

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. 2, April 2017

Äusserst besorgniserregend:

Darum sollten Sie niemandem erlauben, Ihr Kind auf die Lippen zu küssen

Veröffentlicht am December 3, 2016 in Gesundheit von Contrapaganda

Herpes-Infektionen werden in erster Linie durch Kontakt mit infiziertem Speichel übertragen, in den meisten Fällen, wenn ein Erwachsener aus Zuneigung ein Kind küsst.

Küssen Sie oder Ihre Freunde oder Verwandte Ihr Kind auf die Lippen? Wenn ja, müssen Sie sofort damit aufhören. Nicht deswegen, weil einige den natürlichen Ausdruck der Zuwendung als eine unangebrachte Verfehlung oder sexuell unangemessen betrachten, sondern weil diese Art des vollkommen akzeptablen Ausdrucks der Intimität zwischen einem Erwachsenen und einem Kind für letzteres lebensbedrohlich sein kann.

Der zehnjährigen Briony Klingberg wurde dies in ihrem Zuhause in den Adelaide Hills zum Verhängnis. Ihre Mutter, Bridget Klingberg, brachte sie letzten Januar zu ihrem Hausarzt, Dr. Christopher Heinrich, nachdem sie sich Sorgen zu machen begann. Briony musste sich übergeben, hatte Probleme mit dem Schlucken und Fieber, das fast eine Woche lang andauerte. Dr. Heinrich verschrieb am 13. Januar ein Antibiotikum, da sie Geschwüre in ihrem Mund hatte, vergrösserte Drüsen und eine Rachenentzündung. Bluttests schienen aufgrund einer abnormalen Leberfunktion zu bestätigen, dass sie Pfeiffersches Drüsenfieber hatte.

**Wieso Sie
niemanden
Ihr Kind auf
die Lippen
küssen lassen
sollten**



Abgesehen von Dr. Heinrich, war Briony über einen Zeitraum von fünf Tagen bei fünf Ärzten, einschliesslich des Hausarztes Dr. Christopher Say, der am 15. Januar Geschwüre auf ihren Mandeln entdeckte, aber zu keiner Zeit den Verdacht hatte, dass sie an einem Herpes-simplex-Virus litt. Als sich allerdings ihr Zustand verschlechterte, wurde Briony ins Frauen- und Kinderkrankenhaus in Adelaide gebracht. Leider war es zu spät für das Kind; es erlitt auf dem Parkplatz einen Anfall, kam auf die kinderärztliche Intensivstation, wo es jedoch in den frühen Morgenstunden des 18. Januar starb, nachdem seine lebenserhaltenden Massnahmen abgestellt wurden. Seine Krankheit blieb undiagnostiziert, bis eine Autopsie ergab, dass die Todesursache ein Multiorganversagen aufgrund einer Herpes-simplex-Infektion war.



Obwohl das Mädchen nach Ansicht einer Assistenzärztin, Dr. Alice Rogers, die Briony am Frauen- und Kinderkrankenhaus untersuchte, eine Kehlkopfentzündung hatte, dehydriert war, ungewöhnliche Geschwüre in ihrem Hals hatte und vom Chefarzt Davinder Gill untersucht werden sollte, hielt dieser das Kind für gesund genug, um nach Hause zu gehen. Eine tieftraurige Bridget mit gebrochenem Herzen sagte zu ABC News:

Wir gingen nie mit einer Diagnose nach Hause, es war alles nur eine Vermutung. Jeder schickte uns nach Hause, und so dachten wir, dass sie nicht so krank sein könne. Ich hatte das Gefühl, sie nicht zurück (ins Krankenhaus) bringen zu können, ausser wenn es ihr schlechter gehe; für uns sah es nicht unbedingt so aus, dass es schlimmer wurde, aber es ging ihr auch nicht besser. Wir konnten die Schmerzen nicht lindern, wir konnten das Fieber nicht beenden. Aber ich wollte nicht mit den gleichen Anzeichen zurückgehen, wegen denen sie uns nach Hause geschickt hatten. Ich hatte das Gefühl, dass ich wirklich nicht zurückgehen konnte, weil sie sagten, dass ich sie erst zurückbringen soll, wenn es ihr schlechter geht.

Wie ist Briony mit dem Herpes-simplex-Virus angesteckt worden?

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO handelt es sich beim Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) um eine hoch ansteckende Infektion. Eine orale Herpes-Infektion verläuft meistens ohne Symptome und die Mehrheit der Leute mit einer HSV-1-Infektion sind sich nicht bewusst, dass sie überhaupt infiziert sind. Experten warnen, dass die meisten HSV-1-Infektionen während der Kindheit auftreten und in erster Linie durch Kontakt mit infiziertem Speichel übertragen werden, in den meisten Fällen, wenn ein Erwachsener ein Kind aus Zuneigung küsst. Es ist gut möglich, dass Briony die tödliche Infektion ebenfalls von einer Person aus ihrem Bekanntenkreis erhielt, und da die Herpes-Symptome (einschliesslich schmerzvoller Blasen oder Geschwüre an der infizierten Stelle) unerkannt geblieben sind, konnten weder ihre Familie noch die Ärzte rechtzeitig die richtige Diagnose stellen, um ihr Leben zu retten.

Verweise:

<http://www.abc.net.au/news/2016-06-06/briony-caitlin-klinberg-misdiagnosed-with-glandular-fever/7482474>

<http://www.news.com.au/national/south-australia/health-on-kensington-gp-dr-christopher-heinrich-tells-inquest-herpes-simplex-virus-was-not-a-diagnosis-one-would-consider-in-briony-klingsbergs-case/news-story/ba6c85d93f04ca7ed453907d8eaf70e7>

<http://www.abc.net.au/news/2016-06-01/doctors-sent-briony-caitlin-klingsberg-home-twice-before-she-died/7467158>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs400/en/>

Übersetzt aus dem Englischen von AnonHQ.com

Quelle: <http://derwaechter.net/auserst-besorgniserregend-darum-sollten-sie-niemandem-erlauben-ihre-kind-auf-die-lippen-zu-kussen>

SCHOCK: Zuckerindustrie besticht Harvard-Wissenschaftler, damit sie Fett anstatt Zucker mit Herzkrankheiten verbinden

Veröffentlicht am September 25, 2016 in Gesundheit von Sina

Im Jahr 2009 hat eine Meta-Analyse von 21 einzigartigen Studien, in denen insgesamt ungefähr 350 000 Menschen im Durchschnitt 14 Jahre lang untersucht worden sind, ergeben, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von gesättigten Fettsäuren und der Häufigkeit des Auftretens von Herzkrankheiten oder Infarkten gibt. Der Fachbereich für Ernährungswissenschaft an der Harvard School of Public Health hat jedoch diese Ergebnisse schnell als in bedenklichem Masse irreführend verworfen. Jetzt wissen wir auch, warum.

Mehr als fünf Jahrzehnte lang sind wir dupiert und einer Gehirnwäsche unterzogen worden. Wir sollten glauben, dass gesättigte Fettsäuren Herzkrankheiten verursachen. Nun, der grössere Übeltäter ist tatsächlich der Zucker.

Dokumente aus den 1950er und 1960er Jahren, die kürzlich von einem Forscher an der University of California, San Francisco (UCSF) wiederentdeckt worden sind, enthüllen, dass eine Handelsgruppe namens Sugar Research Foundation (eine Zucker-Forschungsgemeinschaft; heute bekannt als Sugar Association, also Zuckerverband) im Jahr 1967 Geld an drei berühmte Wissenschaftler der Universität Harvard bezahlt hat – darunter der mittlerweile verstorbene Dr. Fredrick Stare und Mark Hegsted. Die Summe entspricht dem damaligen Äquivalent von mehr als 48 000 US-Dollar im Jahr 2016 und wurde dafür entrichtet, dass sie nicht nur den Einfluss des Zuckers auf die Herzgesundheit in ihrem zweiteiligen Prüfungsbericht herunterspielen, sondern auch die Schuld rein den gesättigten Fettsäuren zuschieben, indem sie zum Schluss kommen, dass eine fettarme und zuckerreiche Ernährungsweise koronaren Herzkrankheiten vorbeugen könnte (CHD, coronary heart disease). Dieser Bericht wurde im «New England Journal of Medicine» publiziert.

Verursacht Zucker Herzkrankheiten? – Die Ärzte

Bloomberg berichtet:

«Um ihr Argument zu stützen, fanden die Forscher aus Harvard Fehler in jeder einzelnen Studie, die Zucker mit koronaren Herzkrankheiten in Verbindung brachte, anstatt sich auf die Übereinstimmung der Erkenntnisse aus ihnen allen zu fokussieren. Eine Studie, so ihre Aussage, sollte deshalb unberücksichtigt gelassen werden, weil sie als Bezugsquelle eine grössere Dosis Saccharose verwendete als auf dem typischen Speiseplan eines Amerikaners vorkommt. Eine andere hatte ergeben, dass die Substitution von Zucker durch Hülsenfrüchte zu erheblichen Verbesserungen der Serum-Cholesterin-Werte führte — aber die Harvard-Wissenschaftler argumentierten, dass eine solche Umstellung nicht möglich sei. Sie liessen Studien ausser Acht, weil sie Fruktose oder Glukose statt Saccharose (Haushaltszucker) verwendeten, oder weil sie Versuche mit Ratten anstatt am Menschen machten. Andererseits standen sie Studien weitaus weniger kritisch gegenüber, die Herzkrankheiten mit anderen ernährungsbezogenen Faktoren in Verbindung brachten.»

Indem sie so vorgingen, konnte die Zuckerindustrie die negative Aufmerksamkeit weg vom Zucker hin zu Nahrungsfett und Cholesterin lenken, die bis in die 1980er Jahre als die hauptsächlich Schuld tragenden Faktoren für kardiovaskuläre Krankheiten betrachtet wurden. Jahrzehnte nach der von der Industrie finanzierten Überprüfung konzentrierten sich Wissenschaftler und Ernährungsratgeber darauf, gesättigte Fettsäuren in der Ernährung zu reduzieren; das war die primäre Strategie zur Prävention von CHD.

Der Autor der Studie, Stanton Glantz, ist entgeistert:

«Was mich besonders getroffen hat, war: Ich dachte, dass die Beweise, welche die Forscher in ihrem Bericht zusammengefasst hatten, stärker und eindeutig zusammenhängender auf den Effekt von Zucker (auf koronare Herzerkrankungen) hindeutete als auf den Effekt von Fett. Wie stichhaltig die Beweise auch gewesen sein mochten, die Zucker mit Herzkrankheiten in Verbindung brachten, immer war daran etwas falsch. Für Fett jedoch war die Beweislage eindeutig. Sie haben eine falsche Dichotomie aufgesetzt. Das war eine sehr ausgeklügelte Strategie, um die Interessen der Wirtschaft schon so früh zu schützen. Es ist überwältigend, wenn man die unterschiedlichen Wege entwirrt, wie die Industrie diese Debatte beeinflusst hat. Der Umfang der Manipulation ist wahrscheinlich noch viel grösser als wir uns das vorstellen können.»

Warum aber haben die Forscher an der UCSF einen alten «Fall» fünfzig Jahre später noch einmal aufgerollt? Weil der Effekt heute immer noch nachhallt; weil die Limonadenhersteller immer noch die Risiken herunterspielen, die eine zuckerreiche Ernährung mit sich bringt; weil Peer-Review-Studien, die uns dazu drängen, unseren Zuckerkonsum so weit wie möglich einzustellen, immer noch als fehlerhaft gebrandmarkt werden; weil die kürzlich veröffentlichten aktuellsten Zuckerrichtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO den Schwerpunkt immer noch darauf legen, dass wir unseren Zuckerkonsum wegen der Rolle des Zuckers für Übergewicht und Zahngesundheit reduzieren sollen – aber nicht wegen des Risikos für unser Herz; und weil die Sugar Association weiterhin die Verbindung zwischen Zuckerkonsum und Herzkrankheiten zurückdrängt.

Die zuckersüsse Wahrheit

Die Nahrungsmittelpolitik-Professorin Marion Nestle von der New York University schreibt dazu in einem begleitenden Leitartikel im «Journal of the American Medical Association»:

«Dieser Vorfall von vor 50 Jahren mag sich wie eine alte Geschichte anfühlen, aber das Problem ist höchst relevant; nicht zuletzt deshalb, weil es einige Fragen beantwortet, die für die heutige Zeit von Belang sind. Ist es wirklich wahr, dass die Lebensmittelunternehmen es sich absichtlich zum Ziel gesetzt haben, die Forschung zu ihren Gunsten zu manipulieren? Ja, das ist es; und sie machen es auch weiterhin.»

So hat beispielsweise letztes Jahr die «New York Times» enthüllt, dass Coca-Cola, der weltweit grösste Produzent von zuckerhaltigen Getränken, Millionen Dollar für die Finanzierung von Forschungsprojekten bereitgestellt hat, welche die Verbindung der zuckerhaltigen Getränke mit und als Verursacher von Fettleibigkeit herunterspielen. Im Juni diesen Jahres hat die Presseagentur Associated Press berichtet, dass Süssigkeitenhersteller Studien finanzieren, die aufzeigen sollen, dass Kinder, die Süssigkeiten essen, ein gesünderes Körpergewicht haben als jene, die keine Süssigkeiten zu sich nehmen. Im August bezeichnete die Sugar Association die Erklärung der American Heart Association (AHA, Amerikanische Herz-Vereinigung) zum Zuckerkonsum bei Kindern als «verwirrend»; denn die Empfehlung der AHA, dass Kinder nicht mehr als 6 Teelöffel Zucker pro Tag essen sollen, sei wissenschaftlich nicht erwiesen.

In einer Reaktion auf die umfangreiche Bekanntgabe veröffentlichte die Sugar Association selbst eine Erklärung, in der sie erläutert, dass die von der Industrie finanziell geförderte Forschung aus dem Jahr 1967 auf unfaire Weise kritisiert worden sei:

«Allgemein gesagt ist es nicht nur unglücklich, sondern auch ein Bärendienst, dass von der Industrie finanzierte Forschung als schmutzig gebrandmarkt wird ... Am meisten Sorge bereitet dabei die steigende Verwendung von mit Schlagzeilen ködernden Artikeln, die qualitativ hochwertige wissenschaftliche Forschung ausstechen – es enttäuscht uns sehr zu sehen, dass ein ranghohes Journal wie das JAMA in diesen Trend mit hineingezogen wird.»

Quellen: The New York Times, The Daily Mail, Arstechnica, Stat News. Übersetzt aus dem Englischen von AnonHQ.com.

Von: <http://derwaechter.net/schock-zuckerindustrie-besticht-harvard-wissenschaftler-damit-sie-fett-anstatt-zucker-mit-herz-krankheiten-verbinden>

Zusatzstoffe: Krebserregend und schädlich für die Organe

By Horst on 10. Oktober 2016

**Dass ein Pudding cremig ist und eine Limonade fruchtig-gelb,
liegt unter anderem an chemischen Zusatzstoffen.**

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit stellt sicher, dass nur unbedenkliche Stoffe in unserem Essen landen. Trotzdem legen Untersuchungen nahe, dass auch erlaubte Zusatzstoffe Organe schädigen und Krebs erregen können.

Aromen, Farbstoffe, Konservierungs- und Verdickungsmittel machen Lebensmittel für den Verbraucher attraktiv. Sie lassen ein geruchsneutrales Lebensmittel besser duften, verschönern durch eine intensivere Farbe das Produkt oder machen es länger haltbar. Einige Zusatzstoffe sind völlig unbedenklich, andere wiederum sollten Sie lieber meiden, weil sie in Verdacht stehen, Krankheiten wie Allergien, ADHS und Krebs auszulösen.

Grundsätzlich prüft die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, ob ein Zusatzstoff schädlich ist. Besteht kein Zweifel an der Unbedenklichkeit, wird der Stoff zugelassen. Für bestimmte Zusatzstoffe gilt allerdings eine Mengenbeschränkung und Warnhinweispflicht.

Farbstoffe

Farbstoffe gibt es in natürlicher und synthetischer Form. Gänzlich natürliche Farbstoffe auf pflanzlicher und tierischer Basis gibt es nur sehr wenige, dagegen unzählige synthetische Farbstoffe. Sie basieren entweder auf einem natürlichen Pendant oder entstehen rein im Reagenzglas. Zu dieser Gruppe gehören auch Azofarbstoffe.

Gelbe Farbstoffe – E102, E104, E110

Diese Farbstoffe färben beispielsweise gesalzene Knabberereien, Marmeladen und Pudding.

Hautausschläge und Atemnot sind Beschwerden, die der Azofarbstoff E102 – Tartrazin auslösen kann. Vor allem für Menschen, die an einer Unverträglichkeit gegenüber Aspirin leiden, ist dieser Farbstoff bedenklich. Die krebserregende Wirkung dieses Farbstoffs ist umstritten. Identische Beschwerden kann E110 – Gelborange hervorrufen.

E104 – Chinolingelb: Lebensmittel, die diesen Farbstoff enthalten, müssen den Hinweis «kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen» tragen, weil sie Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität auslösen können. Des weiteren begünstigt E104 Pseudoallergien. Das sind Allergien, die nur die Symptome einer klassischen Allergie haben, aber keine immunologische Reaktion zeigen.

Rote Farbstoffe – E122, E123, E124, E127, E129

Verwendung finden diese in Fleisch- und Fischersatzprodukten aus pflanzlichem Eiweiss, Sossen, Süßigkeiten und Marmeladen.

Neben Pseudoallergien können die Farbstoffe E122 – Azorubin, E124 – Cochenillenrot, E129 – Allurarot auch Hyperaktivität bei Kindern auslösen.

Bedenklich ist zudem E127 – Erythrosin. Dieser Farbstoff soll zu den zuvor genannten Symptomen ausserdem Schilddrüsenstörungen hervorrufen.

E123 – Amaranth (der Farbstoff, nicht das Getreide) steht im Verdacht, die Nieren zu schädigen. In Amerika ist dieser Farbstoff verboten, da Versuche an Tieren gezeigt haben, dass er Krebs erregen kann.

Brauner Farbstoff – E150, E151, E154, E155

Cola, Kuchen und Sossen verdanken diesen Stoffen die Farbe.

E150 – Zuckerkulör gilt als unbedenklich, solange man die empfohlene Tagesdosis von 300 Milligramm pro Kilo Körpergewicht nicht übersteigt. In den USA steht dieser Farbstoff in Verdacht, Krebs zu erregen.

E154 – Braun kann in grossen Mengen die inneren Organe schädigen. Zugelassen ist dieser Farbstoff ausschliesslich für Räucherhering. Schädlich für die inneren Organe ist zudem E155.

Der Farbstoff E180 – Brillantschwarz soll Pseudoallergien auslösen.

Quelle: Focus bzw. <http://www.denken-macht-frei.info/zusatzstoffe-krebserregend-und-schaedlich-fuer-die-organe/>

5 Übungen zur Achtsamkeit: Wirksames Mittel gegen allerlei Beschwerden von Körper und Geist (Anm. Bewusstsein)

Nico Richter; Paleo360; Mo, 03 Okt 2016 14:49 UTC

Achtsamkeit (engl. «Mindfulness») ist aktuell DER Trend in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden. In den USA schon länger als «Mindfulness» bekannt und in ihrem Ursprung eng mit dem Buddhismus verknüpft, gilt **Achtsamkeit als Wundermittel gegen allerlei Beschwerden von Körper und Geist (Anm. Bewusstsein)**.

