wahrsagern galt der Beifuss als ein Hilfskraut, der das Weissagen erleichtern sollte. Überhaupt scheint der Beifuss bei Weissagern beliebt gewesen zu sein, denn sie reinigten auch ihre Glaskugeln damit.
- Im alten Rom legte man sich Beifussblätter in die Sandalen, um die Füße vor Übermüdung zu schützen. Das brachte dem Beifuss wohl auch seinen deutschen Namen ein.
- Früher befestigte man den Beifuss auf dem Hausdach, damit er vor Blitzen und auch vor Seuchen schützen sollte.
- Am 15. August, dem Tag der Maria Himmelfahrt räucherte man die Ställe auf Bauernhöfen mit Beifuss aus, damit das Vieh das Jahr über gesund blieb.
- Den alten Germanen war die Pflanze heilig, sie gaben Beifuss mit auf den Scheiterhaufen, wenn sie ihre Toten verbrannten. Dadurch sollte der Seele der Übergang ins Jenseits erleichtert werden.
- Im Altertum band man sich Beifuss ans Bein, damit dieser vor Müdigkeit schützte.
- Ein alter Brauch besagt, dass man sich einen aus Beifuss geflochtenen Gürtel umlegte, damit um das Sonnenwendfeuer tanzen soll und anschliessend diesen Gürtel im Feuer verbrennen soll, damit man das ganze Jahr vor Krankheit geschützt ist.
- Die Kelten verräucherten zu bestimmten Zeiten, etwa an Samhain, den Beifuss. Er galt als Schutzpflanze, die böse Geister vertrieb.

Der Beifuss galt nicht nur als Schutz gegen Dämonen und böse Mächte, er sollte auch gegen Feuersbrünste und Blitzschläge helfen. Aber er sollte vor noch mehr Ungemach schützen – vor dem bösen Blick, vor Hexenwerk, vor Albträumen, gegen Hass, Neid und Intrigen, die der Seele schaden.

Die Kirche mochte den Beifuss früher aber gar nicht, man sah in ihm ein Hexenkraut, wahrscheinlich deshalb, weil es den «Ungläubigen» oder Hexen Schutz gewähren sollte.

Früher war es Aberglaube – heute findet man tatsächlich den Hintergrund dafür: Die ätherischen Öle im Beifuss sind antibakteriell und töten Pilze ab – also genau das, was man braucht, um junge Mütter mit ihren Kindern vor Erkrankungen zu schützen.

Der Beifuss war übrigens sowieso ein beliebtes mystisches Frauenkraut. So setzten sich Frauen in den Rauch des Beifusses, um ihre lebensschenkenden Geschlechtsorgane zu weihen, damit sie weiterhin fruchtbar blieben oder aber auch, um eine Geburt einzuleiten.

Ein volkstümlicher Name ist auch Frauenwurz, der auf die besondere Wirkung bei Frauenbeschwerden hinweist. Beifuss entspannt den Unterleib der Frau, er soll auch das Lustgefühl im weiblichen Körper verstärken. Der Beifuss wurde im Mittelalter auch als Kraut zur Abtreibung eingesetzt. Als sogenanntes Periodenkraut – ein Kraut also, das die Periode anregt und auch Kontraktionen im Becken verursachen kann – darf es nicht in den ersten Wochen einer Schwangerschaft eingenommen werden. Weitere Kräuter, die man meiden sollte, sind auch Tausendgüldenkraut, Mutterkraut, Salbei, Liebstöckel und Petersilienwurzel.

«Diese Kreuter gesotten seind seer dienstlich den weiberen zu dampff oder schweyssbädern, dann sie bringen inen ihre krankheit, treiben aus das bürdlin und die todten frucht. Sie eröffnen auch die verschlossene mutter, brechen und zermalen den stein, und bringen wider den verstandenen harn.»

Leonhart Fuchs

Beim Kochen riet er zu folgendem: «Darzu seynd die gedöreten und abgestreifften Blümlein am dienlichsten und nützlichsten / Gäns, Hünere und andere Gevögel und Fleischspeisen damit gefüllt...»

Die jungen Blätter des Beifusses gehören im Frühjahr zusammen mit acht anderen Heilkräutern zur magischen Neunkräutersuppe.

Im ersten Weltkrieg verwendete man den Beifussrauch auch in Lazaretten, in denen verwundete Soldaten lagen – man wollte so die Ausbreitung von Krankheiten unterdrücken.