Aber was genau können wir uns unter Achtsamkeit vorstellen? Welche positiven Wirkungen werden damit verbunden, und wie können wir diese für uns nutzen? Und was hat das eigentlich überhaupt mit Paleo zu tun? Antworten auf diese Fragen erwarten Dich in unserem Artikel.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist im Grunde genommen eine **spezielle Art der Aufmerksamkeit**. Es geht darum, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und alles bewusst wahrzunehmen, was sich in diesem Moment in uns und ausserhalb von uns abspielt: Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle.

Oft verlieren wir uns in – meist negativen – Gedankenspiralen, die sich mit der Vergangenheit, der Zukunft, oder alternativen Versionen der Gegenwart beschäftigen: «Ach hätte ich doch nur ...», «Wenn ich erst einmal ...», «Was wäre wohl, wenn ...», sind typische Ausprägungen solcher Spiralen.

Ziel einer achtsamen Wahrnehmung ist es, dieses Denken loszulassen und sich stattdessen **komplett auf das einzulassen, was genau jetzt ist und passiert**.

Ein wichtiger Aspekt von «Mindfulness» ist auch, dass wir die **Eindrücke, die wir in diesem Zustand beobachten, nicht bewerten** – denn damit würden wir sofort wieder in den gleichen Denkmodus verfallen, der sich auf die Dinge bezieht, die ausserhalb des gegenwärtigen Moments liegen.

Das heisst aber umgekehrt nicht, dass Du Dich achtsam-verkrampft so stark auf ein Gefühl oder einen Gedanken konzentrieren sollst, dass Du nicht Gefahr läufst, aus dieser «Gegenwart» rauszufliegen.

Denn genauso wie das Bewerten ist auch fokussierte Konzentration ein «Feind der Mindfulness» – geht es doch beim Konzentrieren genau darum, sich auf eine bestimmte Sache zu fokussieren und alles andere auszublenden. Man könnte deshalb sogar sagen, dass es bei Achtsamkeit um genau das Gegenteil geht: **Wirklich alles wahrzunehmen, was geschieht, ohne eine Sache festzuhalten, zu bewerten oder ihr mehr Gewicht zu geben als einer anderen**.

WAS HAT ACHTSAMKEIT MIT PALEO ZU TUN?

Du denkst Dir wahrscheinlich: Klingt ja alles ganz interessant, aber was hat das denn mit Paleo zu tun? Mehr als man im ersten Moment denkt! **Stell Dir einen unserer Steinzeit-Urahnen vor, der durch die Steppe zieht:** Was ist wohl besser für seine Überlebenschancen: Wenn er sich in Wut und Ärger darüber verliert, dass sein Sippengenosse ihm am Abend zuvor das grösste Stück Fleisch abgeluchst hat? Oder wenn er seine ganze Umgebung wahrnimmt – inklusive möglicher neuer Beute, aber auch gefährlicher Tiere?

Oder etwas zeitgemässer: Wie viele Nachrichten von Autounfällen hast Du in den ersten Wochen von Pokemon Go gelesen, weil Menschen vor Autos gelaufen sind? Das Prinzip ist in beiden Fällen dasselbe.

Multitasking, Tunnelblick, Stress – all diese ungesunden Ausprägungen der modernen Zivilisation tun uns nicht gut. Und Achtsamkeit ist ein wirksames Gegenmittel, das uns hilft, uns wieder zu erden, zurück zu unserer Mitte zu finden und aus dem Strudel auszubrechen.

WELCHE VORTEILE HAT ACHTSAMKEIT?

Mindfulness ist **gesund, und zwar für Körper und Geist (Anm. Bewusstsein)** – das sagt auch die Wissenschaft. In den USA werden schon länger Studien zum Thema verfasst, und der Tenor ist sehr positiv.

Achtsamkeit **reduziert nachweislich Stress** und führt zu mehr Entspannung, auch was die körperlichen Symptome von Stress angeht. Selbst Menschen mit der Veranlagung für **Depressionen erfahren Linderung** durch regelmässiges Achtsamkeitstraining.

Eine andere Studie konnte nachweisen, dass Menschen, die auf einer Mindfulness-Skala hoch eingestuft werden, bei den **Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten deutlich besser** abschneiden.

Dies dürfte auch damit zu tun haben, dass achtsame Menschen generell in ihrem Leben dazu tendieren, **Entscheidungen bewusster und weniger impulsiv zu treffen** – gerade auch, was gesundheitsrelevante Entscheidungen wie beim Thema Ernährung angeht. Wir dürfen uns also auf die Schulter klopfen: **Mit der Entscheidung für Paleo haben wir alle bereits unsere Fähigkeit zur Mindfulness bewiesen!**

5 TIPPS FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Wie bei vielen Dingen im Leben gilt: **Übung macht den Meister**. Und Du musst nicht 5 Jahre in ein buddhistisches Kloster gehen, um Dich in achtsamer Wahrnehmung zu schulen. Tatsächlich wirkt schon die regelmässige Praxis im Alltag Wunder und hat nachhaltige Auswirkungen auf unser Gehirn. Deshalb zum Abschluss **5 Ideen, wie Du Mindfulness mühelos in Dein Leben integrieren kannst:**

- Mache Dir den Prozess des Atmens bewusst: Wir alle atmen, die ganze Zeit. Und doch nehmen wir es in den seltensten Fällen überhaupt wahr. Das eigenen Atmen bewusst zu spüren ist eine der klassischen Achtsamkeitsübungen und gerade für Anfänger besonders geeignet
- **Gestalte etwas ganz Alltägliches achtsam** – passend zu Paleo z.B. das Essen: Schau nicht nebenher fern oder plane den Tag, sondern nimm das Essen aktiv wahr: Welche Zutaten es hat, wie sie aussehen, welche Gerüche, Geschmacksnuancen und Konsistenz es hat. Du wirst überrascht sein, wie neu Du plötzlich Dein Essen erlebst.
- **Zeit mit Familie und Freunden** verbringen: Wenn Du das nächste Mal Zeit mit Deinen Liebsten verbringst, lege einfach einmal Dein Handy weg, schalte den Fernseher aus und lasse Dich ganz auf Dein Gegenüber ein. Ist man wirklich präsent in der Begegnung mit anderen, erhält die verbrachte Zeit eine ganz andere Qualität.
- **Singletasking statt Multitasking** auf der Arbeit: Nimm Dir für eine wichtige Aufgabe eine bestimmte Zeitspanne, in der Du Dich ganz darauf konzentrierst – ohne Ablenkung durch E-Mails, Telefonate oder Surfen im Internet.
- Dem **Meditieren**, der Königsdisziplin unter den Mindfulness-Techniken, haben wir bereits einen ganzen Artikel gewidmet. Schau mal rein, denn für die positiven Effekte von Meditation reichen schon 10 Minuten täglich.

FAZIT – PALEO + ACHTSAMKEIT = GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST (Anm. Bewusstsein)

Wer möchte nicht ein ausgeglicheneres Leben führen, in dem er sein Wohlbefinden weniger von äusseren Einflüssen abhängig macht und mit einer klareren Aufmerksamkeit viele Dinge bewusster geniessen kann?

Wir sind grosse Fans von Achtsamkeit – nicht, weil wir auf jeden Fall den Säbelzahn tiger an der nächsten Strassenecke rechtzeitig bemerken wollen, sondern weil sie **eine simple und gesunde Methode ist, unserem Geist (Anm. Bewusstsein) mit den gleichen Prinzipien etwas Gutes zu tun, die wir auch bei unserer Ernährung anwenden**. Wir sind gespannt: Hast Du schon Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht? Was ist Deine persönliche Lieblingsmethode und wie hat sie Dein Leben verändert?

Quelle: <https://de.sott.net/article/26527-5-Ubungen-zur-Achtsamkeit-Wirksames-Mittel-gegen-allerlei-Beschwerden-von-Korper-und-Geist>

Anmerkung: Siehe FIGU-Bücher «Einführung in die Meditation» und «Meditation aus klarer Sicht».

Was ist Paleo?

Paleo wird als Schlüssel zu langfristiger Gesundheit und Fitness empfohlen und soll alles bieten, was der Mensch braucht, um schlank, fit und gesund zu werden und es auch zu bleiben. Die Grundlagen beruhen auf Tipps, wie die persönliche Umstellung auf Paleo ohne Hunger und Jo-Jo-Effekt bewältigt werden soll.

Der Begriff PALEO bezieht sich auf die Ernährung der Steinzeitmenschen, wobei der Begriff selbst eine Kurzform in bezug auf den Zeitraum der Altsteinzeit resp. des Paläolithikums darstellt. Mit dem Begriff wird eine sogenannte «Paleo-Diät» beschrieben, die auf die ursprüngliche Ernährung der steinzeitlichen Jäger und Samm-

ler zurückführen soll, wobei diese ‹Steinzeitdiät› mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nachgeahmt werden und die Lebensqualität und deren Nachhaltigkeit in den Fokus der Beachtung bringen soll. Die entsprechende Grundlage der Paleo-Ernährung beruht auf Lebens- resp. Nahrungsmitteln, die ähnlicher Form sein müssen, wie diese vor etwa 2,5 bis 4 Millionen Jahren der Gattung Mensch zur Verfügung standen und die Nahrungsversorgung für den gesamten Organismus bildeten. Also gehörten zur ‹Steinzeitnahrung› alle ‹echten› nährstoffreichen und unverarbeiteten Lebensmittel in Form von Beeren, Eiern, Fett, Fisch, Fleisch, Gemüse, Nüssen, Obst und Samen, die heute zur Paleo-Ernährung gehören. Völlig verzichtet werden soll bei dieser ‹Steinzeitdiät› hingegen auf Nahrung, die aus verarbeiteten Fetten, stark verarbeiteten Pflanzenfetten, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Zucker und künstlichen Zusatzstoffen besteht. Dies, weil diese Nahrungsmittel schädliche Antinährstoffe enthalten und dem menschlichen Organismus schaden sollen.

Billy

Potenten Heilgewürz aus der Natur: Kurkuma ist wirksamer als Medikamente

Zentrum der Gesundheit; Mi, 02 Nov 2016 16:51 UTC

Kurkuma ist die gelbe Wurzel aus Südostasien, die gemahlen dem bekannten Currygewürz seine gelbe Farbe gibt. Kurkuma ist jedoch viel mehr als ein Gewürz. Kurkuma ist ein Heilmittel mit herausragender Wirkung. So weiss man beispielsweise, dass Kurkuma stark entzündungshemmend wirkt, dass es vor Krebs schützt, das Gehirn gesund hält, bei der Ausleitung von Quecksilber hilft und die Leber heilt. Inzwischen hat man in verschiedenen Studien festgestellt, dass Kurkuma mindestens genauso gut, wenn nicht gar besser wirkt als so manche Medikamente.

Kurkuma und seine zahlreichen Wirkungen

Wenn Sie Kurkuma kaufen, dann kaufen Sie am besten eine grössere Menge davon. Denn das tiefgelbe Pulver ist bei so vielen Beschwerden hilfreich und kann vor noch viel mehr Beschwerden schützen, dass Sie es täglich nutzen sollten.

In vielen unterschiedlichen Artikeln haben wir bereits über die grossartigen gesundheitlichen Vorteile von Kurkuma berichtet, z.B. hier:

- Kurkuma hilft gegen Krebs (z.B. gegen Prostatakrebs)
- Kurkuma für die Zahngesundheit und zur Ausleitung von Quecksilber
- Kurkuma schützt vor Fluoriden
- Kurkuma schützt das Gehirn vor Schäden durch Alkohol
- Kurkuma schützt Kinder vor Leukämie
- Kurkuma heilt die Leber
- Kurkuma beugt Gallensteinen vor
- Kurkuma gegen Nasennebenhöhlenentzündung
- Kurkuma gegen Herpes
- Kurkuma als Antioxidans
- Kurkuma bei Reizdarm Syndrom

Kurkuma wirkt genauso gut wie diese Medikamente

In weiteren Studien hat man die Wirkung von Kurkuma mit der Wirkung von herkömmlichen Medikamenten verglichen und festgestellt: Kurkuma scheint mindestens ebenso gut zu wirken, wenn nicht gar besser als viele Arzneimittel – und zwar ohne schädliche Nebenwirkungen zu haben.

Kurkuma gegen Depressionen

Imipramin und Fluoxetin sind zwei weltbekannte Antidepressiva, die auch bei Panikattacken, Zwangs- und Angststörungen eingesetzt werden. Die Nebenwirkungen dieser Antidepressiva sind jedoch enorm.

Im Jahr 2014 führten indische Forscher eine Studie durch, in der sie die Wirkung von Kurkuma mit der Wirkung von Fluoxetin bei Depressionen verglichen.

60 Patienten mit diagnostizierter Depression erhielten sechs Wochen lang entweder täglich 20 mg Fluoxetin, 1000 mg Kurkumin oder eine Kombination von beiden. Am besten ging es den Patienten, die beide Mittel genommen hatten. Interessant jedoch war, dass es jenen, die nur Kurkuma genommen hatten, genauso gut ging wie den Patienten, die nur Fluoxetin bekommen hatten.

Kurkuma als Blutverdünner

Zur Blutverdünnung wird gerne Aspirin verordnet. Einige Studien aber weisen darauf hin, dass Kurkuma mindestens ebenso gut wirkt. Während aber Aspirin langfristig zu inneren Blutungen im Magen-Darm-Bereich führen kann, besteht diese Gefahr bei Kurkuma nicht.

Kurkuma bei Diabetes

Kurkuma kann – wie oben erwähnt – bei Diabetes oder auch der Vorstufe von Diabetes hilfreich sein. In einer Studie von 2009 zeigte sich sogar, dass Curcumin bei manchen Wirkmechanismen das 400- bis 100 000fache Potential von Metformin aufweist.

Metformin ist ein Medikament, das man häufig bei Diabetes verschrieben bekommt. Es hemmt die Zuckeraufnahme aus dem Darm und auch die Glucoseneubildung in der Leber.

Curcumin soll auf ganz ähnliche Weise den Blutzuckerspiegel senken können. Auch weiss man, dass Curcumin die langfristigen Folgeerkrankungen des Diabetes bessern kann.

Kurkuma für gesunde Blutgefässe

Ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel – wie er bei Diabetes Typ 2 vorkommen kann – führt beispielsweise zu verstärktem oxidativem Stress im Körper, der nun wiederum die Blutgefässwände angreift. Jetzt können sich dort leichter Ablagerungen und somit eine Arteriosklerose bilden. Das Herzinfarkttrisiko steigt.

Da Patienten mit dieser Problematik häufig auch einen erhöhten Cholesterinspiegel haben, erhalten sie nicht selten Statine (Cholesterinsenker). Diese sollen nicht nur den Cholesterinspiegel senken, sondern sich auch positiv auf den Zustand der Blutgefässwände auswirken und somit das Arteriosklerose-Risiko reduzieren bzw. dazu führen, dass sich nicht noch mehr Ablagerungen an den Blutgefässwänden bilden.

Gesunde Blutgefässwände sind übrigens das A und O, wenn es um ein gesundes Herz-Kreislauf-System geht. Die Gesamtheit aller Blutgefässwände wird Gefässendothel genannt. Ist das Gefässendothel gesund, verhindert es die Verklumpung der Blutplättchen, gibt entzündungshemmende Stoffe ab, erweitert die Gefässe und bekämpft ebenfalls aufkommenden oxidativen Stress.

Liegen jedoch erst einmal Schäden am Gefässendothel vor, dann fehlt ein grosser Teil des körpereigenen Kreislaufschutzes und Herz-Kreislaufferkrankungen treten ein.

Wenn Statine das Gefässendothel nun positiv beeinflussen können, dann ist das natürlich wunderbar. Problematisch ist nur, dass Statine auch enorme Nebenwirkungen haben können: Muskelschwäche, Augenprobleme, Leber- und Nierenschäden und sogar ein erhöhtes Parkinsonrisiko.

Warum sollte man diese Nebenwirkungen in Kauf nehmen, wenn es möglicherweise einen den Statinen ebenbürtigen Gefässendothelschützer gibt, nämlich das Kurkuma. Kurkuma schützt zudem die Augen und die Leber, während diese Organe von den Statinen angegriffen werden.

Im Jahr 2008 erhielten zur Überprüfung dieser Angelegenheit 72 Diabetiker (Typ 2) acht Wochen lang entweder zweimal täglich Curcumin (je 150 mg), Atorvastatin (10 mg einmal täglich) oder ein Placebo.

Zu Beginn der Studie war der Gefässzustand aller Patienten gleich schlecht. Nach acht Wochen jedoch verbesserte sich die Situation gravierend – nur nicht in der Placebogruppe. In den Statin- und Kurkumagruppen jedoch nahmen die Entzündungsmarker ab und auch der Malondialdehyd-Spiegel (ein Biomarker für oxidativen Stress) sank.

Der Effekt von Kurkuma – so die Forscher – war vergleichbar mit jenem des eingesetzten Statins (Atorvastatin). Atorvastatin gehört zu den stärksten verfügbaren Statinen.

Kurkuma bei chronisch entzündlichen Erkrankungen

Die entzündungshemmende Wirkung ist die bekannteste Wirkung von Kurkuma. Es wird sogar vermutet, dass Kurkuma eine so starke entzündungshemmende Wirkung hat, dass es in manchen Fällen genauso wirksam wie Corticosteroide sein kann. Letztere werden häufig bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Asthma oder auch bei Autoimmunerkrankungen wie z.B. Lupus eingesetzt.

Corticosteroide können insbesondere bei der langfristigen Anwendung unangenehme Nebenwirkungen haben, wie z.B. eine Immunschwäche oder erhöhten Blutzuckerspiegel mit sich bringen. Kurkuma hingegen stärkt das Immunsystem und reguliert den Blutzuckerspiegel.

Kurkuma statt Medikamente?

Natürlich nehmen Sie jetzt statt Ihrer Medikamente nicht einfach Kurkuma. Wenn Sie jedoch noch keine Medikamente nehmen, aber bereits von Ihrem Arzt erste Hinweise auf z.B. beginnenden Diabetes oder Herz-Kreis-

lauf-Probleme bekommen haben, sprechen Sie ihn auf Kurkuma an. Es ist durchaus möglich, dass Sie gar nicht erst Medikamente nehmen müssen, sondern erst einmal einige Wochen lang Kurkuma einnehmen können.

Wenn Sie bereits Arzneimittel einnehmen, können Sie ebenfalls mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker sprechen, ob Sie nicht begleitend Kurkuma einnehmen können. Dieses kann oft nicht nur die Wirkung des Medikaments verbessern, sondern häufig auch mögliche Nebenwirkungen reduzieren. Im Lauf der Zeit kann es überdies sein, dass Sie Ihre Medikamente absetzen oder wenigstens die Dosis reduzieren können.

Wenn Sie Kurkuma einnehmen, dann ist es sinnvoll, Kapseln mit Curcumin – dem konzentrierten Wirkstoff aus Kurkuma – einzusetzen. Diese sind wirksamer als das Kurkumapulver.

Zusätzlich können Sie jederzeit Kurkuma in Ihren Alltag einbauen und viele köstliche Gerichte und Getränke damit verfeinern.

Anregungen dazu finden Sie hier: Kurkuma – Die Anwendung

Quellen:

- Kulkarni et al., *Antidepressant activity of curcumin: involvement of serotonin and dopamine system*, *Psychopharmacology*, December 2008, 201:435, (Antidepressive Aktivität von Curcumin: Beteiligung von Serotonin- und Dopaminsystem) (Studie als PDF)
- Sanmukhani J et al., *Efficacy and safety of curcumin in major depressive disorder: a randomized controlled trial*, *Phytotherapy Research*, 2014 Apr;28(4):579-85, (Wirkung und Sicherheit von Curcumin bei Depression: eine randomisierte, kontrollierte Studie) (Studie als PDF)
- Yobra T, *Turmeric is More Powerful Than 14 Artificial Drugs*, *Natural News*, 25. October 2016, (Curcuma ist kraftvoller als 14 synthetische Arzneimittel), (Quelle als PDF)
- Srivastava R et al., *Effect of curcumin on platelet aggregation and vascular prostacyclin synthesis*. April 1986, *Arzneimittelforschung*, (Wirkung von Curcumin auf die Blutplättchenaggregation und die vaskuläre Prostacyclinsynthese), (Quelle als PDF)
- Shah BH et al., *Inhibitory effect of curcumin, a food spice from turmeric, on platelet-activating factor- and arachidonic acid-mediated platelet aggregation through inhibition of thromboxane formation and Ca²⁺ signaling*, *Biochem Pharmacol.*, Oktober 1999, (Hemmender Effekt von Curcumin, einem Gewürz aus Curcuma, auf den Thrombozyten aktivierenden Faktor und die arachidonsäurevermittelte Thrombozytenaggregation durch die Hemmung der Thromboxanbildung und Calciumsignalgebung), (Quelle als PDF)
- Kim T et al., *Curcumin activates AMPK and suppresses gluconeogenic gene expression in hepatoma cells*. Oktober 2009, *Biochem Biophys Res Commun.*, (Curcumin aktiviert AMPK und unterdrückt die Genexpression für die Gluconeogenese in Hepatomzellen), (Quelle als PDF)
- Sun J et al., *Preventive effects of curcumin and dexamethasone on lung transplantation-associated lung injury in rats*. April 2008, *Crit Care Med.*, (Vorbeugende Wirkungen von Curcumin und Dexamethason auf transplantationsbedingte Lungenschäden bei Ratten), (Quelle als PDF)
- Usharani P et al., *Effect of NCB-02, atorvastatin and placebo on endothelial function, oxidative stress and inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized, parallel-group, placebo-controlled, 8-week study*. 2008, *Drugs R D*, (Wirkung von NCB-02, Atorvastatin und Placebo auf die Endothelfunktion, oxidativen Stress und Entzündungsmarker bei Patienten mit Typ-2-Diabetes: eine randomisierte, placebokontrollierte achtwöchige Parallelgruppenstudie), (Quelle als PDF)
- Bharat BA et al., *Potential Therapeutic Effects of Curcumin, the Anti-inflammatory Agent, Against Neurodegenerative, Cardiovascular, Pulmonary, Metabolic, Autoimmune and Neoplastic Diseases*, Juli 2008, *Int J Biochem Cell Biol.* (Mögliche therapeutische Wirkungen von Curcumin, dem entzündungshemmenden Mittel gegen neurodegenerative, kardiovaskuläre, Lungen-, Stoffwechsel-, Autoimmun- und neoplastische Krankheiten), (Quelle als PDF)

Quelle: <https://de.sott.net/article/26789-Potentes-Heilgewurz-aus-der-Natur-Kurkuma-ist-wirksamer-als-Medikamente>

Heilpflanze Johanniskraut – ein höchst potentes Kraut!

Posted on October 24, 2016 by admin

Nervliche Belastungen wie vielseitige Reizüberflutung im privaten und beruflichen Bereich sowie zu wenig Zeit können zu innerer Unausgeglichenheit führen.

Zahlreiche Studien und Jahre extensiver Forschung lassen den Schluss zu, dass Echtes Johanniskraut nicht nur die Symptome von Depressionen behandeln, sondern diese Erkrankung (und somit auch sämtliche Antidepressiva) für immer zum Teufel jagen kann – und das bei nur geringen oder sogar überhaupt keinen Nebenwirkungen.

Depressionen zählen zu den am schnellsten wachsenden gesundheitlichen Problemen in der westlichen Welt. Millionen Bürger leiden bereits unter dieser Krankheit. Mit anderen Worten: Mindestens einer von elf Menschen hat derzeit Depressionen. / Quelle: europenews

Wie bei allen anderen Krankheiten gilt auch bei Depressionen, dass es keine pharmazeutische «Heilung» dieser Erkrankung gibt. Zu den gängigen Behandlungsverfahren zählt die Verabreichung von Medikamenten, die jedoch verheerende Nebenwirkungen auslösen können. Unter diesen Nebenwirkungen finden sich Probleme im sexuellen Bereich, Übelkeit, Benommenheit, Nebennierenschöpfung, hormonelle Unausgeglichenheit, Knochenschwund, Tremor, Verstopfung, Kopfschmerzen, Angstzustände und suizidales Verhalten.

Zudem zeigen neuste Statistiken, dass weniger als 30% aller Patienten auf Grund der Behandlung mit Antidepressiva symptomfrei werden und dass selbst diese Menschen sehr oft wieder nach einiger Zeit in schwere Depressionen verfallen. Angesichts dieser nicht gerade verheissungsvollen Zahlen haben an Depressionen leidende Menschen kaum noch Hoffnung, dass sie die chemische Unausgeglichenheit in ihrem Körper beheben und so je wieder echte Glücksgefühle verspüren können.

Aber es gibt sie ...

Echtes Johanniskraut, eine gelbe wild wachsende Blume, die in den meisten Gebieten als Unkraut gilt, wird seit Jahrhunderten als Heilmittel für Depressionen und Angstzustände verwendet. Der medizinische Gebrauch wurde erstmals in antiken griechischen Texten schriftlich erwähnt. Laut des Fachmagazins American Journal of Natural Medicine sowie intensiver Forschungen in Deutschland, enthält Echtes Johanniskraut Hyperforin.

Diese natürliche Substanz hemmt – ähnlich den schulmedizinischen Antidepressiva – die Wiederaufnahme von Serotonin. Seitdem dies bekannt wurde, ist Echtes Johanniskraut der Gegenstand zahlreicher Studien:

Im Jahr 1996 führte das «British Medical Journal» 23 kontrollierte Testreihen mit über 1750 Patienten durch, die an leichten bis mittelschweren depressiven Störungen litten. Die Ergebnisse der Testreihen zeigten, dass Echtes Johanniskraut genauso effektiv war wie verschreibungspflichtige Antidepressiva, und dass das Heilkraut zugleich weniger Nebenwirkungen auslöste.

Eine andere Untersuchung an 3250 Patienten, die ebenfalls im «British Medical Journal» veröffentlicht wurde, zeigte auf, dass nur 2,4% aller Studienteilnehmer überhaupt Nebenwirkungen durch das Echte Johanniskraut verspürten. Diese Nebenwirkungen (Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit und allergische Reaktionen) waren jedoch von so geringer Intensität, dass sie als medizinisch unbedeutend eingestuft wurden.

Hinzu kommt, dass – im Gegensatz zu Antidepressiva, welche jedes Jahr mit tausenden Todesfällen in Verbindung gebracht werden – es niemals zu einem Todesfall auf Grund der Einnahme von Echem Johanniskraut gekommen ist.

Auch eine Cochrane Systematic Review von 29 Versuchsreihen (mit insgesamt 5489 Patienten, die an schweren Depressionssymptomen litten) erbrachte den Nachweis für die Wirksamkeit des Echten Johanniskrauts. Demnach sei das Gewächs besser als ein Placebo und genauso effektiv wie herkömmliche Antidepressiva.

Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass Echtes Johanniskraut positive Gefühle verstärkt, die Stimmung hebt, das Aufkommen an Neurotransmittern normalisiert und sogar vielversprechende Ergebnisse bei der Behandlung von Fibromyalgie, chronischer Erschöpfung, Schlafproblemen und starken Schmerzen zeigt.

Kritiker der Naturheilkunde wollen den Menschen weismachen, dass Echtes Johanniskraut kaum oder keinerlei Nutzen bei Depressionen habe, nicht effektiver als ein Placebo bei der Behandlung von Depressionen sei, gar gefährliche Auswirkungen haben könnte und zudem noch nicht ausreichend erforscht sei. Richtig aber ist, dass die in grosser Zahl vorliegenden unabhängigen Studien das Gegenteil beweisen.

Echtes Johanniskraut ist das älteste bekannte Heilmittel gegen Depressionen, war Gegenstand von mehr Studien als jedes andere Antidepressivum, weist weniger (falls überhaupt feststellbare) Nebenwirkungen sowie eine höhere Erfolgsrate auf und ist nicht nur ein sehr günstiges Heilmittel, sondern zudem für den Körper ganz und gar ungiftig.

Depressionen sind ein schwerwiegendes Leiden, egal ob sie einen leichten oder einen schweren Verlauf nehmen. Glücklicherweise gibt es Alternativen zu den gängigen Antidepressiva, deren Auswirkungen auf den Körper oft noch schlimmer sind, als die der zu behandelnden Krankheit. Es gibt einen Grund, warum in Deutschland Echtes Johanniskraut 20-mal öfter verschrieben wird als Fluoxetin: Es hilft.

Quelle: <http://marialourdesblog.com/heilpflanze-johanniskraut-ein-hochst-potentes-kraut/>

Anmerkung: Zum Thema Depressionen ist das FIGU-Buch «Warum der Mensch das wird, was er ist, und Kampf den Depressionen» empfehlenswert und sehr lehrreich.

Hoffnung für Schlaganfall-Patienten: Kurkuma wirkt wie Repair-Kit fürs Gehirn

Pravda TV; Mi, 06 Apr 2016 15:06 UTC

Ergebnisse einer Studie in der Zeitschrift *Stem Cell Research & Therapy* legen nahe, dass die alte indische Gewürzpflanze Kurkuma das Gehirn nach einer Verletzung reparieren kann.

Um zu sehen, wie Kurkuma auf die Gehirnzellen wirkt, tauchten deutsche Wissenschaftler zunächst endogene neurale Stammzellen in ein Bad, in das sie zuvor einen Stoff gegeben hatten, der in Kurkuma vorkommt.

Erstaunlicherweise spielte sich Folgendes vor ihren Augen ab: Die Stammzellen aus dem Spezialbad wiesen ein 80 Prozent höheres Wachstum auf als Stammzellen, die kein solches Bad genommen hatten. Das berichtet *«NaturalNews»*.

Kurkuma kann sogar Hirnschäden reparieren

Nun ist die positive gesundheitliche Wirkung von Kurkuma auf den Menschen schon länger bekannt. Viele Krankheiten können durch das Gewürz ganz ohne Nebenwirkungen geheilt werden. Ältere Studien deuteten an, dass Cholesterinblocker, Antidepressiva, Schmerzen und Entzündungen durch das Gewürz ersetzt werden könnten.

So erstaunlich es klingen mag: Der Forschung des Neurologenteams zufolge könnte der gelbe Wunderstoff möglicherweise sogar Hirnschäden reparieren, die auf Grund eines Schädeltraumas oder Schlaganfalls hervorgerufen wurden (Gehirn hat die Speicherkapazität des gesamten Internetz).

Kurkuma regt Stammzellwachstum bei Ratten an

Die Forscher injizierten das aromatische Ar-Turmeron, einen chemischen Wirkstoff aus Kurkuma, in einen Teil des Hirns von Ratten und wurden Zeuge eines «ähnlich erhöhten Wachstums und der Ausdifferenzierung von Stammzellen zu Neuronen», sagt Dr. Adele Rueger, eine Mitverfasserin der Studie.

Im PET-Bildgebungsverfahren entdeckten die Wissenschaftler Folgendes: Die Subventrikularzone (SVZ) der Versuchsratten, die Kurkuma erhielten, wurde breiter und ausserdem erweiterte sich ihr Hippocampus, während dies bei den Ratten ohne Kurkuma nicht der Fall war.

Das ist ganz wichtig, weil der SVZ und der Hippocampus «die beiden Regionen im Hirn erwachsener Säugetiere sind, wo neue Neuronen wachsen können», erklären die Wissenschaftler (Krebs: Sein Gehirntumor hörte plötzlich auf zu wachsen, weil er dieses verbotene Medikament nahm).

Unser Gehirn verfügt über Selbstheilungskräfte

Im Grunde verfügt das Gehirn über die besondere Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren. Dabei verwandeln sich neuronale Stammzellen (NSC) in Neuronen und zwei andere Arten von Nervenzellen, die ebenfalls wesentlich an der Reparatur des Gehirns beteiligt sind.

Frühere Studien haben gezeigt, dass «höhere NSC-Zahlen zur besseren Regeneration der Versuchstiere (zum Beispiel bei Schlaganfall) beitragen», stellt Rueger, die Leiterin der Forschungsgruppe, fest. Rueger arbeitet an der Universitätsklinik Köln als auch am Institut für Neurowissenschaften und Medizin.

Den Aussagen der Forscher zufolge verhindert Ar-Turmeron die Aktivierung von Mikroglia-Zellen, die im aktivierten Zustand die Entzündung von Nervenzellen anregen. Damit gehen dann eine schlechte Hirnleistung sowie verschiedene neurologische Störungen einher, so bisherige Studien.

Kurkuma könnte den Durchbruch in der Alzheimer-Forschung bringen

Die aktuellen Forschungsergebnisse geben den Wissenschaftlern auch Anregungen, wie sie das Gewürz in Zukunft als effektives Arzneimittel bei degenerativen Krankheiten wie Alzheimer verwenden können.

«Während die Forschung bereits einige Substanzen untersuchte, die die Ausdifferenzierung von Stammzellen fördern, wurden nur wenige Stoffe gefunden, die die Ausdifferenzierung zu Neuronen anregen – aber genau solche Stoffe brauchen wir in der regenerativen Medizin», äussert Rueger. «Unsere Ergebnisse bezüglich des aromatischen Turmerons bringen uns auf dem Weg dahin einen Schritt weiter.»

Ar-Turmeron regt die Selbstheilungskräfte des Gehirns an. Darüber hinaus verfügt es über antimikrobielle und antimykotische Eigenschaften. Es soll die Leber unterstützen und kann sogar als Gegengift verwendet werden (Gehirnschädigende Inhaltsstoffe in Industrienernährung: Junk Food macht dumm).

Curcumin am besten erforscht

Über Curcumin, das auch in Kurkuma steckt, ist noch mehr bekannt. Es wirkt entzündungshemmend und ist ein starkes Antioxidans, das heisst, es fängt freie Radikale im Körper ein, die das Altern und viele Krankheiten beschleunigen.

Die Wissenschaftler bemerkten, dass Curcumin auch hilft, die Gehirnfunktion zu verbessern, das Risiko für Hirnkrankheiten zu verringern und ein Hormon zu bilden, das Depressionen und Alzheimer vorbeugt. Die Wissenschaftler glauben, dass ein hoher BDNF Hirnerkrankungen verzögern oder umkehren, das Gedächtnis verbessern und uns klüger machen kann.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27010-Hoffnung-fur-Schlaganfall-Patienten-Kurkuma-wirkt-wie-Repair-Kit-furs-Gehirn>

Alkohol verursacht weltweit 360 000 Krebstote pro Jahr

Spiegel Online, Do, 03 Nov 2016 15:59 UTC

Hunderttausende Menschen erkranken jedes Jahr infolge von Alkoholkonsum an Krebs, etwa 360 000 sterben. Besonders häufig betroffen ist die Bevölkerung in Europa und Nordamerika.

Ungefähr 700 000 Menschen weltweit erkranken jedes Jahr aufgrund ihres Alkoholkonsums an Krebs. Jährlich stünden 365 000 Todesfälle von Patienten mit Leber-, Speiseröhren-, Darm-, Hals- oder Brustkrebs mit Alkohol in Verbindung. Das berichten Forscher auf einer Tagung der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC).

«Viele Menschen wissen nicht, dass Alkohol Krebs hervorrufen kann», sagt Kevin Shield, der die Ergebnisse vorgestellt hat. Die IARC-Forscher haben Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Alkoholkonsum weltweit aus dem Jahr 2012 ausgewertet.

In Nordamerika, Australien und Europa wird am meisten getrunken

Demnach verursacht Alkohol fünf Prozent der jährlichen Neuerkrankungen an Krebs und 4,5 Prozent der Todesfälle. Dabei ist allerdings zu beachten, dass weltweit überhaupt nur 40 Prozent der Menschen regelmässig Alkohol trinken.

Betroffen sind dementsprechend vor allem Patienten in wohlhabenden Regionen wie Nordamerika, Australien und Europa, wobei der Schwerpunkt hier laut Studie auf den osteuropäischen Ländern liegt. Eine wachsende Gefahr sehen die Wissenschaftler auch für aufstrebende Schwellenländer wie China und Indien, wo der Alkoholkonsum zunimmt.

Wie viel Alkohol ist okay?

Als gesundheitlich unbedenklich gilt bei Frauen eine Grenze von 12 Gramm Alkohol pro Tag, bei Männern sind es 24 Gramm (Anm. FIGU: Diese Werte gelten für Deutschland. In anderen Ländern schwanken die Grenzwerte von 10 Gramm für Männer und Frauen [Niederlande] bis zu 40 g für Männer und 20 g für Frauen [Polen, Rumänien und Spanien].) Das bedeutet, eine Frau sollte maximal 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein am Tag trinken, ein Mann maximal 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein. Zudem sollten Frauen und Männer an mindestens zwei Tagen in der Woche keinen Alkohol zu sich nehmen.

Der Genuss von Alkohol erhöht der Untersuchung zufolge vor allem das Risiko für Brustkrebs. Diese Krebsart tritt bei mehr als einem Viertel der 704 000 jährlich neu diagnostizierten Krebsfälle im Zusammenhang mit Alkohol auf, gefolgt von Darmkrebs (23 Prozent).

Shield hatte in einer früheren Studie herausgefunden, dass selbst eine verhältnismässig geringe Alkoholdosis von weniger als zwei Gläsern Wein pro Tag das Risiko für Brustkrebs um fünf bis zehn Prozent erhöhen könnte. Eine bestimmte Grenze gebe es nicht, erklärte Shield. Die Gefahr, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhe sich linear zur konsumierten Alkoholmenge. *jme/AFP*

Quelle: <https://de.sott.net/article/27064-Alkohol-verursacht-weltweit-360-000-Krebstote-pro-Jahr>

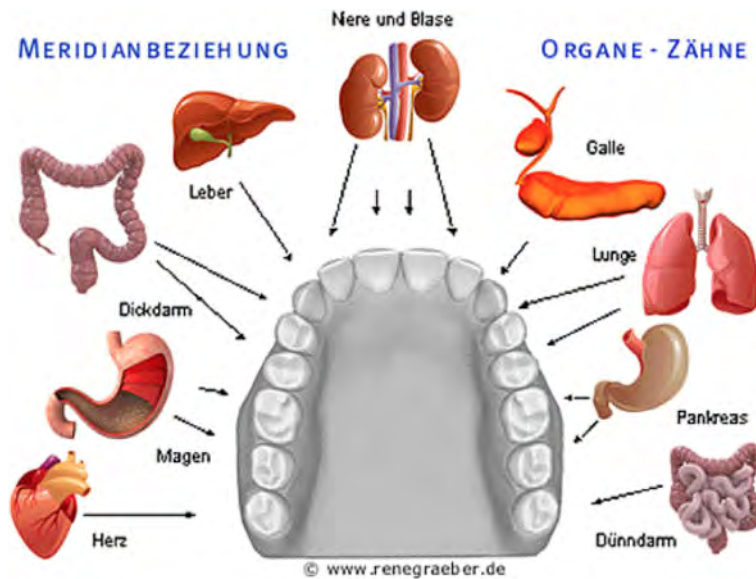
An jedem Zahn hängt ein Organ: Zahnstörfelder als Krankheitsursache

Ashatur; bewusst-vegan-froh.de; So, 10 Jan 2016 10:43 UTC

Wenn Sie eine Erkrankung oder Beschwerden trotz aller naturheilkundlicher Massnahmen nicht ausheilen können, dann denken Sie an Ihre Zähne. Oftmals stehen einer Heilung sogenannte Zahnstörfelder im Weg.

Zahnstörfelder können wir im Wesentlichen zwei «Problemereichen» zuordnen. Zum einen das Problem der wurzelbehandelten Zähne, die auch gerne als «tote Zähne» bezeichnet werden, und zum anderen das «Problem» der Fernwirkung bestimmter Zähne auf bestimmte Organe. Jedem Zahn kann dieser Theorie zufolge ein bestimmtes Organ zugeordnet werden.

Folgende Grafik zeigt, welche Organe welchen Zähnen zugeordnet werden:



© Naturheilt.com

Übersicht Beziehung zwischen Organen und einzelnen Zähnen nach der Lehre der Meridian-Beziehungen

Jeder Zahn hat eine Verbindung zu einem bestimmten Organ. Dies stellten die alten Chinesen schon vor ca. 4000 Jahren fest. Diese Verbindungen werden durch sogenannte Meridiane hergestellt. Dies sind Energielaufbahnen, welche sich durch den gesamten Körper ziehen und die Körperorgane miteinander verbinden.

Erkrankungen der Zähne und des Kieferknochens sind der häufigste Ausgangspunkt von Störfeldern im Körper, welche Fern-Erkrankungen an anderen Organen bewirken.

Je länger eine solche Störung besteht, desto weiter reicht ihr negativer Einfluss im Organismus. Ist das Grundregulationssystem irgendwann nicht mehr fähig, die Belastungen auszugleichen, können Folgeerkrankungen in einem völlig anderen Bereich des Körpers auftreten. Solche Herderkrankungen sind zum Beispiel: Chronischer Schnupfen, Entzündungen der Kieferhöhle oder der Rachenmandeln, rheumatische Beschwerden, Funktionsstörungen an bestimmten Organen.

Im schlimmsten Fall sind sie Ausgangspunkte von Autoimmun- und Krebserkrankungen.

Es können folgende Störungen auftreten:

- Ein Zahn ist erkrankt und weist ein Störfeld auf. Über den Weg der Meridiane kann er das mit ihm zusammenhängende Organ schädigen. Zahnstörfelder im Schneidezahnbereich können beispielsweise im gesamten Nieren- und Blasenbereich Erkrankungen verursachen.
- Ein gestörtes Organ kann umgekehrt einen auf dem gleichen Meridian liegenden Zahn schädigen. Diese Störfelder sind häufig sehr schwer zu diagnostizieren. Sie schmerzen meistens nicht, führen aber im Lauf der Zeit zu einer wesentlichen Destabilisierung und zu Störungen des Meridians und der ihm zugeordneten Organe.

Ein Störfeld kann dann vorliegen, wenn sich folgende Symptome zeigen:

- Eine chronische Erkrankung hat sich im Körper gebildet. Die Ursache ist nicht feststellbar.
- Die Erkrankung tritt nach einer anfänglichen Heilung immer wieder auf oder widersetzt sich jeglicher Therapie.

Wie entstehen solche Zahnstörfelder?

Störfelder ergeben sich hauptsächlich aus toten Zähnen, an denen eine Wurzelkanalbehandlung durchgeführt wurde, oder aus Zähnen, wo eine Kieferzyste oder ein Granulom am Zahn vorhanden ist. Störfelder gibt es durch Nasennebenhöhlen (Kieferhöhlenentzündungen) oder entzündete Mandeln und nicht nur im Zahnbereich oder Kieferbereich, und so können auch Darmerkrankungen und Narben als Störfelder wirken. Jedes Zahnstörfeld beinhaltet immer eine Fernwirkung auf andere Organe und Organsysteme wie das Nervensystem, das vegetative Steuerungssystem und das Immunsystem, denn der menschliche Organismus hat ein informationsgesteuertes Reizverarbeitungssystem. Wenn eine Erkrankung oder Beschwerde trotz allen Massnahmen

nicht ausheilen kann, sollte man immer an die Zähne denken, denn vielfach steht einer Heilung ein Zahnstörfeld im Weg, denn das Immunsystem kann durch Zahnmetalle geschwächt sein.

Die klassische Schulmedizin verneint in der Mehrheit (noch) eine solche Störfeldwirkung auf Organe, aber die Ablehnungsfront (vor allem der Zahnärzte) wankt.

Mögliche zahnbedingte Störfelder

Die häufigsten Störfelder im Mund- und Kieferbereich sind:

- Wurzelbehandelte Zähne
- Materialunverträglichkeit im Mund, Dentalwerkstoffe wie Metalle
- Toxische Wirkung aus Zahnersatzmaterialien wie Amalgam, Metalle, Kunststoffe, Kleber
- Toxische Wirkung toter Zähne und wurzelgefüllter Zähne und Kieferknochenentzündungen
- Unbehandelte Zahnfleischtaschen
- Impaktierte und verlagerte Zähne, im Besonderen Weisheitszähne und Distomolaren
- Störungen des Bisses und der Kiefergelenke

Die Bedeutung der Zahnstörfelder ist für Genesung und Gesunderhaltung vom Körper wichtig, so, dass eine Störfeldertherapie angezeigt ist, wenn eine allgemeine Erkrankung chronisch ist und sich jeglicher Therapie widersetzt oder bei einer Heilung der Krankheitszustand rezidiv ist und erneut eintritt. Bei der Sanierungsmassnahme schafft die Entfernung des Störfeldes die Voraussetzung, dass der Körper sein verlorenes Gleichgewicht und seine Selbstorganisation wieder finden kann. Als Begleitmassnahmen zur Immunstabilisierung ist bei der Störfeldsanierung die Amalgamausleitung als Giftausleitung (Ausleitung von Metallen) wie auch die Ausheilung von Knochenwunden im Kieferbereich ein wichtiger Faktor. Eine einfache Haarmineralanalyse (HMA) kann Hinweise darauf geben, ob Sie unter einer Quecksilberbelastung (Hg) leiden. Gleichzeitig können Sie daraus auch den Status Ihrer Mineralstoffversorgung ersehen.

Die Therapie eines Störfeldes besteht in der Regel darin, das Störfeld zu entfernen:

- Die Zahnfleischtasche muss von Bakterien und Entzündungsprozessen gesäubert werden.
- Das toxische Material muss entfernt werden.
- Der tote Zahn muss gezogen werden.

Wichtig bei all diesen Sanierungsmassnahmen ist die Erkenntnis, dass die Entfernung des Störfeldes alleine nur die Voraussetzung schafft, dass der Körper sein verlorenes Gleichgewicht und seine Selbstorganisation wiederfinden kann.

Je länger eine Störung durch ein Störfeld am Zahn (Schwermetalle im Mund) besteht, desto weiter reicht der negative Einfluss im Organismus, sodass das Grundregulationssystem nicht mehr fähig ist, die Belastungen auszugleichen und Folgeerkrankungen in einem anderen Bereich vom Körper auftreten können.

Amalgamausleitung

Unter Amalgamausleitung versteht man die Ausleitung von Quecksilber-Ablagerungen im Körper, denn Quecksilber kann für die Gesundheit schädlich sein, so, dass man nach der Amalgam-Entfernung die Ablagerungen im Körper auflöst und aus dem Körper ableitet.

Wenn Amalgamfüllungen entfernt sind, hat man vorgesorgt, dass von den Zähnen keine Schwermetalle mehr im Körper abgelagert werden können, doch eingelagerte Schwermetalle aus dem Mund sollten im Besonderen bei einem Krankheitsfall im Körper durch eine Amalgamausleitung ausgeschieden werden, damit der Körper entgiftet ist.

Algen: «Chlorella Microalgen» können dem Körper bei der Entgiftung behilflich sein; sie entgiften und regenerieren die Zellen, indem sie Schadstoffe binden und gleichzeitig für eine verbesserte Sauerstoffbildung sorgen.

Algenprodukte für Amalgamausleitung

Algenprodukte sind stark basisch und wirken sich somit bei der Amalgamausleitung auch auf das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper positiv aus.

Chlorella ist das meist untersuchte Lebensmittel und wird von Ärzten und Heilpraktikern als natürliches Therapeutikum für Schwermetallausleitung wie Zahn-Amalgame eingesetzt. Eine Amalgamausleitung sollte jedoch nur bei einem erfahrenen Arzt durchgeführt werden. Magnesium und Kalzium sind wesentliche Bestandteile von jedem Regenerationsvorgang im Körper, denn es gibt Forschungsergebnisse, dass Koriander den Körper wirksam von Quecksilber befreien kann. Vitamin C wird seit Jahrhunderten als ein wirksames Antioxidans und als Mittel zur Unterstützung des Immunsystems verwendet, denn ein Antioxidans ist eine chemische Verbindung, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen verhindert.

Auch Knoblauch wird seit Jahrtausenden als medizinisches Kraut benutzt, um dem Körper zu helfen, den Blutcholesterinspiegel zu senken und das Blut von weiteren Ablagerungen zu reinigen.

Schulmedizinisch sind die Zahnstörfelder häufig nicht zu diagnostizieren. Naturheilkundliche Diagnoseverfahren, wie die Kinesiologie oder Biotensor/Bioresonanz, können diese Störfelder jedoch in der Regel erkennen.

Quellen: René Gräber via naturheilt.com und schuette-koehler.de

Quelle: <https://de.sott.net/article/26981-An-jedem-Zahn-hangt-ein-Organ-Zahnstorfelder-als-Krankheitsursache>

Hirnforscher erklärt, was Kinder mehr als alles andere von ihren Eltern brauchen

Gina Louisa Metzler; Huffington Post; Fr, 11 Nov 2016 07:08 UTC

Eltern wollen ihre Kinder so gut wie möglich auf das Leben vorbereiten: Mit intelligenzfördernden Spielsachen, Musik- und Englischunterricht und Rechenübungen noch vor der Einschulung. In Kindergärten und Vorschulen wird inzwischen nicht mehr nur getobt und gebastelt, sondern schon gefördert.

Natürlich wollen Eltern immer nur das Beste für ihre Kinder und nehmen dafür auch einige Anstrengungen in Kauf – dabei übersehen sie jedoch häufig das Wichtigste: Kinder müssen spielen und das so viel wie möglich. Denn Spielen fördert die Gehirnentwicklung und ist für eine gesunde Entwicklung von Kindern essenziell. In den vergangenen Jahren ist die Freizeit, die Kindern zur Verfügung steht, jedoch so drastisch zurückgegangen, dass zahlreiche Experten, unter anderem der deutsche Hirnforscher Gerald Hüther, inzwischen Alarm schlagen.

Mangel an Spiel bedroht Grundfeste der kindlichen Entwicklung

In den vergangenen 20 Jahren haben Kinder Experten zufolge mehr als zwölf Stunden Freizeit pro Woche verloren. Das fehlende Spielen bleibt nicht ohne Folgen, warnt die American Academy of Pediatrics. Der renommierte Verband von Kinderärzten äussert sich normalerweise zu gesundheitlichen Problemen wie Keuchhusten oder Leukämie. Das zeigt, wie ernst wir das Thema nehmen müssen.

Ein Mangel an Spiel bedrohe die Grundfeste der kindlichen Entwicklung, erklären die Ärzte anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Über diese sehr reale Gefahr hat Gerald Hüther gleich ein ganzes Buch geschrieben. In «Rettet das Spiel!» plädiert er gemeinsam mit Philosoph Christoph Quarch dafür, das Spiel wieder ganz bewusst in den Alltag einzubinden.

Hüther: «Spielen ist Dünger für das Gehirn und Kraftfutter für Kinderseelen»

Hüther erklärt, dass das Spielen durch die Freisetzung von Botenstoffen für Vernetzungen im Gehirn sorgt. Katecholamine, endogene Opiate und andere Peptide hätten einen wachstumsstimulierenden Effekt auf die neuronalen Vernetzungen.

Diese Vernetzungen entstünden nicht etwa durch Belehrungen oder Fördermassnahmen, sondern durch das Spielen. Der Schweizer Zeitung Blick sagte Hüther:

«Damit das riesige Potential an Vernetzungsmöglichkeiten im Gehirn möglichst gut stabilisiert werden kann und die in unseren Kindern angelegten Talente zur Entfaltung kommen, müssen wir ihnen so lange wie möglich die Gelegenheit bieten, spielen zu können.»

Volle Terminkalender bremsen die Entwicklung

Wenn wir Kinder hingegen andauernd dazu auffordern, bestimmte Dinge zu tun und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, nehmen wir ihnen diese Möglichkeit. «Sie können nicht das ganze Spektrum an Wissen und Können, das Sie in Ihrem Hirn in Form von Netzwerken verankert haben, aktivieren», sagt Hüther.

Ein voller Terminkalender – auch wenn darin Fussballspielen oder Tanzen vorkommt – ist eben erfüllt von Verpflichtungen. Doch Kinder brauchen Freiheit und Zeit für freies Spiel.

«Aus der Gehirnforschung weiss man, dass völlig absichtsloses Spielen für die besten Vernetzungen im Gehirn sorgt», sagte Hüther gegenüber Blick.

Fehlendes Spiel führt zu gestörtem Sozialverhalten

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Tiere als Junge spielen müssen, um sich gesund zu entwickeln. Werden Rattenjunge zum Beispiel am Spielen gehindert, bildet sich ihre Grosshirnrinde nicht richtig aus und die Tiere sind ihr Leben lang in ihrem Sozialverhalten gestört.

In seinem Buch «Menschenkinder» weist Kinderarzt Herbert Renz-Polster auf diese Fakten hin und zieht ein weiteres Beispiel aus dem Tierreich heran:

«Bei Schimpansen ist es ähnlich, da geben gerade die kompetentesten Mütter ihren Kindern beim Spielen den weitesten Raum – und die an der langen Leine erzogenen Kleinen nehmen später den höchsten Rang ein.»

Im Spiel nehmen Kinder unterschiedliche Rollen und Sichtweisen an und erschliessen sich so die verschiedensten Denkmöglichkeiten und Strategien.

«Und damit schaffen sie sich die Grundlage der wohl wichtigsten menschlichen Geisteskraft (Anm. Bewusstseinskraft) überhaupt – der Kreativität. Es gibt keinen Unterschied zwischen Spielen und Lernen!», schreibt Renz-Polster.

Gebt euren Kindern, was sie am meisten brauchen

Aus diesem Grund müssen sich Eltern heute mehr denn je dazu aufgefordert fühlen, ihren Kindern Freiräume zu schaffen, in denen sie einfach Kind sein dürfen und ihre eigene Entwicklung auf natürliche und spielerische Weise vorantreiben.

Diese Freiräume müssen heute zwischen den vielen Verpflichtungen, die schon Kinder haben, erkämpft und achtsam gepflegt werden. Denn eine glückliche und gesunde Kindheit ist die Grundvoraussetzung dafür, dass unsere Kinder zu zufriedenen und widerstandsfähigen Erwachsenen werden können.

Indem wir ihre Kindheit schützen, machen wir unseren Kindern das grösste Geschenk ihres Lebens. HuffPost-Bloggerin Tracy Gillett hat es in einem viel beachteten Beitrag sehr schön auf den Punkt gebracht:

«Unsere Kinder können noch ihr ganzes Leben lang erwachsen sein und sich mit der Kompliziertheit des Lebens auseinandersetzen, doch sie haben nur einen sehr kurzen, flüchtigen Zeitraum, in dem sie Kinder sein dürfen. Ausgelassene, lebenslustige Kinder.»

Das sollten wir ihnen nicht verwehren.

Quelle: <https://de.sott.net/article/26978-Hirnforscher-erklart-was-Kinder-mehr-als-alles-andere-von-ihren-Eltern-brauchen>

Forscher: Anstieg der Kaiserschnitte beeinflusst Evolution

Ärzte Zeitung; Di, 06 Dez 2016 15:57 UTC

Provokante Aussage von Forschern: Kaiserschnitte geben ungünstige Gene weiter. Verdammten wollen die Wissenschaftler den Sectio caesarea aber nicht.

NEU-ISENBURG. Immer mehr Kinder können nicht auf natürlichem Weg geboren werden, so eine Studie laut BBC. Der Grund: Die werdenden Mütter haben ein zu schmales Becken. Die Babys passen schlicht nicht durch den Geburtskanal.

War dies in den 1960er Jahren bei drei Prozent der Geburten der Fall, seien es heute zwischen zehn und zwanzig Prozent mehr.

Biologe Dr. Michael Mitteröcker von der Universität Wien sieht deshalb einen Zusammenhang zwischen Kaiserschnitten und Evolution: Früher wären Frauen mit zu schmalen Becken und ihre Kinder bei der Geburt gestorben. So hätten sie die Gene für einen zu engen Geburtskanal nicht weitergegeben. «Das ist, evolutionär gesehen, Auswahl», sagt Mitteröcker.

Babys werden immer grösser

Die Möglichkeit, solche Kinder per Kaiserschnitt auf die Welt zu bringen, beeinflusse die Evolution deshalb: Der Trend gehe zu grösseren Neugeborenen, ohne dass das Becken der Mütter grösser werden würde.

Mitteröcker glaubt, dass sich der Evolutions-Trend fortsetzt, allerdings nur sehr langsam und die Mehrzahl der Babys weiterhin natürlich zur Welt kommen kann. (ajo)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27144-Forscher-Anstieg-der-Kaiserschnitte-beeinflusst-Evolution>

Indianerknolle Topinambur – Gesunde Allzweckknolle für die Winterzeit (Rezepte)

Veröffentlicht von: Alpenschau am: 07. Dezember 2016 in: Bewusster leben, Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Kulinarik & Lifestyle, Natürlich gesund, Tipps und Tricks, Vegetarisch, Vegan und Glutenfrei, Wissenswertes

Fast vergessen und trotzdem gesund und vielseitig – Topinambur.

Die zeitweise fast unbekannte Topinambur-Knolle hat den Aufstieg in die moderne Küche geschafft. Der gesundheitliche Mehrwert macht diese Schlankmacher-Knolle heutzutage aber wieder zu einem modernen Renner.

Topinambur wird oftmals auch als Erdartischocke oder Erdbirne bezeichnet. Die Topinambur-Knolle ist ein kartoffelähnliches Gewächs. Die ballaststoffreiche Knolle ist kartoffelgross und bildet die Wurzel einer Sonnenblumenart. Früher wurde bevorzugt Topinambur statt der Kartoffel verwendet.

Wir sind mitten in der Jahreszeit, in der am wenigsten gesät und geerntet werden kann. Gerade in dieser Zeit stellt sich doch die Frage, wie haben das unsere Vorfahren gemeistert, als es noch nicht die industriell verarbeiteten Produkte gab. Keine Supermärkte, die im Überfluss alles anbieten. Natürlich konnte man das, was geerntet wurde, einkochen, einlegen und in kühlen Räumen aufbewahren.

Aber neben dem berühmten Winterspinat gibt es noch eine andere Gemüsesorte, die im Herbst auch bei uns gesät werden könnte – Topinambur. Eine Knolle, die selbst bei kältesten Minusgraden geerntet werden kann. Dafür muss man dann die Erde ziemlich grob aufhacken, aber nach einer Weile kann man ein Wurzelgewächs hervorziehen, das stark einer Ingwerknolle ähnelt.

Die «Indianerknolle»

Topinambur stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika.

Deshalb wird sie auch «Indianerknolle» genannt.

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) zählt zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist mit der Sonnenblume (*Helianthus annuus*) verwandt. Die ein bis drei Meter hohe Staude bildet gelbe Blüten und hat unterirdische Ausläufer, die in länglich-spindelförmigen oder rundlichen, kartoffelgrossen Knollen enden. Form und Farbe der essbaren Knollen sind sortenabhängig und reichen von beige-braun bis violett-braun. Die Farbe des Fruchtfleisches kann weisslich-beige über gelb bis bräunlich sein.

Sie war die Kulturpflanze der Indianer, da sie sowohl roh wie auch gekocht verzehrt werden kann. Durch ihren hohen Vitamingehalt diente sie auch der Vorbeugung gegen Krankheiten. Da sie auch bei Frost auszugraben ist, galt sie bei diesen Urvölkern als Nahrungsreserve für Notzeiten. Sie dämpft schnell das Hungergefühl und der Saft der süsslich schmeckenden Knolle wird auch heute noch als Süssungsmittel verwendet.

Ihren Einzug in Europa erlebte sie Anfang des 17. Jahrhunderts, besonders in Frankreich. Sie wurde allerdings ziemlich schnell von der Kartoffel verdrängt und heute existieren nur noch wenige Anbaugelände in Deutschland. Eines davon ist Baden-Baden. Hier wird die Topinambur-Knolle für einen bekömmlichen Verdauungsschnaps genutzt. Die zerkleinerte Knolle wird in medizinischem Alkohol, Wodka, Korn oder Schnaps eingelegt. Den «Topi» kann man besonders nach sehr fetthaltigen und schwer verdaulichen Mahlzeiten trinken, die in dieser Gegend ja nun nicht gerade selten sind.

Für Körper und Gesundheit

Die Knollen werden gerne für Diabetiker angewendet, da sie zu 16% aus Kohlenhydraten in Form des Mehrfachzuckers Inulin bestehen. Sie ist sehr fett- und kalorienarm, aber aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils sehr sättigend. Weiter besitzt Topinambur den für den menschlichen Organismus unverdaulichen Ballaststoff Inulin. Dieser Ballaststoff wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und macht Topinambur vor allem für Diabetiker zum idealen Kartoffelersatz.

Zusätzlich sind eine Vielzahl an Vitalstoffen, wie z. B. Vitamin A, B1, B2 und Niacin darin enthalten. Ihr Gehalt an Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium und Kalzium ist ebenso um einiges höher als bei Erdäpfeln.

In der Homöopathie wird Topinambur als Mittel zur Gewichtsreduktion – durch Hemmung des Hungergefühls – angewendet. In Reformhäusern wird Topinambur als Kautablette oder Getränk verkauft, um, vor der eigentlichen Mahlzeit eingenommen, in Verbindung mit Wasser durch Aufquellen im Magen das Hungergefühl etwas zu dämpfen.

Die Knolle enthält Betain, Cholin und Saponine, die als hemmend gegen Krebs angesehen werden.

- Topinamburen sind extrem ballaststoffreich – ideal daher bei Darmträgheit
- Kartoffelersatz für Diabetiker aufgrund des Inulin-Gehaltes
- Fett- und kalorienarm
- Viele Vitalstoffe, wie Kalium, Eisen, Kupfer, Magnesium, usw.

Verwendung und Zubereitung

Der Geschmack der Topinamburknolle ist leicht nussig bis süsslich und erinnert an Artischocken und Marroni. Die Knolle ist vielseitig einsetzbar und kann im Gegensatz zum Erdäpfel auch als Rohkost gegessen werden. Der nussige Geschmack von Topinambur kommt bei gekochten oder gerösteten Knollen stärker zum Vorschein. Die rohe Knolle ist knackig und hat einen leicht erdigen Geschmack.

Die Knolle ist ideal als zerkleinertes Gemüse in Öl und Knoblauch geschwenkt, das Ganze kann dann zum Beispiel über die Hirse, abgerundet mit ein paar getrockneten Kräutern gewürzt, als nahrhafte Speise genossen werden.

Um eine Verfärbung der rohen, geschälten Knolle zu vermeiden, kann diese in Zitronenwasser gelegt werden. In blanchiertem Zustand lässt sich die Schale leichter entfernen. Die Garzeit beträgt im Ofen als ganze Knolle ca. 30 bis 45 Minuten, in Wasser gekocht ca. zehn Minuten (in Würfel geschnitten in wenig Wasser) oder in Scheiben gebraten fünf bis sieben Minuten.

Verwendung von Topinambur in der Küche:

- gehobelt oder geraspelt in Salaten (roh)
- in Suppen oder Saucen
- in diversen Gemüsegerichten wie z.B. Aufläufen oder Geröstel
- als Ersatz für Erdäpfel (z.B. als Püree)
- als Beilage zu unterschiedlichsten Gerichten

Gesunde Rezepte mit Topinambur:

Marinierter Topinambur mit Dörrzwetschgen

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Topinambur
50 ml Wasser
etwas Salz
etwas Zitronensaft
40 g Dörrzwetschgen
40 g Dörraprikosen
3 EL Topinamburfond
1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, schälen, in Stücke schneiden, sofort in Salz-Zitronen-Wasser legen und weichdünsten. Den daraus entstehenden Fond für die Marinade beiseite stellen. Dörrzwetschgen und Dörraprikosen in Stücke schneiden und mit den noch lauwarmen Topinamburstücken vermengen. Für die Marinade den Topinamburfond mit dem Öl und Salz vermischen und den Salat lauwarm marinieren.

Dazu passen Grahamgebäck oder Vollkorntoast.

Cremige Topinambur-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

125 g Topinambur
50 g Pastinaken
1 kleines Stück Zwiebel
2 Knoblauchzehen
0,75 Liter Wasser
1 Schuss Kräuteressig
1 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Topinambur-Suppe die gehackte Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Mit einem Schuss Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen. Topinambur und Pastinake schälen und in kleine Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und etwa 15 Minuten köcheln.

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab gut pürieren. Zuletzt mit etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am besten passen zu Topinambur Kräuter wie Petersilie, Estragon, Minze, Majoran. Gewürze wie Senf, Kren und Muskat unterstreichen die nussige Note. Auch Zitrone harmoniert mit Topinambur.

Quelle: gesundheit.at – Die Alpenschau bedankt sich!

Quelle: <http://alpenschau.com/2016/12/07/indianerknolle-topinambur-gesunde-allzweckknolle-fuer-die-winterzeit-rezepte/>

Trinken Sie bitte keine Cola! Nehmen Sie lieber Industriereiniger!

11. Dezember 2016 aikos 2309 C

Coca-Cola mag die wertvollste Marke der Welt sein. Aber anstatt die braune Brause zu trinken, wäre es viel klüger, sie zum Reinigen zu verwenden.

Viele Menschen wissen gar nicht, wie schädlich eine Coke für den menschlichen Körper ist – der pH-Wert entspricht dem von Batteriesäure!

Hat man jedoch einmal miterlebt, wie gut Coca-Cola zum Rostlösen geeignet ist, wird man es sich künftig wohl genau überlegen, ob man das seinem Körper wirklich antun will.

Als «Softdrinks» werden Colas und ähnliche Getränke kategorisiert, dabei sind sie alles andere als «soft» und eben deshalb hervorragend geeignet zum Reinigen.

Wenn etwas zum Abbeizen genutzt werden kann, zum Rostlösen, zum Entkalken von Toiletten und zum Säubern von Automotoren, dann sollte man doch meinen, es sei zum Trinken nicht geeignet, oder? Und dennoch stürzen Tag für Tag Millionen Menschen unzählige Liter Cola hinunter (Unter einer Decke: Coca-Cola, Pepsi und Ärzteverbände verhindern Gesundheitsschutz).

Hier eine unvollständige Auflistung der Dinge, für die Coca-Cola im Haus genutzt werden kann. Erstellt wurde die Liste von der Gruppe Anonymous:

1. Schmiere aus Kleidung und Stoffen entfernen.
2. Rost entfernen. Methoden, die zum Einsatz kamen: Stoff, Schwamm oder auch nur Alufolie, die in Cola getaucht war. Kann auch festgerostete Muttern lockern.
3. Entfernt Blutflecken aus Kleidung und Stoffen.
4. Beseitigt Ölflecken vom Garagenboden. Einwirken lassen, dann mit einem Schlauch abspülen.
5. Tötet Schnecken (sie vertragen die Säure nicht).
6. Reinigt angebrannte Pfannen. Pfanne in Coke einweichen, dann abspülen.
7. Entkalkt Kessel (dasselbe Vorgehen wie bei angebrannter Pfanne).
8. Säubert Batterieklemmen. Einfach eine kleine Menge Coke darüber schütten.
9. Säubert den Motor Ihres Wagens. Coke-Händler arbeiten seit Jahrzehnten mit dieser Methode.
10. Lässt Geldmünzen wieder funkeln. Angelaufene Münzen glänzen nach einem Cola-Bad wie neu.
11. Säubert den Mörtel zwischen Kacheln. Geben Sie es auf den Küchenboden, lassen Sie es ein paar Minuten einwirken, anschliessend wegwischen.
12. Löst einen Zahn auf. Legen Sie den Zahn in einen luftdichten Behälter mit Cola. Es dauert eine Weile, aber es funktioniert!

Wenn Coca-Cola Zähne auflösen kann, was stellt es dann wohl mit Ihrer Magenschleimhaut an? (Zuckerindustrie bezahlte 1967 Forscher, um Zusammenhang von Zucker und Herzerkrankungen zu verschweigen.)

Warum Coke katastrophal für den Körper ist

Eine Reizung der Magenschleimhaut ist nur eine von zahllosen negativen Folgen, die der Verzehr von Coca-Cola mit sich bringen kann. Um sich vor der Kohlensäure zu schützen, produziert der Magen sein eigenes Antiazidum. Dadurch wird dem Körper Kalzium entzogen, während die in der Cola enthaltene Phosphorsäure Blut und Knochen weiteres Kalzium entzieht. Softdrinks verursachen zudem Reflux, was schädlich für die Zellen in der unteren Speiseröhre ist.

Dieser Zellschaden kann zur Entwicklung von Speiseröhrenkrebs führen. Der früher nur sehr selten auftretende Krebs ist inzwischen recht weit verbreitet (Geben Sie Ihrem Baby Cola!).

Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie Coca-Cola getrunken haben:

Nach zehn Minuten: Der in einem Glas Cola enthaltene Zucker versetzt dem Körper einen verheerenden Schlag, weil die Phosphorsäure die Wirkung des Zuckers unterbindet.

Nach 20 Minuten: Die Insulinkonzentration im Blut steigt an. Innerhalb 40 Minuten nach dem Konsum von Cola fängt das Koffein an zu wirken. Die Pupillen weiten sich, und die Leber schickt Zucker ins Blut. Der Körper produziert Dopamin, was im Gehirn eine ähnliche Wirkung auslöst wie Heroin.

Und schliesslich:

Nach mehr als einer Stunde: Jetzt setzt auch die harntreibende Wirkung des Getränks ein. Kalzium, Magnesium und Zink, alles in unseren Knochen enthalten, werden aus dem Körper gespült, ebenso Natrium. Zu diesem Zeitpunkt können wir gereizt werden oder in eine gedrückte Stimmung verfallen. Was an Wasser in einer Coca-Cola enthalten ist, wird durch den Harn komplett wieder ausgeschieden.

Nicht für den menschlichen Konsum gedacht

Coca-Cola enthält Dutzende weitere Zutaten, die sich kurz- oder langfristig auf die Gesundheit auswirken. Egal ob Coke Light, die koffeinfreie Variante und so weiter – sie alle enthalten schädliche oder potenziell schädliche Substanzen wie Aspartam oder Orthophosphorsäure (Dicke Kinder: Popstars bewerben zu viel Fast-Food – Pepsi fügt Getränken wieder Aspartam hinzu).

Also: Wenn auch bei Ihnen noch Coca-Cola im Haus herumstehen sollte, führen Sie es einem guten Verwendungszweck zu: Säubern Sie damit den Garagenboden oder polieren Sie Chrom. Dafür ist diese Flüssigkeit prima geeignet.

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2016/12/trinken-sie-bitte-keine-cola-nehmen-sie-lieber-industriereiniger/>

Die Känguru-Methode:

Kinder profitieren ein Leben lang von Zuneigung und körperlicher Nähe

Ärzte Zeitung; Mo, 12 Dez 2016 14:47 UTC

Wissenschaftler wollten wissen: Welche Auswirkung hat es, wenn Mütter Frühchen viel auf nackter Haut tragen und sich intensiv um sie kümmern. Nach zwanzig Jahren gibt es jetzt die erstaunlichen Ergebnisse, die weit über körperliche Vorteile hinausgehen.

BOGOTA/TORONTO. Frühgeborene Babys profitieren von intensivem Körperkontakt mit ihren Eltern auch noch Jahrzehnte später. Das hat eine Langzeitstudie zur sogenannten Känguru-Methode ergeben, die mit Unterstützung kanadischer Forscher in Kolumbiens Hauptstadt Bogota durchgeführt wurde. Die untergewichtigen Frühchen wurden dabei von ihren Müttern viel auf nackter Haut getragen, gewärmt und gestillt.

Das getestete Programm umfasste aber weit mehr als diese Massnahme: Die gesamten Familien wurden einbezogen und im Umgang mit den Winzlingen geschult. Kontrollgruppe waren Babys, die in ihren ersten Lebensmonaten auf herkömmliche Weise vor allem im Brutkasten betreut wurden.

Vergleich nach bis zu zwei Jahrzehnten

18 bis 20 Jahre nach der Geburt wurden die Herangewachsenen drei Tage lang intensiv untersucht und befragt. Insgesamt wurden 264 zwischen 1993 und 1996 geborene Frühchen mit weniger als 1800 Gramm Geburtsgewicht berücksichtigt.

Für die Känguru-Frühchen zeigten sich demnach klare Vorteile: Sie seien zum Beispiel im Mittel weniger aggressiv, impulsiv und hyperaktiv als solche, die ihre ersten Lebenswochen zumeist im Brutkasten verbrachten, schreiben die Autoren um Nathalie Charpak von der Fundación Canguro in Bogota.

Allerdings ist das Ergebnis wegen der vergleichsweise kleinen Zahl berücksichtigter Kinder mit Vorsicht zu bewerten. Unterstützt wurde die Studie vom Förderprogramm Grand Challenges Canada der kanadischen Regierung.

Sterberate in Känguru-Gruppe niedriger

Zu den im Fachjournal «Pediatrics» veröffentlichten Ergebnissen gehört auch, dass die Sterberate der Känguru-Frühchen merklich niedriger als bei der Kontrollgruppe im Brutkasten ist.

Ihr Gehirn wuchs, speziell in den für das Lernen wichtigen Bereichen, stärker. Vor allem unter den sehr zarten Babys war auch der **Intelligenzquotient 20 Jahre später etwas höher.** Die Kinder aus dem Känguru-Programm legten eine bessere Schullaufbahn hin und fehlten weniger oft im Unterricht. Als junge Arbeitnehmer verdienten sie im Durchschnitt mehr.

Die Forscher erklären die positiven Folgen auch damit, dass die Eltern der Känguru-Gruppe dank der begleitenden Schulungen besser über die Bedürfnisse von Babys Bescheid wussten und dieses Wissen anhaltend umsetzten. Einen Effekt hatte dies vor allem bei ärmeren Familien mit geringem Bildungsgrad.

Wörtlich: «Die alltäglichen Aktivitäten zuhause haben langfristig den grössten direkten Einfluss auf ein Kind.»

Känguru-Programm: Paare bleiben länger zusammen

Das Programm habe sich auch auf die Familien insgesamt positiv ausgewirkt: **Ihr Zusammenhalt sei besser und die Grundstimmung liebevoller gewesen.** Zudem zeigte sich, dass Paare eher zusammengeblieben waren, wenn auch der Vater seinen frühgeborenen Nachwuchs im Tuch herumgetragen hatte.

Jährlich kommen nach Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit insgesamt etwa 15 Millionen Kinder zu früh – vor der 38. Schwangerschaftswoche – auf die Welt.

«Wir sind fest überzeugt, dass diese effiziente, wissenschaftlich basierte Methode in allen Umgebungen angewendet werden kann – von solchen mit sehr beschränktem bis zu solchen mit uneingeschränktem Zugang zu Gesundheitseinrichtungen», betont Charpak.

Kleine Massnahmen, grosse Wirkung

Gerade weil Technik zur Frühgeborenen-Betreuung inzwischen in vielen Regionen der Welt verfügbar sei und es daher weniger schwere gesundheitliche Folgeschäden gebe, komme es darauf an, auf die kleinen Effekte zu achten.

Charpak: «Kleine Auswirkungen wie geringfügige kognitive Defizite, eine schlechtere Feinmotorik, verminderte Hör- oder Sehfähigkeit und Konzentrationsstörungen können unentdeckt bleiben, haben aber tiefgreifende Effekte auf das Leben der Familien.»

Auch in Deutschland ist das «Känguruen» in Frühgeborenen-Stationen verbreitet. Nicht nur die winzigen Babys profitieren davon. Die Eltern lernen, mit den zerbrechlich wirkenden Winzlingen umzugehen, Berührungsängste zu überwinden und eine Beziehung aufzubauen.

Vor allem Frühchen-Mütter fühlen sich manchmal insgeheim schuldig, weil sie ihr Baby nicht wie erhofft neun Monate austragen konnten. (dpa)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27230-Die-Kanguru-Methode-Kinder-profitieren-ein-Leben-lang-von-Zuneigung-und-korperliche->

Phantomschmerzen: Erstaunliche Abhilfe durch Training mit virtuellem Arm

Thomas Müller; Ärzte Zeitung; Mo, 12 Dez 2016 14:37 UTC

Sie steuern einen Rennwagen über die virtuelle Piste und drehen ihre Hand – das alles mit einem Arm, der gar nicht da ist. Forscher erproben, wie sie Menschen mit Amputationen vom Phantomschmerz befreien können, mit erstaunlichem Erfolg.

GÖTEBORG. Ein Mann mit amputiertem rechtem Arm sitzt vor einem Bildschirm. Dort sieht er sich selbst in einer Videoaufnahme – allerdings mit zwei Armen, die er beide ganz normal bewegen kann. Der virtuelle Arm wird in die laufende Aufnahme eingespielt. Dazu zeichnen Elektroden am Stumpf EMG-Signale auf, die ein Algorithmus in Bewegungsabläufe für den virtuellen Arm umrechnet. Der Patient sieht sich also wie in einem Spiegel, nur mit zwei gesunden Armen. Und das hilft, Phantomschmerzen massiv zu lindern.

Vorstellungskraft und Spiegeltherapie

Solche Ansätze sind im Prinzip nicht neu. Allein die Vorstellung, einen gesunden Arm zu haben und diesen zu bewegen, kann bei vielen Patienten den Phantomschmerz lindern.

Noch besser klappt dies mit der Spiegeltherapie: Hier wird der gesunde Arm mit einem Spiegel auf die andere Seite projiziert. Bewegt er sich, täuscht er einen zweiten Arm vor. Solche Übungen verhindern vermutlich eine «zentralnervöse Malplastizität» im sensomotorischen Kortex sowie seinen Verbindungen.

Ein derartiger Umbau im Gehirn nach einer Amputation wird als wesentliche Ursache für Phantomschmerzen angesehen, berichtet eine schwedisch-slowenische Arbeitsgruppe um Dr. Max Ortiz-Catalan von der Universität in Göteborg (Ortiz-Catalan M et al. Phantom motor execution facilitated by machine learning and augmented reality as treatment for phantom limb pain: a single group, clinical trial in patients with chronic intractable phantom limb pain. The Lancet 2016; epub 1.12.2016, doi: 10.1016/S0140-6736(16)31598-7).

Allerdings gibt es deutliche Unterschiede bei der Aktivierung neuronaler Netze, wenn man sich eine Bewegung nur vorstellt und wenn man sie tatsächlich ausführt. Die Aktivierung motorischer Schaltkreise sollte daher einer natürlichen Bewegung am nächsten kommen und den schadhafte Umbau im Gehirn am wirkungsvollsten verhindern.

Illusion eines Armes erzeugen

Das Team um Ortiz-Catalan hat sich daher ein Verfahren ausgedacht, mit dem über EMG-Signale am Stumpf ein virtueller Arm so gesteuert wird, als sei er real. Das visuelle Feedback über ein Augmented-Reality-System soll zudem die Illusion eines vollständigen Körpers erzeugen und auf diese Weise die alten Netze erhalten oder wiederherstellen.

Für das Verfahren erzeugt eine gewöhnliche Webcam im Monitor eine Aufnahme des Patienten. Am Stumpf wird eine sogenannte Passermarke befestigt, eine kleine Platte mit einem Schwarzweissmuster. Sie wird von der Kamera erfasst und liefert die genaue Position des Stumpfs.

In der Aufnahme ersetzt ein Algorithmus die Marke schliesslich durch den virtuellen Arm. Auf diese Weise wird der Arm stets in der korrekten anatomischen Position wiedergegeben.

Die Patienten trainieren anschliessend mit einem selbstoptimierenden Programm, EMG-Signale am Stumpf in eine dreidimensionale Steuerung des Arms zu übersetzen. Mit der Zeit können sie den virtuellen Unterarm sowie die Hand in alle Richtungen drehen. Es gelingt ihnen zudem, die virtuelle Hand gezielt zu öffnen und zu schliessen.

Weniger Schmerzmittel erforderlich

Für einen Therapieversuch konnten die Forscher um Ortiz-Catalan 14 Patienten nach Armamputation gewinnen. Sie hatten trotz konventioneller Behandlung, etwa mit Spiegeltherapie und TENS, hartnäckige Phantomschmerzen. Vier Patienten benötigten zum Teil sehr hohe Dosierungen von Gabapentin, Pregabalin oder Opioiden. Die Patienten trainierten über sechs Wochen hinweg zweimal pro Woche für etwa zwei Stunden mit dem System. Dabei sollten sie unter anderem vorgegebene Positionen mit dem virtuellen Arm nachvollziehen und einen Rennwagen in einem Computerspiel steuern.

Im Schnitt lag die Amputation der Patienten zehn Jahre zurück und die Schmerzstärke zu Beginn im Mittel bei fünf von maximal 10 Punkten auf einer numerischen Skala. Nach den zwölf Anwendungen war der Phantomschmerz auf der Skala um rund ein Drittel zurückgegangen.

Starker Rückgang der Schmerzen

Die Skala bewertet jedoch nur den momentanen Schmerz, die Forscher verwendeten daher auch Instrumente, die die Schmerzverteilung, die Häufigkeit von Schmerzattacken und die mittlere Schmerzintensität über die Zeit hinweg erfassten. Damit liess sich recht konsistent ein signifikanter Rückgang der Schmerzen um etwa 50% nachweisen.

Bei praktisch allen Patienten hatten die Schmerzen Alltagsaktivitäten und Schlaf massiv behindert. Solche Behinderungen gingen jeweils um 43 und 61% zurück – die Betroffenen konnten also wieder viel besser schlafen. Zwei von vier Patienten reduzierten ihre Schmerzmedikation um über 80%.

Nach dem Training untersuchten die Studienärzte die Patienten regelmässig über sechs Monate hinweg. Bei den meisten Schmerzparametern blieben die Werte in dieser Zeit konstant oder stiegen nur geringfügig wieder an. Bei Patienten mit langjährigen und ausgeprägten Phantomschmerzen, denen sonst nichts mehr hilft, gehen die Schmerzen mit dem neuen Verfahren um etwa die Hälfte zurück, folgern die Wissenschaftler um Ortiz-Catalan. Sie vermuten, dass ein kontinuierliches Training noch bessere Resultate erzielen könnte.

Zu beachten ist jedoch die kleine Patientenzahl ihrer Studie und das offene Design. Die Resultate sollten folglich in einer grösseren, randomisierten Studie überprüft werden.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27228-Phantomschmerzen-Erstaunliche-Abhilfe-durch-Training-mit-virtuellem-Arm>

Autoimmunerkrankung der Schilddrüse: Hashimoto-Thyreoiditis alternativ behandeln

Dr. med. Gerrit Sütfels; Jameda; Di, 20 Sep 2016 10:19 UTC

Was ist Hashimoto-Thyreoiditis?

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse am Hals, die die Schilddrüsenhormone T4 und T3 bildet. Diese Hormone sind für die Aktivierung vieler Stoffwechselforgänge wichtig. Bei einem Schilddrüsenhormonmangel (Hypothyreose) kommt es deshalb zu Müdigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit, Frieren, Verstopfung, Gewichtszunahme, Schwellungen und Haarausfall.

Eine häufige Ursache für die Unterfunktion der Schilddrüse ist eine Autoimmunerkrankung, die Hashimoto-Thyreoiditis. Dabei bildet das Immunsystem Antikörper gegen das eigene Schilddrüsen Gewebe, wodurch es zu einer nicht-infektiösen Entzündung der Hormondrüse kommt. Diese Entzündung bleibt lange symptomlos.

Schulmedizinische vs. naturheilkundliche Therapie

Die konventionelle («schulmedizinische») Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis besteht zunächst aus Abwarten. Erst wenn das Schilddrüsen Gewebe durch die Entzündung weitgehend zerstört ist – was der Arzt im

Ultraschallbild der Schilddrüse sehen kann – und es dadurch zu einem Hormonmangel kommt, beginnt die Ergänzung des Schilddrüsenhormons L-Thyroxin.

Demgegenüber setzen naturheilkundliche Strategien, die auf den amerikanischen Schilddrüsen-Spezialisten Datis Kharrazian, Izabella Wentz und Susan Blum beruhen, viel früher an.

Dabei versucht man, bereits die Entzündung der Schilddrüse einzudämmen und die Autoimmunreaktion – den sinnlosen Angriff des Immunsystems auf den eigenen Körper – zu stoppen, bevor es zu grösseren Zerstörungen der Schilddrüse kommt.

Woher kommt die Autoimmunreaktion aus naturheilkundlicher Sicht?

Die naturheilkundliche Erklärung für die Entstehung der Hashimoto-Erkrankung ist folgende: Durch das schilddrüsenstimulierende Hormon Thyreotropin, kurz TSH genannt, kommt es unter Verwendung von Jod und der Aminosäure Tyrosin zur Bildung des Schilddrüsenhormons Thyroxin (T4). Das ist eine recht toxische Reaktion, denn dabei entsteht Wasserstoffperoxid.

Ob die natürliche Entgiftung des Körpers nicht mehr richtig funktioniert, zeigt eine Blutprobe.

Diese Substanz muss wiederum entgiftet werden, woran Selen, Zink, Glutathion und die Superoxiddismutase beteiligt sind. Wenn die Entgiftung nicht optimal abläuft, kommt es zu einer entzündlichen Reizung der Schilddrüse.

Das Immunsystem schreitet ein und greift möglicherweise auch die Schilddrüse selbst an. Damit beginnt die Autoimmunreaktion – und der Angriff gegen den eigenen Körper. Welcher Anteil der Abwehrzellen überreagiert, lässt sich anhand einer speziellen Blutprobe ermitteln.

Manchmal ist die Angelegenheit allerdings komplizierter. **Auch Entzündungen im Darm, zum Beispiel eine vermehrte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom), oder Reaktionen auf Gluten, Milch, Soja oder Ei können einen Autoimmunangriff auf die Schilddrüse verursachen.**

Ausserdem können **Belastungen mit Schwermetallen und Störungen der anderen Hormone**, zum Beispiel des Gelbkörperhormons Progesteron und der Stresshormone, zu Schilddrüsenentzündungen führen.

Wo setzt die naturheilkundliche Behandlung an?

Der erste Schritt einer naturheilkundlichen Therapie besteht darin, die Entgiftung der Schilddrüse zu unterstützen und die Produktion der Schilddrüsenhormone zu erleichtern. Dazu untersucht der Arzt, ob alle für eine gesunde Schilddrüsenfunktion erforderlichen Vitalstoffe vorhanden sind.

Fehlregulierte Immunzellen, die den eigenen Körper attackieren, lassen sich mit pflanzlichen Mitteln beruhigen. Des weiteren fahndet der Arzt nach hormonellen Mangelzuständen – auch im Bereich der Geschlechtshormone (v.a. Progesteron) und der Nebennierenhormone.

Vor allem chronischer Stress kann der Schilddrüse und den anderen Hormondrüsen erheblich zusetzen – in Form einer Nebennierenerschöpfung (Adrenal Fatigue-Syndrom), wie man sie häufig beim Burnout-Syndrom oder seinen Vorstadien findet.

Insofern spielen stressregulative Massnahmen und ein Ausgleich stressbedingter Mangelzustände im Vitalstoffbereich eine wichtige Rolle bei der Hashimoto-Behandlung. Bei Verdauungsstörungen, aber auch bei Menschen ohne Darmbeschwerden, sollte der Arzt eine Abwehrreaktion des Darm-Immunsystems abklären.

Bei auffälligen Befunden kann es hilfreich sein, intolerante Nahrungsmittel auszulassen. Die Abdichtung und Immunmodulation mit natürlichen Mitteln spielt ebenfalls eine Rolle.

Der ganzheitliche Ansatz macht es möglich, die Symptome auf sanfte Weise zu lindern, die Schilddrüse zu schützen und ihre Funktion wiederherzustellen. Möglicherweise kann der Patient schliesslich auf eine Ersatztherapie mit Schilddrüsenhormonen verzichten oder deren Wirksamkeit zumindest verbessern.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27211-Autoimmunerkrankung-der-Schilddruse-Hashimoto-Thyreoiditis-alternativ-behandeln>

Der entscheidende Einfluss Ihrer Ernährung auf Ihre Gene

aikos2309; Pravda-TV; Sa, 10 Dez 2016 10:57 UTC

Die Ernährung beeinflusst die persönliche Gesundheit – das ist bekannt. Weit weniger bekannt ist, wie die Ernährung das genau macht. Natürlich helfen Vitamine und Mineralstoffe dabei, gesund zu bleiben. Jetzt aber stellte man fest, dass die Ernährung sogar die Gene eines Menschen beeinflusst und auf diese Weise über Gesundheit oder Krankheit entscheiden kann.

Denn viele Gene lassen sich ein- und ausschalten. Während eine gesunde Ernährung bestimmte gesundheitsfördernde Gene aktivieren kann, bleiben diese mit der heute üblichen Ernährungsweise einfach ausgeschaltet (Methusalem-Komplex: Alt werden – Gene oder ein gesundes Leben?).

Gene entscheiden über Gesundheit oder Krankheit

Gene sind Teile der DNA oder anders ausgedrückt: Die DNA besteht aus vielen aneinandergereihten Genen. Gene bestimmen nicht nur unser Geschlecht, unser Aussehen und unsere Körpergrösse. Gene bestimmen unser tägliches Leben. Sie enthalten alle Informationen für sämtliche Stoffe, auf die der Körper tagtäglich angewiesen ist und die tagtäglich in ihm produziert werden.

Gene kümmern sich darum, dass immer wieder neue Zellen entstehen, dass Wunden heilen, Haare wachsen, sich Muskeln bilden und genügend Hormone, Enzyme oder Antikörper gebildet werden. Gene sind die Gebrauchsanweisung des jeweiligen Menschen. In ihnen steht, wie der jeweilige Mensch funktioniert. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung bzw. der Gene ist unveränderlich. Darin werden alle Funktionen erklärt, die im Menschen schlummern – solche die aktiv sind, aber auch solche, die inaktiv sind.

Nun könnten aber die inaktiven Gene aktiviert werden, beispielsweise, damit das Immunsystem neuen Herausforderungen besser gewachsen ist oder damit sich der Körper besser gegen Infekte wehren kann. **Zu diesem Zweck können die inaktiven Gene eingeschaltet werden – und zwar von äusseren Einflüssen, wie z. B. von der Ernährung.**

Wie funktioniert das? Wie genau kann die Ernährungsweise eines Menschen die Gene beeinflussen? Die Ernährung nimmt dabei einen kleinen Umweg, nämlich über die Darmflora (Ernährung: Über 70-Jährige sieht aus wie 40).

Darmflora kommuniziert mit den Zellen des Menschen

Seit einiger Zeit weiss man, dass die Ernährung die Zusammensetzung der Bakterienflora im Körper beeinflusst. Dabei geht es nicht nur um die Bakterien im Darm (Darmflora), sondern auch um die Bakterien in der Scheide (Scheidenflora), die Bakterien im Mund- und Rachenraum (Mundflora) und die Bakterien, die auf der Haut leben (Hautflora). Wie genau alle diese Bakterien ihren Menschen jedoch beeinflussen, wird noch lange nicht geklärt sein.

Wissenschaftler der University of Wisconsin sind hier nun einen Schritt weitergekommen. Sie stellten fest, dass die Bakterien mit ihrem Menschen über bestimmte Botenstoffe kommunizieren – so die Forscher im November 2016 im Fachmagazin Molecular Cell. Diese Botenstoffe wiederum wirken auf die Histone im Zellkern ein. Histone sind jene Stoffe, die die Gene ein- und ausschalten können. (Die Gesamtheit der Histone und ähnlicher Stoffe wird Epigenom genannt.)

Histone können die Transkription beeinflussen. Damit ist Umsetzung der Information gemeint, die in einem Gen gespeichert ist. Wenn also ein Gen beispielsweise die Information für die Bildung eines bestimmten Proteins enthält, dann können Histone diese Proteinbildung beeinflussen.

Das bedeutet: Die Bakterienflora eines Menschen kann über den Einfluss auf die Histone die Gene des Menschen und somit seinen Gesundheitszustand beeinflussen (Krebs ist eine vom Menschen gemachte Krankheit).

Wie die Ernährung die Gene beeinflusst

Die genaue Abfolge der gegenseitigen Beeinflussung sieht zusammengefasst so aus:

1. Ernährung steuert Darmflora
2. Darmflora bildet Botenstoffe
3. Botenstoffe beeinflussen Histone
4. Histone aktivieren Gene
5. Gene entscheiden über Gesundheit oder Krankheit des Menschen

Auch weiss man bereits, dass dieser Einfluss nicht nur die Gene in unmittelbarer Nähe der jeweiligen Flora betrifft. Die Darmflora kann also nicht nur die Transkription im Darm beeinflussen, sondern auch in ganz anderen Körperbereichen, beispielsweise in der Leber und im Fettgewebe.

«Das ist die erste Studie von – wie wir hoffen – vielen weiteren erkenntnisreichen Studien, die uns helfen werden, den Zusammenhang zwischen der Darmflora und ihrem Einfluss auf die Gesundheit des Menschen zu klären», sagt Dr. John Denu, Professor für biomolekulare Chemie an der University of Wisconsin, Madison, einer der leitenden Studienautoren (Die Wahnsinns-Lebensmittel).

Ernährung steuert über die Darmflora die Gene

Interessant war nun, inwiefern die Ernährung hier eine Rolle spielte. Wenn man eine ausgewogene Ernährung (früchte- und gemüse- sowie ballaststoffreich) mit einer typisch westlichen, also «normalen» Ernährungsweise (ballaststoffarm und fett- sowie zuckerreich) verglich, zeigte sich nichts Neues.

Die Darmflora der ausgewogen ernährten Probanden unterschied sich massiv von jener der «westlich» essenden Teilnehmer, so Dr. Federico Rey, Assistenzprofessor für Bakteriologie. Eine ballaststoffreiche Ernährung stellt der Darmflora viel mehr Nährstoffe zur Verfügung, so dass auch eine sehr viel gesündere Darmflora entstehen kann. Es bilden sich nicht nur mehr Darmbakterien, sondern es entwickelt sich auch eine viel grössere Vielfalt an Bakterienstämmen, also sehr viel mehr unterschiedliche Bakterienstämme.

Folglich entwickeln sich bei einer gesunden pflanzenbasierten Ernährung auch verstärkt jene Botenstoffe, die – wie oben erklärt – auf die Histone einwirken können. Bei einem «westlichen Ernährungsstil» war das nicht der Fall. Hier wurden deutlich weniger dieser Botenstoffe produziert.

Die Botenstoffe der Darmflora: Kurzkettige Fettsäuren

«Diese Stoffe – die kurzkettigen Fettsäuren (z. B. Buttersäure und Propionsäure), die bei Anwesenheit von Ballaststoffen von der Darmflora gebildet werden – sind, wie wir jetzt wissen, für den beschriebenen Einfluss auf die Gene im Gewebe extrem wichtig,» sagte Denu.

Gab man nämlich Probanden ohne Darmflora kurzkettige Fettsäuren als Nahrungsergänzung, dann kam es hier zu genau jenen positiven genetischen Veränderungen wie bei den Probanden, die sich ausgewogen ernährten. Inzwischen ist in diesem Zusammenhang längst bekannt, dass Menschen mit Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Darmflora besitzen, die sehr viel weniger kurzkettige Fettsäuren bildet als gesunde Menschen. Das ist umso ungünstiger, weil kurzkettige Fettsäuren zusätzlich einen entzündungshemmenden Effekt haben – und gerade Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den chronisch entzündlichen Erkrankungen gehören.

Auch Polyphenole beeinflussen die Gene

Nichtsdestotrotz sollte man jetzt nicht etwa kurzkettige Fettsäuren als Nahrungsergänzung einnehmen – so die Forscher. Viel besser sei es, verstärkt Früchte und Gemüse zu essen, denn diese enthalten sehr viel mehr als Ballaststoffe (aus denen die Darmflora kurzkettige Fettsäuren herstellen kann). Auch Polyphenole sind in einer gesunden gemüse- und fruchtereichen Ernährung enthalten. Diese werden im Darm ebenfalls verstoffwechselt und können dort auf positive Weise das Chromatin (Bestandteil der DNA) beeinflussen.

Die Erkenntnisse über die Wirkungen der kurzkettigen Fettsäuren sind also erst die Spitze eines Eisberges, den es im Bereich der Ernährung gibt und, wie diese die Gene des Menschen beeinflussen kann, noch zu erforschen gilt (Geheimnis Telomerverlängerung: So lässt sich das Leben verlängern).

Aktivieren Sie Ihre Gene mit gesunder Ernährung

Tatsache ist jedoch, dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung aus viel Obst und Gemüse die Darmflora so beeinflusst, dass diese bestimmte Fettsäuren produzieren kann, die nun zu genetischen Veränderungen führen. Diese Veränderungen wiederum können dem Menschen helfen, sich besser an die aktuellen Umweltbedingungen anzupassen und gesund zu bleiben.

Und so liegt uns nun ein weiteres Puzzleteilchen vor, das beweist, wie intelligent es ist, sich mit einer gesunden Ernährungsweise zu beschäftigen und sich mit einer früchte- und gemüsereichen Kost zu ernähren.

Verweise:

– Krautkramer et al., *Diet-Microbiota Interactions Mediate Global Epigenetic Programming in Multiple Host Tissues*, *Molecular Cell*, November 2016, (Interaktionen zwischen Ernährung und Bakterienflora vermittelt globale epigenetische Programmierung in unterschiedlichen Geweben des Wirts), (Quelle als PDF)

– Press, Cell, „Changes in the diet affect epigenetics via the microbiota.“ *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 24. November 2016, (Ernährungsänderungen beeinflussen die Epigenetik über die Darmflora), (Quelle als PDF)

Quellen: PublicDomain/zentrum-der-gesundheit.de am 06.12.2016

Quelle: <https://de.sott.net/article/27215-Der-entscheidende-Einfluss-Ihrer-Ernahrung-auf-Ihre-Gene>

Nach Schlaganfall: Mit Bewegung bleibt das Gehirn wandlungsfähig

Ärzte Zeitung; Mo, 02 Jan 2017 13:54 UTC

Göttinger Wissenschaftlerinnen belegen einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gehirnplastizität nach Schlaganfall.

GÖTTINGEN. Ob Schlaganfallpatienten verlorene Fähigkeiten wiedererlangen können, hängt weitgehend davon ab, wie wandlungsfähig ihr Gehirn ist.

Für die Entwicklung guter Therapien ist es deshalb essenziell zu verstehen, wie sich die Fähigkeit des Gehirns und der Gehirnschaltkreise, sich zu reorganisieren, vor allem im Alter und nach einem Schlaganfall verbessern lassen. Wissenschaftlerinnen der Universität Göttingen haben nun einen direkten Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wandlungsfähigkeit des Gehirns nach einem Schlaganfall nachgewiesen (Frontiers in Aging Neuroscience 2016, online 21. September).

Plastizität des Gehirns im Fokus

Frühere Studien der Wissenschaftlerinnen der Abteilung Systemische Neurobiologie hätten bereits ergeben, dass Mäuse, die in einer abwechslungsreichen Umgebung aufwachsen, mit freiem Zugang zu Laufrädern und erhöhten kognitiven und sozialen Anregungen, bis ins höhere Lebensalter ein jugendlicheres Gehirn behalten, teilt die Universität Göttingen zur Veröffentlichung der neuen Forschungsergebnisse mit. In der neuen Studie testeten die Forscherinnen nun, ob körperliche Aktivität allein auch einen positiven Einfluss auf die Plastizität des Gehirns hat, und dies nicht nur im alternden Gehirn, sondern auch nach einem Schlaganfall.

«Wir konnten beobachten, dass die Mäuse mit Zugang zum Laufrad nicht nur ein jugendlicheres Gehirn bis ins hohe Alter besaßen, sondern auch vor den negativen Auswirkungen eines Schlaganfalls besser geschützt waren», wird Erstautorin Dr. Evgenia Kalogeraki in der Mitteilung zitiert. Ko-Autorin Dr. Justyna Pielecka-Fortuna fügt hinzu: «Selbst Mäuse ohne vorherige Laufraderfahrung zeigten eine verbesserte Erholung, auch wenn sie erst nach dem Schlaganfall mit dem Laufradlaufen begonnen haben.»

Ziel: Strategien für Prävention und Reha

«Unsere Studie zeigt, dass körperliche Aktivität sowohl vorbeugend wirkt, als auch therapeutisch nach einem Schlaganfall eingesetzt werden kann», fasst Abteilungsleiterin Professorin Siegrid Löwel die Ergebnisse zusammen.

Die Wissenschaftlerinnen hoffen, dass sich auf diesen Befunden einfache, aber effektive Strategien aufbauen lassen, sowohl zur Prävention für Patienten, die anfällig für einen Schlaganfall sind, als auch zur Rehabilitation von Patienten, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben. (eb)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27558-Nach-Schlaganfall-Mit-Bewegung-bleibt-das-Gehirn-wandlungsfahig>

Neue Studie:

Jedes dritte neue Medikament hat keinen Nutzen

Andre Ott; Extrem News; Mi, 04 Jan 2017 13:18 UTC

Jedes dritte neu auf den Markt gekommene Medikament hat keinen zusätzlichen Nutzen für Patienten. Das zeigt eine Zwischenbilanz der gesetzlichen Krankenkassen, nachdem fünf Jahre lang alle neuen Medikamente verpflichtend auf ihren Nutzen und ihre Kosten hin untersucht wurden, berichten die Zeitungen der Funke-Mediengruppe.

Seit 2012 haben die gesetzlichen Krankenkassen und die Pharmahersteller für 129 Medikamente Preisverhandlungen geführt. Von diesen Präparaten hatten nach Angaben der Kassen nur 44, also etwa ein Drittel, einen klar nachweisbaren zusätzlichen Nutzen für die Patienten.

Ein weiteres Drittel (41 Präparate) hatte überhaupt keinen Vorteil gegenüber bekannten Therapien, berichten die Zeitungen. Der Rest hatte demnach nur für einen Teil der Patienten zusätzlichen Nutzen. Ein Grossteil der neuen Medikamente, die in den vergangenen Jahren auf den Markt kamen, sei für die Behandlung von Krebserkrankungen, Infektionserkrankungen wie Hepatitis oder für Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes gedacht.

Die Preisverhandlungen und die Nutzenbewertung sind Ergebnis einer Arzneimittelreform von 2011. Sie sollte helfen, die Ausgaben für Medikamente zu begrenzen. Finanziell blieb die Reform unter den Erwartungen, auch das zeigt die Bilanz der Kassen: In den fünf Jahren konnten sie insgesamt rund 2,5 Milliarden Euro sparen, schreiben die Zeitungen. Ursprünglich sollten jedes Jahr zwei Milliarden Euro zusammenkommen.

In den ersten drei Quartalen des Jahres 2016 betrug das Sparvolumen 970 Millionen Euro. Im gesamten Jahr 2015 waren es 925 Millionen Euro. In den drei Jahren zuvor kamen zusammen nur rund 600 Millionen Euro Einsparungen zusammen. Für die Krankenkassen fällt die Bilanz dennoch positiv aus.

«Die Nutzenbewertung und die Preisverhandlungen bieten eine Möglichkeit, die Qualität der Arzneimittelversorgung zu steigern», sagte der Vizechef des Spitzenverbands der Krankenkassen, Johann-Magnus von Stackelberg, den Zeitungen der Funke-Mediengruppe. «Das hilft, die Spreu vom Weizen zu trennen.»

Nun sei es an der Zeit für eine Weiterentwicklung. «Niedergelassene Ärzte müssen schnell und detailliert Informationen über den Nutzen neuer Medikamente bekommen», fordert von Stackelberg. Dies könne alle zwei Wochen über ein Update der Praxissoftware geschehen. Die Ärzte wüssten dann genau, welchen Zusatznutzen einzelne Medikamente für verschiedene Patientengruppen hätten.

«Nur wenn sie wissen, welche Arzneimittel wirklich besser sind, können sie ihre Patienten gut versorgen», sagte der Verbandsmanager. Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) sagte den Funke-Zeitungen: «Die Nutzenbewertung von Arzneimitteln und die anschliessenden Preisverhandlungen führen zu Kosteneinsparungen im Sinne der Versicherten.»

Die neuen Regelungen, die er plane, sollten helfen, dass Patienten «weiter einen schnellen Zugang zu neuen hochwertigen Arzneimitteln haben» und das Gesundheitswesen «nachhaltig finanzierbar bleibt.»

Quelle: <https://de.sott.net/article/27554-Neue-Studie-Jedes-dritte-neue-Medikament-hat-keinen-Nutzen-fur-Patienten-Nur-fur-die-Industrie>

Studie über Schizophrenie: Wenn fremde Stimmen das Kommando übernehmen

Andreas Müller; Grenzwissenschaft aktuell; Mo, 09 Jan 2017 20:43 UTC

Frankfurt (Deutschland) – Eine neue Studie zeigt, dass Schizophrenie auf gestörter Informationsverarbeitung im Gehirn der Betroffenen beruht. Die neue Erkenntnis macht die Krankheit für Aussenstehende weniger befremdlich und hilft Betroffenen in der Therapie.

«Sie hören Stimmen, vermuten Botschaften in bedeutungslosen Ereignissen oder fühlen sich ferngesteuert», so beschreiben Psychologen die Symptome von Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung und führen weiter aus: «Diese manifestieren sich typischerweise in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter und haben für die Betroffenen gravierende psychosoziale Folgen, unter anderem weil die Symptome für Aussenstehende meist befremdlich erscheinen.»

Wie das Team um Dr. Robert Bittner von der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an der Universitätsklinik Frankfurt aktuell im Magazin «Forschung Frankfurt» der Goethe-Universität erklärt, «beruhen die Verwechslung von «eigen» und «fremd» auf verschiedenen Störungen der Informationsverarbeitung im Gehirn.»

Neben den direkten sozio-psychologischen Auswirkungen auf die Betroffenen selbst, gehören schizophrene Störungen zu den Erkrankungen mit den höchsten direkten und indirekten Behandlungskosten. Zu den Symptomen zählen Wahnideen, Halluzinationen, Ich-Störungen und formale Denkstörungen.

Der Krankheitsverlauf ist in vielen Fällen durch wiederkehrende akute psychotische Episoden von Wahnideen, Halluzinationen, Ich-Störungen und formalen Denkstörungen gekennzeichnet: «Charakteristisch ist, dass die Betroffenen diese Phänomene während akuter Phasen unbeirrbar für real halten.»

Bislang sei die Pathophysiologie schizophrener Psychosen nur teilweise verstanden, weshalb es bislang lediglich Therapien gibt, welche die Symptome bessern. «Die Stigmatisierung der Erkrankung ist weit verbreitet. Sie vergrössert das subjektive Leid der Betroffenen, stellt aber auch ein zusätzliches Hindernis für die Behandlung dar», bedauert Dr. Robert Bittner von der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universitätsklinik Frankfurt.

Nach jahrelanger Erforschung der Frage, «was im Gehirn von Menschen mit schizophrenen Psychosen falsch läuft», belegen mittlerweile eine Vielzahl von Studien mit bildgebenden Verfahren und an den Gehirnen Verstorbener, «dass die Verbindungen von Nervenzellen im Gehirn und deren Kommunikation untereinander bei schizophrenen Psychosen grundlegend gestört sind.» Bei schizophrenen Patienten werden demnach «zu viele Nervenverbindungen während der Jugend abgebaut, was auch zu kognitiven Störungen führt.»

«Typische Wahnsymptome wie Beziehungsideen, bei denen die Betroffenen vollkommen alltägliche und für sie eigentlich bedeutungslose Ereignisse auf sich beziehen, erklärt die Forschung inzwischen durch die übermässige Ausschüttung von Dopamin.» Diese führe dazu, «dass äussere Reize in ihrer Bedeutung überbewertet werden. Beispielsweise haben schizophrene Patienten den Eindruck, fremde Leute, denen sie auf der Strasse begegnen, sähen sie bedeutungsvoll an oder redeten untereinander über sie, als wüssten sie Dinge aus ihrem Privatleben. Ähnliches gilt auch für die Wahrnehmung, bei der Betroffene meinen, es würden ihnen beispielsweise durch Schilder oder Plakate persönliche Botschaften übermittelt. Diese Überbewertung von bekannten oder irrelevanten Reizen kann man inzwischen gut medikamentös behandeln, indem man die übermässige Wirkung von Dopamin blockiert.»

Hintergrund

Stimmen im Kopf: Phänomen des Stimmenhörens komplexer als bislang gedacht und nicht nur pathologisch. Wer fremde Stimmen in seinem Kopf hört, gilt meist als psychisch belastet oder gar krank – gilt derartiges Stimmenhören doch unter anderem etwa als Merkmal von Psychosen, Schizophrenie oder bipolaren Störungen. Eine aktuelle Studie zeigt nun jedoch auf, dass das Phänomen des Stimmenhörens weitaus komplexer und vielschichtiger ist als bislang gedacht und nicht nur Menschen mit psychiatrischen Diagnosen «Stimmen hören» (...GreWi berichtete).

Schliesslich erklärt die Forschung Symptome wie Stimmenhören oder das Gefühl, «ferngesteuert» zu werden, durch die Fehlregulation einer Gehirnfunktion, die es gesunden Menschen ermöglicht, zwischen inneren und äusseren Sinnesreizen zu unterscheiden, erläutert die Pressemitteilung der Frankfurter Universität. «Wenn wir beispielsweise ein Geräusch selbst erzeugen, werden Gehirnnareale, die akustische Signale verarbeiten, mithilfe sogenannter Efferenzkopien darüber informiert. Werden Efferenzkopien innerer Sprache fehlerhaft weitergeleitet, können wir nicht mehr unterscheiden, ob Stimmen von innen oder aussen kommen.»

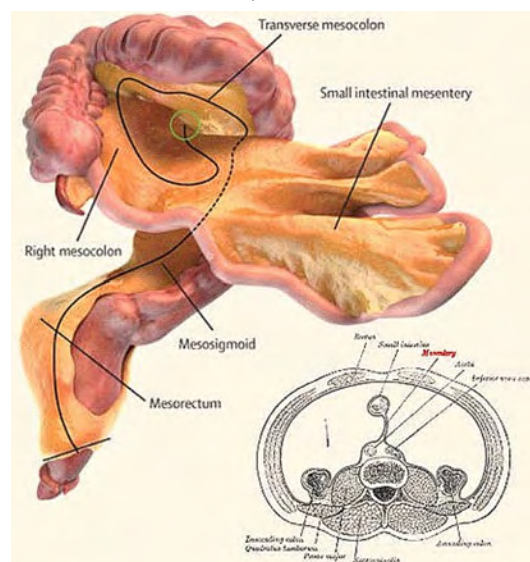
Mit dem Erklärungsmodell der Informationsverarbeitungsstörung können Psychiater nun also die fremdartig oder bizarr anmutenden psychotischen Symptome der Schizophrenie zunehmend erklären. Das helfe nicht nur bei der Entwicklung neuer Therapien, sondern erleichtere es auch, den Betroffenen die Ursache ihrer Erkrankung zu erklären. «Schwerer Erkrankte leugnen zwar den Krankheitswert ihrer psychotischen Symptome, sind sich in vielen Fällen aber ihrer kognitiven Defizite bewusst. **Indem man ihnen diese Defizite neurobiologisch erklärt, kann man erfahrungsgemäss am besten ein Krankheitsverständnis aufbauen**», so Bittner.

Dies gelte auch für den Umgang mit den Angehörigen, bei denen in der Regel eine grosse Unsicherheit im Umgang mit den Erkrankten und ein grosser Informationsbedarf herrschen. «Indem die Angehörigen einbezogen und deren Ressourcen und Kompetenzen gestärkt werden, erhalten die Betroffenen wichtige Unterstützung, was längerfristig zu einem günstigeren Krankheitsverlauf führt», so Bittner abschliessend und hofft, dass dieses Modell auch der Öffentlichkeit ein klareres Bild schizophrener Psychosen vermittelt und dadurch der Stigmatisierung der Erkrankung entgegenwirkt.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27647-Studie-uber-Schizophrenie-Wenn-fremde-Stimmen-das-Kommando-ubernehmen>

Mediziner entdecken ein neues menschliches Organ

Andreas Müller; Grenzwissenschaft aktuell; Do, 05 Jan 2017 17:29 UTC



Mesenterium

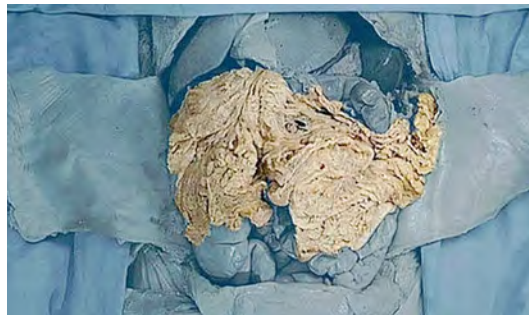
Limerick (Irland) – Wissenschaftler erkunden die Tiefen der Ozeane, die Weiten des Weltalls und fahnden nach noch unbekanntem Tier- und Pflanzenarten. Spätestens 600 Jahre nach Leonardo da Vincis Anatomiestudien sollte man heute annehmen, dass der menschliche Körper eines der Gebiete sein sollte, innerhalb deren kaum noch neue Entdeckungen zu machen sind. Tatsächlich haben nun irische Mediziner ein bislang übersehenes «neues» Organ unseres Körpers erstmals als solches beschrieben.

Wie das Team um Calvin Coffey und Peter O’Leary von der University of Limerick im Fachjournal «The Lancet Gastroenterology & Hepatology» (DOI: 10.1016/S2468-1253(16)30026-7) aktuell berichtet, wurde die Funktion des zum sogenannten Gekröse gehörenden Mesenteriums seit seiner erstmaligen Beschreibung durch Leonardo da Vinci im 15. Jahrhundert falsch verstanden bzw. diese als solche gar nicht erkannt. Bis 2012 gingen Mediziner davon aus, dass es sich dabei lediglich um eine Reihe voneinander unabhängiger, fragmentierter Strukturen handelt, die in der Regel als Aufhängebänder des Darms fungieren und diesen sowie weitere Innereien mit der Leibeswand verbinden.

Anhand von neuen mikroskopischen Untersuchungen konnten die Forscher nun jedoch feststellen, dass die Strukturen des Mesenteriums tatsächlich allesamt miteinander verbunden und damit Teil einer übergeordneten Struktur eines für sich eigenständigen Organs sind.

Als Ergebnis der nun erstmaligen medizinischen Beschreibung wurde das Mesenterium nun auch offiziell als Organ in das anatomische Standardwerk Gray’s Anatomy aufgenommen und als solches bereits an Universitäten gelehrt.

Welche Funktion das Mesenterium im Körper allerdings genau erfüllt, ist derzeit noch nicht geklärt und soll in zukünftigen Untersuchungen erforscht werden, um so auch Bauch- und Unterleibskrankheiten in Folge von Erkrankungen des Organs als solche in einer eigenen und völlig neuen Sicht erkennen und behandeln zu können.



© downstate.edu (Hervorhebung durch grewi.de)

Die sog. Mesenterien (hier farbl. hervorgehoben) verbinden den Darm und andere Innereien mit der Leibeswand.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27576-Mediziner-entdecken-ein-neues-menschliches-Organ>

Forscher entdecken Zusammenhang zwischen Entzündungen und fehlender Fettverbrennung

Ärzte Zeitung; Do, 05 Jan 2017 17:41 UTC

Bei Mäusen haben Forscher entdeckt, wie Fettverbrennung und Entzündungsreaktionen zusammenhängen – und liessen die Nager trotz kalorienreicher Kost kräftig abnehmen. Öffnet die Erkenntnis eine neue Therapieoption bei Adipositas-Patienten?

BONN. Mäuse lassen überflüssige Pfunde abschmelzen, indem unerwünschte weisse Fettzellen in energiezehrende braune Schlankmacherzellen umgewandelt werden. Bei Fettleibigkeit blockieren dagegen die bei Übergewicht häufigen Entzündungsreaktionen eine solche Umwandlung der Fettzellen, teilt die Uni Bonn mit. Forscher der Uni Bonn hätten jetzt herausgefunden, dass hier der Entzündungsfaktor TNF alpha den cGMP-Signalweg unterdrücke und so verhindere, dass sich weisse in braune Fettzellen umwandeln lassen. Offenbar könnte es bei der Bekämpfung der Adipositas ein möglicher Ansatzpunkt sein, neben der Verabreichung von cGMP-stimulierenden Wirkstoffen gleichzeitig noch die Entzündungsreaktionen zu hemmen.

Braune und weisse Fettzellen unterscheiden sich

«In Untersuchungen an Mäusen haben wir verschiedene Ansatzpunkte gefunden, lästige weisse Fettzellen in erwünschte braune Fettzellen umzuwandeln», berichtet Professor Alexander Pfeifer vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Bonn in der Mitteilung.

Die braunen Zellen verfügen über extrem viele Mitochondrien – diese Zellkraftwerke «verbrennen» weisses Fett, indem sie es in Wärmeenergie umwandeln. Folge: Steigt die Zahl brauner Zellen, verlieren die Mäuse deutlich an Gewicht.

Bei dieser Fettumwandlung spielt der Signalweg des Botenstoffs cyclisches Guanosinmonophosphat (cGMP) eine wichtige Rolle. «Die erwünschten braunen Fettzellen sind auf cGMP angewiesen», erläutert Pfeifer. Wie die Forscher in Studien an Mäusen zeigten, lässt sich zum Beispiel mit dem Wirkstoff Sildenafil oder einem Medikament gegen Lungenhochdruck die Zahl der weissen Fettzellen zugunsten der braunen reduzieren und damit die Fettverbrennung wie mit einem Turbo ankurbeln, so die Uni Bonn in ihrer Mitteilung.

Kalorienreiche Kost verabreicht – Mäuse nahmen ab

Ist dies eine mögliche Option, Adipositas effektiv zu behandeln und damit schwerwiegende Folgeerkrankungen zu verhindern? Dies ist die Fragestellung, die die Forscher in ihrer aktuellen Studie verfolgen. Sie verabreichten Mäusen eine besonders kalorienreiche Diät. Anschliessend untersuchten sie die Veränderungen im Fettgewebe der Tiere. Während es im Unterhautfett der adipösen Mäuse kaum zu Entzündungen kam und der cGMP-Signalweg weitgehend intakt war, sah dies beim tiefer sitzenden Bauchfett ganz anders aus: Durch die starke Gewichtszunahme hatten sich entzündliche Prozesse ausgebreitet und der Fettverbrennungsturbo cGMP war weitgehend zum Erliegen gekommen.

Damit sei gleich ein doppeltes Fiasko offenbar geworden, so die Uni Bonn in ihrer Mitteilung: Das Bauchfett wird im Vergleich zum Unterhautfett sowieso als viel gefährlicher eingestuft, weil es Entzündungen auslösen und zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern kann.

Nach den neuesten Ergebnissen der Forscher der Universität Bonn komme nun noch hinzu, dass dort auch das für die Fettverbrennung wichtige cGMP weitgehend blockiert war. Die Forscher fragten sich deshalb: Lässt sich diese Blockade vielleicht auch wieder lösen?

Wie hemmen Entzündungen die Fettverbrennung?

Dieser Frage ging Erstautor Abhishek Sanyal aus Pfeifers Team nach. Er untersuchte, auf welche Weise Entzündungen den cGMP-Signalweg hemmen. «Der Tumornekrosefaktor alpha (TNF alpha) spielt hier eine wichtige Rolle», berichtet Sanyal in der Mitteilung. «Der Entzündungsfaktor TNF alpha unterdrückt den cGMP-Signalweg und verhindert damit, dass sich weisse in braune Fettzellen umwandeln lassen.»

Dass diese Erkenntnisse nicht nur für Nagetiere, sondern auch für den menschlichen Organismus gelten, konnten die Wissenschaftler in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Leipzig und dem Karolinska-Institut Stockholm (Schweden) an humanen Unterhaut- und Bauchfettproben nachweisen.

Doch sind Anwendungen für Adipositas-Therapien des Menschen leider noch Zukunftsmusik.

Die Ergebnisse zeigen jedoch eine Richtung für die weitere Forschung auf: «Offenbar könnte es bei der Bekämpfung der Adipositas ein möglicher Ansatzpunkt sein, neben der Verabreichung von cGMP-stimulierenden Wirkstoffen gleichzeitig noch die Entzündungsreaktionen zu hemmen», wird Pfeifer zitiert. (eb)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27577-Forscher-entdecken-Zusammenhang-zwischen-Entzundungen-und-fehlender-Fettverbrennung>

Im Kleinen erreicht man mehr: Warum Mini-Vorsätze besser sind als hehre Ziele

Constantin Gonzalez, Paleosophie, Mi, 04 Jan 2017 00:00 UTC

Beim Neujahrs-Spaziergang sah ich sie wieder: Jogger, die frisch motiviert ihren Vorsätzen folgend ihre Runden drehen. Wie viele werden es am nächsten Wochenende noch sein? Und am Wochenende danach?

Wir kennen doch alle das Spiel: Zum neuen Jahr denken wir uns die tollsten, wichtigsten, grössten und diesmal wirklich ehrlich gemeinten guten Vorsätze aus – und wenige Wochen später haben der Alltag und ... der innere Schweinehund uns wieder im Griff. Und die guten Vorsätze bleiben liegen.

Das gilt nicht nur für Neujahrs-Vorsätze, sondern auch für viele andere Ziele, Vorhaben und Projekte: **Anfangen ist leicht, es ist das Durchhalten, das so schwer ist:** Ob die Ernährung umzustellen, mehr Sport zu machen oder irgend etwas anderes im Leben zu verändern.

Dabei gibt es einen einfachen Weg, neue Vorsätze mit Erfolg und ohne grosse Mühe umzusetzen: **Mini-Gewohnheiten!**

Gute Vorsätze sind Änderungen am eigenen Autopiloten

Um zu verstehen, wieso gute Vorsätze so selten funktionieren, müssen wir uns vor Augen führen, was genau passiert, wenn wir uns ein neues Ziel vornehmen und es dann quasi selbst wieder sabotieren.

Gute Vorsätze, Ziele und neue Gewohnheiten sind nämlich nichts anderes als Veränderungen an sich selbst. Und hier liegt des Pudels Kern: **Jede Veränderung ist schwer.** Denn unser Leben läuft zum grössten Teil vollautomatisch ab: Wir stehen auf, ohne gross darüber nachzudenken, gehen ins Bad, duschen, machen Frühstück, gehen in die Arbeit, Mittagspause, Meetings, Facebook, E-Mails, Feierabend, Abendessen, Zähneputzen, Schlaf. Und dann wieder von vorne.

Die meisten Tätigkeiten im Leben erledigen wir vollautomatisch, ohne darüber nachzudenken. Zähneputzen. Essen. Gehen. Fahren. Schlafen. **Den grössten Teil unserer Zeit verbringen wir als Maschine.**

Automatisch Dinge zu tun ist einfach. Das ist nichts Schlechtes, sondern überlebenswichtig: Gerade weil der grösste Teil unseres Lebens auf Autopilot läuft, hat unser Gehirn genug Kapazität, um nachzudenken: Über Projekte, das Buch, das man gerade liest, den Auftrag, für den man ein Dokument schreibt, das Projekt, Träume, Hoffnungen, Geschichten und all das, was unseren Geist (Anm. Bewusstsein) und die Seele (Anm. Psyche) so unnachahmlich macht. Da ist es schon praktisch, dass man nicht jeden Atemzug, jeden Bissen, jeden Schritt bewusst und bis ins kleinste Detail selbst steuern muss.

Und hier scheitern die meisten guten Vorsätze. Denn im Grunde versucht ein «guter Vorsatz» nichts anderes, als die eigenen Automatismen umzuprogrammieren: Weniger Süsses essen, mehr Sport treiben, ein neues Instrument lernen, das jeden Tag geübt werden will, und so weiter. **Aber gerade weil ein Automatismus von ganz alleine läuft, ist er auch schwer zu ändern.**

Das Problem: Kleinhirn schlägt Grosshirn. Fast immer.

Für die Automatismen im Leben ist das Kleinhirn zuständig: Hier sitzt der Autopilot, der die meisten Tätigkeiten im Leben steuert. Keine Angst: Wir müssen keine Hirnforscher werden, um zu verstehen, was hier passiert. Alles, was wir wissen müssen ist: Die meisten Tätigkeiten im Leben laufen automatisch und unbewusst ab und hier spielt das Kleinhirn eine grosse Rolle.

Was ist nun, wenn wir uns etwas Neues vornehmen, also einen guten Vorsatz, eine neue Gewohnheit, eine Änderung im eigenen Verhalten? Ein (guter) Vorsatz ist nichts anderes als der Versuch, die eigenen Automatismen im Kleinhirn umzuprogrammieren. (Das Wort «guter» steht hier in Klammern, weil das Kleinhirn keine Ahnung hat, was «gut» oder «schlecht» ist, es tut einfach das, was es gelernt hat, ohne Wertung.)

Das Problem hier ist, dass Automatismen sich nur langsam und mit viel Mühe umprogrammieren lassen: Jede Änderung im Kleinhirn-Programm ist zäh, dauert lange und erfordert viele Wiederholungen. Kleinhirne zu programmieren kostet Mühe und macht keinen Spass. Das ist der Preis der Automatisierung: **Ein Automatismus im Gehirn ist nichts anderes als ein Muster, das durch viele, viele Wiederholungen entstanden ist und das die Neuronen in immer den gleichen Pfaden feuern lässt, die durch diese Wiederholungen erst entstanden sind.** Software umzuschreiben geht schnell. Neue Hardware zu installieren dauert länger. Automatismen sind in Hardware gegossene Software, können also nur sehr langsam geändert werden. Auch in der Biologie.

Das eigentlich Schwere ist also, die eigenen Automatismen umzuprogrammieren, weil sie genau wegen ihrer Starrheit automatisch funktionieren. Wenn wir also etwas unbewusst tun, also automatisch, dann tun wir das ohne nachzudenken. Das ist ja gerade der Vorteil.

Wenn wir aber etwas tun wollen, was nicht unserem Automatismus entspricht, müssen wir unser Gehirn stärker anstrengen: Eben weil wir (noch) keinen Automatismus für den neuen Vorsatz haben, also das Grosshirn das Kommando bewusst über das Kleinhirn übernehmen muss – und das fällt schwer. Schwerer als wir denken: Denn das Kleinhirn ist mächtig: Schliesslich ist es auch für Herzschlag, Flucht, Verdauung, Atmen und viele andere überlebenswichtige Dinge zuständig. **Da braucht man viel Energie, um das Kleinhirn dazu zu bringen, Dinge anders zu tun, als es gewohnt ist, es also umzuprogrammieren.**

Der innere Schweinehund hat also einen Namen und er heisst: Kleinhirn. Und das Kleinhirn ist störrisch und lässt sich ungefähr so einfach umprogrammieren wie ein Hund beim Stöckchen-Spielen.

Zurück also zu unserem Vorhaben: Wenn wir also nach Neujahr einen neuen Vorsatz wirklich umsetzen wollen, wie können wir das tun? Ganz einfach: Indem wir das Kleinhirn überlisten.

Den inneren Schweinehund umgehen, wenn er mal nicht hinguckt.

Wenn wir unsere guten Vorsätze genau betrachten, dann bestehen sie fast immer aus zwei Komponenten:

1. Eine neue Gewohnheit. Also ein neuer, regelmässig wiederkehrender Automatismus, wie z.B. jede Woche, jeden Tag, nach dem Aufstehen usw.
2. Ein Schwierigkeitsgrad, der mess- und regelbar ist, der unsere neue Gewohnheit «schwerer» oder «leichter» machen kann: (10 km laufen, 30 Liegestütze, lange kochen statt Pizzadienst anrufen, usw.).

Meistens versuchen wir, über «Motivation» («Tschakka, Du schaffst es!») einen guten Vorsatz umzusetzen. Das ist nichts anderes als der Versuch, das Kleinhirn durch die Willenskraft des Grosshirns mit Gewalt zu zwingen, bis es die neue Gewohnheit verinnerlicht hat. Das Problem bei diesem Ansatz ist, dass Willenskraft Energie kostet: Und zwar messbare, wissenschaftlich belegte und nur begrenzt zur Verfügung stehende Willenskraft-Energie.

Schlauer ist es, dem Kleinhirn ein Schnippchen zu schlagen, den Schweinehund zu umgehen, wenn er gerade schläft und ihm eine neue Gewohnheit quasi nebenbei unterzujubeln: **Indem wir die beiden Komponenten unserer Vorsätze voneinander trennen und uns zunächst nur auf die regelmässige Gewohnheit konzentrieren und dabei die Schwierigkeit bewusst sehr klein wählen. Geradezu lächerlich klein.**

Ein paar Beispiele für solche Mini-Gewohnheiten:

- 1 Liegestütze am Tag. (Wenn Du keine Liegestütze schaffst: Stütze Dich an einem Stuhl ab).
- Ein Glas Wasser pro Tag (statt Cola, Alkohol, etc.).
- Die Laufschuhe 1 x am Tag anziehen (Laufen ist nur freiwillig).
- Jeden Sonntag ein Spiegelei zum Frühstück braten, statt Brot zu schmieren.
- 1 Seite in einem Buch lesen.

1 Liegestütze am Tag: Ist das nicht lächerlich?

Ja, das ist lächerlich. Das ist ja genau der Trick!

Der Witz bei solchen Mini-Gewohnheiten ist nämlich, sie so klein zu machen, dass das eigene Kleinhirn nicht merkt, dass es sich verändert. Die erste Liegestütze fällt nicht auf. Die zweite am Tag danach auch nicht. **Aber nach 100 Tagen Liegestütze hat sich ein neues Muster einprogrammiert, ein neuer Automatismus eingeschlichen.**

Plötzlich schrecken wir kurz vor dem Einschlafen auf, weil wir unsere Liegestütze beinahe vergessen hätten. Schnell noch die Liegestütze für den Tag machen!

Trick Nummer 2 kommt sofort danach: Es bleibt selten bei nur einer Liegestütze (oder was auch immer man sich vorgenommen hat). **Denn das Schwerste an einer neuen Sache ist immer nur das Anfangen. Wenn die erste Liegestütze vollbracht ist, dann kann man auch eine zweite machen. Oder eine dritte. Oder zehn?**

Mit Mini-Gewohnheiten das Kleinhirn erobern.

Probier es selbst aus! Such Dir einen guten Vorsatz und minimiere ihn auf das Kleinstmögliche. Etwas, das so lächerlich einfach ist, dass Dein Unterbewusstsein es getrost ignorieren kann. **Etwas so Simples, dass der blosser Gedanke, es nicht zu tun, mehr Kraft kostet, als es einfach zu machen.** Und wenn Dir nichts einfällt, dann fang einfach bei einer Liegestütze pro Tag an. Dann werden es vielleicht mal zwei, oder drei, fünf, zehn, oder hundert? Die wichtigsten Regeln:

- Mach Deine Mini-Gewohnheit so klein, dass es keine Ausrede mehr gibt!
- Wenn Du Dein Minimum absolviert hast, bist Du fertig: Du hast es geschafft! Tschakka! Du bist der/die Held/in! Du kannst Dich feiern! Alles weitere ist nur freiwillig.
- Sei 100% konsequent. Nicht 99%. Kein einziges Mal aussetzen. **Wenn es einen Grund gab, an einem Tag auszusetzen, dann war die Mini-Gewohnheit nicht klein genug.** Es darf wirklich keine Ausreden mehr geben und das Ziel ist 100%iger Erfolg.

Wenn die neue Gewohnheit für Dich so selbstverständlich geworden ist wie das Zähneputzen, dann hast Du das Kleinhirn erfolgreich auf Deiner Seite. Dann kannst Du anfangen, mehr zu machen, auf Leistung zu gehen oder die Latte irgendwie anders höher zu legen. Es kann gut sein, dass das von ganz alleine passiert.

Im Sommer las ich das Buch: *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results** (Auf Deutsch: *Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben**) gelesen und sofort angefangen, 1 Liegestütze pro Tag zu machen. Jetzt bin ich bei 129 Tagen, an denen ich durchgehalten habe, ohne einen einzigen Tag auszulassen. Mal habe ich 5, mal 10, mal nur 1 Liegestütze gemacht.

Das klingt für die Power-Sportler unter Euch sicher nach einer lächerlichen Leistung (ist es auch), aber das ist nicht der Punkt: Mir geht es um die Gewohnheit, den Automatismus, die Selbst-Programmierung. Ich bin sicher, dass ich mit dieser 1-Liegestütz-Gewohnheit mehr Konsistenz geschafft habe, als 95% meines Bekanntenkreises. **Der Weg ist geebnet, mein Kleinhirn ist verdrahtet, jetzt muss ich nur noch die bestehenden Pfade breiter treten.** (Leistung gezeigt habe ich schon genug. Die atemberaubende Anzahl von Wiederholungen reiche ich später nach.)

Mit welcher Mini-Gewohnheit fängst Du noch heute an? Was wolltest Du schon immer «schaffen», was dann doch nicht geklappt hat, und wie kannst Du das so klein machen, dass Du es jeden Tag «schaffst»? **Vielleicht fängst Du heute etwas ganz Kleines an, das sich über die Zeit zu etwas ganz GROSSEM aufsummieren kann?**

Quelle: <https://de.sott.net/article/27628-Im-Kleinen-erreicht-man-mehr-Warum-Mini-Vorsatze-besser-sind-als-kehre-Ziele>

IMPRESSUM**FIGU-RATGEBER**

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