Im Mittelalter setzte man diesen Rauch auch gegen Dämonen ein, auch Exorzisten verwendeten ihn wohl.

Man setzte den Beifuss gegen die bösen Kräfte der Finsternis ein, die die Macht über den Menschen einnahmen. Diese bösen Kräfte zeigten sich dann u.a. durch epileptische Anfälle oder einen Herzinfarkt. Auch Schlaganfälle waren ein Zeichen der bösen Macht oder etwa Albträume und schreckliche Phantasien am Tag.

«Wer byfuss in synem huss hait, dem mag der tuffel keyn schaden zu fugen.»

Ein altes Teerezept gegen böse Kräfte sah z.B. folgendermassen aus:

Nehmen Sie je 50 g Angelikawurzel und Melissenblätter; je 20 g Beifuss, Dost, Eisenkraut, Johanniskraut, Labkraut und Rosenblüten. Alles gut mischen und pro Tasse Tee 2 Teelöffel davon nehmen.

Aber bitte nicht länger als 3 Wochen trinken ...

Nebenbei erwähnt:

Beifuss heißt auf Ukrainisch übrigens Tschornobyl – genau wie die Stadt, die man bei uns als Tschernobyl kennt und in der 1986 ein Kernkraftwerk in die Luft geflogen ist.

Harry Potter, seines Zeichens Zauberlehrling bzw. wohl inzwischen Meisterzauberer, verwendet den Beifuss im «Trank der lebenden Toten».

Das rote ätherische Öl des Beifusses wurde bei den alten Germanen dazu verwendet, um Bockbier daraus herzustellen, das sehr stark und berauschend war – und wohl auch mehr Lust auf Liebe machen sollte. Diese aphrodisische Eigenschaft findet man auch im antiken Griechenland, wo man einen Aufguss aus Beifuss ebenfalls als Aphrodisiakum verwendete. Verstärkt wurde dies durch den Knoblauch und die Zwiebel, die gut mit dem Beifuss harmonieren.

So nebenbei: Hunde mögen den Geruch, den der Beifuss verströmt, gar nicht. Wenn Sie also bestimmte Plätze von Hunden freihalten wollen, pflanzen Sie dort Beifuss an oder legen Sie Beifuss aus.

Und: Beifuss sollte nicht gemeinsam mit anderen Heilkräutern in einem Beet angebaut werden, da er das Wachstum der anderen Pflanzen unterdrücken kann.

Die Nahrungseinnahme beeinflusst das Risiko einer Krebserkrankung massgeblich, sind sich zahllose Ärzte, Forscher und Experten aus allen Lagern sicher. Vor allem von Fleisch- und Milchprodukten sowie raffiniertem Zucker wird generell abgeraten. Doch auch Umweltfaktoren oder die Psyche spielen eine Rolle.

Ähnliche Wirkungen werden seitens der Wissenschaft auch dem in Aprikosenkernen befindlichen Vitamin B17 zugeschrieben, das durch eine für gesunde Zellen harmlose Blausäure-Verbindung gezielt Krebszellen vergiftet. Auch Cannabisöl hat vielen Berichten zufolge eine vergleichbare Wirkung. Die Pharmaindustrie und davon abhängige Institute in der EU und in den USA lehnen diese Behandlungsmethoden jedoch ab und ziehen kostenintensive, alternative Verfahren vor.

Original Studie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22185819>

Quellen: <http://www.healthyfoodhouse.com/amazing-herb-kills-cancer-cells-in-just-16-hours/> <http://brd-schwindel.org/beifuss-uraltet-wissen-gegen-krebs/>

Quelle: <http://derwaechter.net/erstaunliche-wirkung-diese-pflanze-zerstort-98-der-krebszellen-nur-16-stunden>

IMPRESSUM

FIGU-ZEITZEICHEN

Druck und Verlag: Wassermannzeit-Verlag, Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz

Redaktion: «Billy» Eduard Albert Meier, Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz

Telephon +41(0)52 385 13 10, Fax +41(0)52 385 42 89

Abonnemente:

Erscheint unregelmässig

Wird nur im Internet veröffentlicht

Postcheck-Konto: FIGU, 8495 Schmidrüti, PC 80-13703-3, IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3

E-Brief: info@figu.org

Internetz: www.figu.org

FIGU-Shop: <http://shop.figu.org>



© FIGU 2017

Einige Rechte vorbehalten.



Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft», Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz