



# FIGU-RATGEBER

zum

## Wohlbefinden

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

sowie

## Interessantes aus der Natur



Erscheinungsweise:  
Sporadisch

Internetz: [www.figu.org](http://www.figu.org)  
E-Brief: [info@figu.org](mailto:info@figu.org)

2. Jahrgang  
Nr. 3, März 2018

### Auszug aus dem offiziellen 688. Kontaktbericht vom 20. August 2017

**Billy** ... Dein Vater Sfath hat mir schon sehr früh beigebracht, dass Schmerzmittel die Leber angreifen und diese mit der Zeit überlasten würden, und zwar auch dann, wenn eine Art Blocker dagegen eingenommen wird, der verhindern soll, dass infolge der Schmerzmitteleinnahme ein weiterer gesundheitlicher Schaden entstehen soll. Die Leber selbst ist ja unter anderem ein Entgiftungsorgan, und sie hat auch eine wichtige Rolle im Stoffwechsel des Körpers inne. Sie nimmt Stoffe aus dem Darm auf, die in den Leberzellen nach Bedarf sofort verwertet, gespeichert, umgewandelt oder abgebaut werden, wobei dieser Prozess jedoch durch in den Schmerzmitteln enthaltene bestimmte Stoffe verändert und damit die Leberfunktion geschädigt wird, ...

**Ptaah** ... Aber was du sagst bezüglich des Schmerzmittelgebrauchs im Zusammenhang mit der Leber, wie es dir mein Vater erklärt hat, so ist das richtig. Die Leber spielt eine sehr wichtige Rolle im Stoffwechsel des Körpers, wozu ich folgendes erklären will: Stoffe aus dem Darm gelangen durch die sogenannte Pfortader in die Blutbahn und in dieser Weise in die Leberzellen. Und wie du gesagt hast, werden sie dort nach Bedarf sofort abgebaut, gespeichert, umgewandelt oder verwertet. In der Leber speichern die Zellen diverse Stoffe – wenn diese nicht unmittelbar benötigt werden – wie Eiweissbausteine resp. Aminosäuren, Fett, Vitamine sowie Zucker. Gespeichert wird Zucker in Form von Glykogen, wie auch als Traubenzucker resp. Glukose, der, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, ins Blut abgegeben wird. Zucker kann jedoch von den Leberzellen auch in Eiweisse und Fett umgewandelt werden. Die Leber stellt aus den Eiweissbausteinen viele wichtige Eiweisse her und erstellt so auch die Gerinnungsfaktoren, die bei Verletzungen das Blut gerinnen lassen. Weiter spielt das C-reaktive Protein eine bedeutende Rolle, das speziell bei Entzündungen im Körper zur Geltung kommt. Es werden in der Leber auch Eiweisse für den Transport von Fetten und Hormonen im Blut hergestellt, wie auch ein Grossteil des körpereigenen Cholesterins hergestellt und zur Bildung der Gallenflüssigkeit verwendet wird. Pro Tag produziert die Leber etwa einen Liter Gallenflüssigkeit, die dazu dient, die Fette in der Nahrung verdaulich zu machen. Und wie du richtig gesagt hast, ist die Leber ein sehr wichtiges Entgiftungsorgan, das die im Stoffwechsel regelmässig entstehenden giftigen Substanzen in harmlose Stoffe umwandelt, wie z.B. giftiges Ammoniak in ungiftigen Harnstoff.

**Billy** Danke, doch wenn du erlaubst, dann möchte ich dir das hier vorlesen, das ich bei Wikipedia im Internetz gefunden und rauskopiert habe, weil ich dir eben die Frage wegen der Funktion der Leber noch stellen wollte.

**Ptaah** Natürlich, gerne höre ich, was geschrieben steht.

**Billy** Gut, dann folgende Erklärung:

Auch Alkohol wird durch die Leber unschädlich gemacht: Pro Stunde kann sie je 10 Kilogramm Körpergewicht etwa 1 Gramm Alkohol abbauen. Das Enzym Alkoholdehydrogenase wandelt den Alkohol zunächst in eine giftige Zwischenstufe um, bevor ihn ein zweites Leber -



enzym, die Aldehyddehydrogenase, zu Essigsäure abbaut. Dieser zweite Schritt fehlt z.B. bei Asiaten, so dass sich das giftige Zwischenprodukt anhäuft und zu Übelkeit und starken Kopfschmerzen führt. Letzten Endes wird Alkohol von der Leber in Fett umgewandelt, übermässiger Alkoholgenuss erhöht also den Fettgehalt des Körpers («Bierbauch»).

Die Leber filtert darüber hinaus Hormone, alte oder defekte Zellen sowie Bakterien aus dem Blut. Wasserunlösliche Schadstoffe gibt sie über die Gallenflüssigkeit direkt in den Darm ab, wasserlösliche scheidet sie ins Blut ab. Sie gelangen mit dem Blutstrom zu den Nieren und werden dort über den Urin aus dem Körper ausgeschieden. Auch Medikamente werden so von der Leber «entsorgt», wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben. Ein wichtiges Enzym zum Abbau von Giftstoffen und Medikamenten ist das «Cytochrom P450». Da dieses Eiweiss in verschiedenen Varianten auftritt, die unterschiedlich aktiv sind, werden bei manchen Menschen schädliche Substanzen langsamer abgebaut und verbleiben länger im Blut. So kommt es, dass eine bestimmte Dosis eines Medikaments bei verschiedenen Personen unterschiedlich stark wirken kann.

Nun aber noch die Frage, warum Schmerzmittel für die Leber so ungesund sind, eben bezogen auf diesbezüglich irdische Medikamente. Kannst du kurz etwas dazu sagen, bitte.

**Ptaah** Ja, das kann ich. In der Regel enthalten irdische Schmerzmittel wie auch Erkältungsmixturen und sehr viele andere Medikamente den Stoff «Paracetamol», einen schmerzstillenden und fiebersenkenden Arzneistoff aus der Gruppe der Nichtopioid-Analgetika resp. Cyclooxygenase-Hemmstoffe. Dieser Stoff wird verschiedentlich eingesetzt, so z.B. im Rahmen der Selbstmedikation in Form eines Monopräparates oder als Bestandteil verschiedener Kombinationspräparate zur symptomatischen Behandlung von Erkältungskrankheiten, Fieber und Schmerzen. Paracetamol hilft weniger gut bei entzündungsbedingten Schmerzen, wie beispielsweise bei rheumatischen Erkrankungen. Paracetamol hemmt die Cyclooxygenase Cox-2, einen körpereigenen Stoff, der bei Zellschädigungen aktiviert wird und die Produktion von entzündungsfördernden und schmerzverstärkenden Prostaglandinen anregt. Die hemmende Wirkung von Paracetamol ist eigentlich nur schwach, weshalb für seine Wirksamkeit weitere Mechanismen beteiligt sind, die jedoch von der irdischen Medizin noch weitgehend nicht entschlüsselt werden konnten, wozu ich aber gemäss unseren Direktiven keine Erläuterungen machen kann. Oft wird aber Paracetamol in Kombinationspräparaten mit Coffein erweitert, was in geringer Weise die schmerzlindernde Wirkung von Paracetamol verstärkt. Paracetamol bringt auch Nebenwirkungen hervor, und zwar auch dann, wenn es im Bereich einer schwachen Dosierung gut verträglich ist. Bei regelmässigem Einsatz von Schmerzmitteln mit Paracetamol leidet die Leber sehr stark, wobei normalerweise Nebenwirkungen nicht unbedingt sofort spürbar auftreten, sondern in manchen Fällen erst deutlich später und also zeitversetzt. Treten jedoch beim gesundheitlich kranken oder auch stabilen Menschen Störungen auf, dann können diese weitreichend sein, als dies den irdischen Mediziner bekannt ist. Im Rahmen der gesundheitlichen Störungen sind mir folgende bekannt, wie z.B. Appetitlosigkeit, Asthma, Autismus, Bauchschmerzen, Blässe, Blutbildstörungen, Durchfall, emotionale Abstumpfung, Erbrechen, Magenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, ein Leberwerteanstieg, allergische Reaktionen, Schwindel, Schläfrigkeit, Übelkeit, Unterleibsschmerzen, wie aber auch eine Verkrampfung der Luftwege mit Atemnot. Tritt eine Überdosierung von Paracetamol in Erscheinung, dann kann das sehr wohl schwere Nebenwirkungen zur Folge haben, wobei vor allem die Leber schwer geschädigt werden kann. Medikamente mit Paracetamol weisen manchmal Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten resp. mit diversen Wirkstoffen und Lebensmitteln auf. Arzneimittel, die bestimmte Leberenzyme anregen, können die unerwünschten Effekte von Paracetamol auf die Leber verstärken, wozu z.B. bestimmte Schlafmittel, Medikamente gegen Epilepsie sowie der Wirkstoff Rifampicin gehören. Menschen, die an einer eingeschränkten Leber- oder Nierenfunktion leiden, sollten keine Medikamente mit Paracetamol einnehmen, sondern Rücksprache mit dem Arzt halten und von ihm abschätzen lassen, ob eine Einnahme eines Paracetamol-Präparates angewendet werden darf oder nicht. Dies gilt auch als Regel bei chronischem Alkoholmissbrauch, wie aber auch für Menschen, die an einer Störung des Leberstoffwechsels resp. am Gilbert-Syndrom leiden. Es ist unbedingt notwendig für jeden Menschen zu wissen, der allergisch auf Paracetamol reagiert, dass er unter keinen Umständen ein Medikament mit diesem Wirkstoff anwenden darf.

**Billy** Danke, deine Ausführungen sind sicher für viele wichtig, denn wie ich weiss, sterben allein in den USA jedes Jahr nahezu 600 Menschen an Leberschäden, die sich durch Schmerzmittel mit Paracetamol den Tod holen. Sterben kann der Mensch aber ja auch dann, wenn er zuviel trinkt, worüber wir ja auch schon mal gesprochen haben. Dazu habe ich aber hier eine kleine Notiz aus einem Magazin:

Zu viel trinken. Nein damit ist nicht Alkohol oder Limo gemeint. Die Rede ist von ganz normalem Wasser. Und ja, man sollte am Tag rund drei Liter Wasser trinken, um nicht auszutrocknen. Doch wer es übertreibt, riskiert, unnötig zu sterben. Wer zu viel in kurzer Zeit trinkt, kann sich eine Wasservergiftung zuziehen. Die Nieren können diese Überflutung nicht verarbeiten, das Wasser lagert sich im Gehirn und in der Lunge an. Selbst wenn man nicht daran stirbt, führt eine Wasservergiftung zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Desorientierung.

**Ptaah** Darüber haben wir schon mehrmals gesprochen, und was diese kleine Notiz aussagt ist soweit richtig, bis eben darauf, dass der Mensch pro Tag drei Liter Wasser trinken muss. Dies nämlich trifft nicht zu, denn das Ganze des täglichen Flüssigkeitsbedarfs des Menschen ist individuell völlig verschieden, wie du selbst weisst. Einerseits ist der körperliche tägliche Bedarf körperkonstitutionsmässig abhängig, andererseits aber auch von der Gesundheit sowie der Tätigkeit, die ausgeübt wird. Weiter ist auch das jeweilige Tages- und Landesklima von Bedeutung, wie aber auch die körperliche Kontrolle, wozu auch das Flüssigkeitsbedürfnis gehört. Also kann der tägliche Flüssigkeitsbedarf für den Organismus sehr klein oder eben grösser als drei Liter pro Tag sein, folgedem eine Angabe von drei Litern als Tagesbedarf äusserst irreführend ist.

## **In Bewegung bleiben!**

### **Ständiges Sitzen verringert unsere Lebenserwartung um mehrere Jahre**

*Heilpraxisnet; Di, 24 Jan 2017 10:16 UTC*

*Studie: Häufiges Sitzen erhöht das biologische Alter*



© Jacek Chabraszewski/fotolia.com

*Die meisten Menschen verbringen viel Zeit am Tag sitzend. Zu langes regelmässiges Sitzen kann negative Auswirkungen auf unseren Alterungsprozess haben. Mediziner stellten fest, wenn wir viel sitzen, erhöht dies unser biologisches Alter.*

Ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, dass wir altern. Ist es möglich, dass wir unseren Alterungsprozess beeinflussen, indem wir zu viel sitzen? Forscher fanden jetzt tatsächlich heraus, dass Menschen viel schneller altern, wenn sie viel ihrer Zeit im Sitzen verbringen. Die Zellen von Betroffenen hatten ein biologisch erhöhtes Alter, verglichen mit dem tatsächlichen Alter des Probanden.

Die Wissenschaftler der San Diego's School of Medicine an der University of California stellten bei einer Untersuchung fest, dass langes Sitzen zu einer schnelleren Alterung führen kann. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift American Journal of Epidemiology.

#### **Vermeiden Sie zu lange zu sitzen**

Viele Menschen versuchen mit allerlei Cremes und Hausmitteln ihren voranschreitenden Alterungsprozess aufzuhalten oder zumindest zu verlangsamen. Experten fanden jetzt heraus, dass es einen einfachen Weg gibt, um eine schnellere Alterung zu vermeiden. Dafür sollten wir zu häufiges und zu langes Sitzen vermeiden.

#### **Zu viel zu sitzen erhöht unser biologisches Alter um bis zu acht Jahre**

Für ihre Forschung untersuchten die Mediziner fast 1500 ältere Frauen. Wenn die Teilnehmerinnen die meiste Zeit des Tages sassen, alterten ihre Zellen dadurch schneller. Die Zellen dieser Frauen waren biologisch acht Jahre älter, als das tatsächliche Alter der Frauen.

#### **Das chronologische Alter entspricht nicht immer dem biologischen Alter**

Die Forscher konnten bei ihrer Studie feststellen, dass menschliche Zellen durch einen sitzenden Lebensstil schneller altern. Daraus ergibt sich, dass unser chronologisches Alter nicht immer mit unserem biologischen Alter übereinstimmt, erklärt der Autor Dr. Aladdin Shadyab von der University of California. Die Frauen bei

der Untersuchung hatten ein Alter von 64 bis 95 Jahren. Alle Teilnehmerinnen wurden gebeten, einen Fragebogen zu beantworten, ausserdem trugen sie sieben Tage lang ein Gerät, das ihre Aktivität verfolgen sollte.

### **Auch im Alter sollten wir uns ausreichend bewegen**

Die Studie stellt zwar keine Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen einer beschleunigten Alterung und einem Mangel an Bewegung fest, dennoch sollten Diskussionen und Überlegungen über die Vorteile von ausreichender Bewegung angeregt werden. «Wir sollten uns in der Jugend ausreichend bewegen, aber auch mit steigendem Alter sollte körperliche Aktivität weiterhin ein Teil unseres täglichen Lebens sein», betont Dr. Shadyab.

### **Inaktivität verkürzt die Telomerlänge**

Eine Tatsache wurde bei der Untersuchung der Frauen besonders klar: Wenn Frauen mehr als zehn Stunden pro Tag sassen und zusätzlich weniger als 40 Minuten mit moderater bis kräftiger körperlicher Aktivität verbrachten, hatten diese Teilnehmerinnen verkürzte Telomere, erklären die Wissenschaftler. Sogenannte Telomere sind Kappen am Ende von DNA-Strängen, welche die Chromosomen vor Beeinträchtigungen schützen sollen. Eine Verkürzung ist mit zunehmendem Alter festzustellen. Eine andere Studie fand vor einiger Zeit heraus, dass Akne hingegen zu verlängerten Telomeren führen kann. Demnach kann Akne die Haut vor Alterung bewahren.

### **Auswirkungen von verkürzten Telomeren**

Telomere verkürzen sich natürlicherweise mit dem voranschreitenden Alter. Es gibt aber auch Faktoren der Gesundheit und des Lebensstils, welche den Prozess durchaus beschleunigen können. Zu diesen gehören beispielsweise Rauchen und Fettleibigkeit, sagen die Autoren. Verkürzte Telomere seien unter anderem mit Herz-erkrankungen, Diabetes und Krebs verbunden.

### **Weitere Forschung ist nötig**

Wir konnten bei der Studie feststellen, dass länger sitzende Frauen keine verkürzte Telomerlänge hatten, wenn sie mindestens 30 Minuten lang sportliche Aktivitäten am Tag ausführten, erläutert Dr. Shadyab. Zukünftige Studien seien geplant, um die Verbindung zwischen Aktivität und Telomerlänge bei jüngeren Erwachsenen und bei Männern genauer zu untersuchen. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27857-In-Bewegung-bleiben-Standiges-Sitzen-verringert-unsere-Lebenserwartung-um-mehrere-Jahre>

## **Entzündungen machen chronisch krank! Diese entzündungshemmenden Kräuter helfen ...**

*Veröffentlicht von: Alpenschau am: 13. Februar 2017 in: Bewusster leben, Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Natürlich gesund, Tipps und Tricks, Wissenswertes*

### **Chronische Entzündungskrankheiten wie Arthritis nehmen in der westlichen Welt epidemieartige Ausmasse an.**

Typisch westliche Ernährungsfehler gelten als Triebfeder für die Entstehung von Entzündungen als Auslöser vieler chronischer Erkrankungen. Entzündungshemmende und schmerzlindernde Ernährungsformen (z.B. Rheuma-Diät, MS-Diät) vereinen trotz unterschiedlicher Krankheitsbilder dieselben Vitalstoffe.

*Welche Gemeinsamkeiten mag es zum Beispiel zwischen einer Schnittverletzung, einem Herzinfarkt, einer Zahnfleischentzündung, einem Schlaganfall, Diabetes, Magengeschwüren, einer Sportverletzung, der Alzheimererkrankung oder Krebs geben? All diesen Beschwerden und Erkrankungen liegt eine Entzündungsreaktion zugrunde.*

### **Entzündungen sind der Grund für nahezu jede Erkrankung**

Ob Bronchitis, Arthritis, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs – so unterschiedlich diese Krankheiten auch sind, ihnen allen liegen übermässige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Tatsächlich werden die Ursachen vieler hundert gesundheitlicher Leiden auf chronische Entzündungen zurückgeführt. Dabei können Entzündungen entweder als einzelnes Symptom auftreten (z.B. Pickel oder Akne) oder den gesamten Körper umfassen (z.B. Blutvergiftung). Terminologisch enden die Bezeichnungen vieler Entzündungskrankheiten mit -itis (z.B. Arthritis = Gelenkentzündung, Gastritis = Magenschleimhautentzündung).



### Entzündungen können sich in fünf verschiedenen Formen äussern:

*Als Rötung, als Hitze, als Schmerz, als Schwellung oder als gestörte Funktionsfähigkeit. Da sich innerliche Entzündungen zunächst häufig unbemerkt abspielen, können fühlbare Reaktionen wie Fieber und allgemeines Unwohlsein erste Anzeichen für Entzündungen im Körper sein.*

Der eigentliche Entzündungsprozess geht mit einer anfänglichen lokalen Minderdurchblutung einher, gefolgt von einer Mehrdurchblutung. Auf diese Weise werden Abwehrzellen (weisse Blutkörperchen) aus dem Blut an den Entzündungsherd transportiert. Normalerweise ist eine Entzündung ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Eindringlinge und Schadstoffe. Durch eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise können jedoch ebenfalls Entzündungsreaktionen ausgelöst werden, die sich mit der Zeit zu chronischen Entzündungsherden entwickeln und keineswegs mehr dem Erhalt der Gesundheit dienen.

*Unentdeckte chronische Entzündungsherde haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, ist ein präventiver Lebensstil unumgänglich, in dessen Mittelpunkt eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung stehen sollte.*

Die Durchschnittsernährung in der westlichen Welt ist überladen mit Auszugsmehlen, raffiniertem Zucker, tierischen Eiweissen und minderwertigen Fetten – die besten Zutaten für eine übersäuernde, vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, die den Säure-Basen-Haushalt stört und entzündliche Kettenreaktionen zur Folge hat. Zur Gesunderhaltung sämtlicher körperlicher Prozesse und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend basische Ernährung mit antioxidativen Vitalstoffen wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren unumgänglich.

### Einige natürliche Entzündungshemmer möchten wir Ihnen mit auf den Weg geben:

- **Schwarzer Pfeffer** – Hilft dabei, die Verdauung, die Schilddrüse und den Blutdruck zu regulieren und erhöht ausserdem die Bioverfügbarkeit von Kurkuma.
- **Basilikum** – Dieses Kraut kann Menschen mit Stress, Schmerzen und einem hohen Cholesterinspiegel helfen.
- **Dill** – Dill hilft der Verdauung, wirkt entzündungshemmend und verbessert die Knochendichte.
- **Rosmarin** – Dieses Kraut lindert Arthritis-Schmerzen, reguliert den Blutzuckerspiegel und reduziert Angst.
- **Zimt** – Zimt wirkt stark entzündungshemmend und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- **Kreuzkümmel** – Kreuzkümmel hilft bei Arthritis und Verdauungsstörungen.
- **Zitronengras** – Das Hinzufügen von Zitronengras zu deinen Rezepten hilft bei der Bekämpfung von Entzündungen, Infektionen und bei hohem Cholesterinspiegel.
- **Gewürznelke** – Dieses Gewürz ist besonders für die Zahnpflege gut. Es bekämpft Bakterien, die Infektionen verursachen können.
- **Ingwer** – Ingwer wirkt stark entzündungshemmend und bekämpft Migräne, Übelkeit, Arthritis und hilft bei der Verdauung.
- **Thymian** – Dieses Kraut verlangsamt die Alterung und bekämpft Erkältungen und bakterielle Infektionen.
- **Salbei** – Salbei stärkt das Gedächtnis und verbessert die Haut- und Herzgesundheit.
- **Kurkuma** – Kurkuma hat stark entzündungshemmende Eigenschaften und ist besonders gut für das Immunsystem.
- **Safran** – Menschen mit Angst, Depression und Schlaflosigkeit können von diesem Kraut profitieren.
- **Paprika** – Verbessert die Verdauung und die Durchblutung und hat auch eine starke antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaft.
- **Fenchel** – Seine entzündungshemmenden Eigenschaften unterstützen die Verdauung und reduzieren Arthritis-Schmerzen.
- **Kardamom** – Dieses Kraut kann Atemwegserkrankungen beheben und die Verdauung fördern.
- **Muskatnuss** – Muskat schützt die Haut und verlangsamt das Altern. Es lindert ebenso Depressionen und Angstzustände.
- **Minze** – Minze ist gut gegen Angst, Müdigkeit, Allergien und Menstruationskrämpfe.
- **Kümmel** – Lindert Verstopfungen, Verdauungsstörungen und hohe Cholesterinwerte.
- **Koriander** – Hilft Verdauungsprobleme zu verhindern und ist gut für die Haut. Es hat ausserdem eine entgiftende Wirkung.

### Zwiebeln und Knoblauch wirken entzündungshemmend

Zwiebeln und Knoblauch gehören zur Familie der Lauchgewächse, die sich durch ihre gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen auszeichnen. Während Zwiebeln das Schwefelmolekül Onionin A und das Antioxidans Quercetin gegen entzündliche Prozesse zur Wehr setzen, ist auch Knoblauch ein altbewährtes Hausmittel gegen

Entzündungen. Seine speziellen Schwefelverbindungen stimulieren die Schutzmechanismen des Immunsystems gegen diverse krankheitserregende Eindringlinge.

#### **Kurkuma und Ingwer gegen Entzündungen**

Nach alten Überlieferungen werden Kurkuma und auch Ingwer sowohl in der traditionellen indischen als auch in der chinesischen Medizin als starke entzündungshemmende Mittel verwendet. Noch effektiver als das ätherische Öl der Gelbwurzel agiert der orange-gelbe Farbstoff Curcumin. Seine entzündungshemmende Wirkkraft soll mit starken chemischen Medikamenten vergleichbar sein, ohne deren Nebenwirkungen nach sich zu ziehen. Eine ganze Reihe wissenschaftlicher Studien der vergangenen paar Jahre hat gezeigt, dass der regelmässige Konsum von Kurkuma tatsächlich die Lebenszeit verlängern und die Lebensqualität insgesamt verbessern kann.

#### **Entzündungsfördernde Lebensmittel meiden**

Wer Entzündungen vorbeugen oder lindern möchte, sollte (neben dem Verzehr entzündungshemmender Vitalstoffe) zusätzlich entzündungsfördernde Lebensmittel meiden, da diese das Immunsystem nur unnötig belasten. *Zu diesen Lebensmitteln gehören vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel aller Art, Zusatzstoffe und Konservierungsmittel, aber auch Milchprodukte und glutenhaltige Getreideprodukte, welche sehr entzündlich wirken können und zudem zur Übersäuerung und Schleimbildung beitragen.*

Des weiteren sollten tierische Produkte generell reduziert werden, da Fleisch oder manche Milchprodukte sehr viel Arachidonsäure enthalten, welche (wie bereits erwähnt) Entzündungen auslöst.

Quelle: Zentrum der Gesundheit – Die Alpenschau bedankt sich!

Quelle: <http://alpenschau.com/2017/02/13/entzuendungen-machen-chronisch-krank-diese-entzuendungshemmenden-kraeuter-helfen/>

## **Forscher entschlüsseln Zusammenhang zwischen Infektionen und Autoimmunkrankheiten**

*Heilpraxisnet; Sa, 07 Jan 2017 15:38 UTC*

Bislang sind die verschiedenen Formen der Autoimmunkrankheiten nur unzureichend erklärt und am Ende bleibt die Frage offen, weshalb das Immunsystem sich bei manchen Menschen gegen die eigenen Körperzellen richtet. Wissenschaftler der Universität Basel haben nun einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Autoimmunkrankheiten und vorherigen Infektionen entdeckt, der einen neuen Erklärungsansatz liefert.

Aus früheren Untersuchungen war bereits bekannt, dass Autoimmunreaktionen mit Infektionen zusammenhängen können, doch blieb der zugrundeliegende Mechanismus bislang unklar. Die Wissenschaftler der Universität Basel haben hier nun eine mögliche Erklärung entdeckt. «Wenn die Abwehrzellen bestimmte Proteine aus den Erregerzellen aufnehmen, können Fehler auftreten», berichten die Forscher. Dies verursacht nach einer Infektion mitunter das Phänomen der Autoimmunität. Ihre Studienergebnisse haben die Wissenschaftler in den Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) veröffentlicht.

#### **Neuer Erklärungsansatz für Autoimmunität**

Autoimmunität, also die Unfähigkeit eines Organismus, seine Teile als körpereigen zu erkennen, kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Die Ursachen des Beschwerdebildes sind bis heute weitgehend unklar. Zwar gilt neben dem Zusammenhang mit Infektionen auch ein Zusammenhang mit der übertriebenen alltäglichen Hygiene als gegeben, doch die zugrundeliegenden Mechanismen blieben bislang unklar. Gemeinsam mit Wissenschaftlern des Whitehead Institute in Cambridge (USA) sind die Forscher um Professor Tobias Derfuss von der Universität Basel nun einer neuen Hypothese nachgegangen.

#### **Fehler bei der Proteinaufnahme**

Basierend auf der speziellen Fähigkeit der Immunzellen, bestimmte Proteine auf der Oberfläche benachbarter Zellen zu erkennen und sie aus der Zellmembran aufzunehmen, kamen die Forscher zu der Vermutung, dass hierbei auch Fehler auftreten können. Werden Proteine der körpereigenen Zellmembrane dabei aufgenommen, sei dies eine mögliche Erklärung für die anschliessend auftretende Autoimmunität.

### B-Lymphozyten nehmen unterschiedliche Proteine auf

In ihren Untersuchungen stellten die Forscher fest, dass spezielle Immunzellen, die sogenannten B-Lymphozyten, nicht nur das Protein eines Grippevirus aufnehmen, auf das sie spezialisiert sind, sondern auch geringe Mengen anderer benachbarter Membranproteine. So zum Beispiel ein als Autoantigen bekanntes Protein aus der Zellmembranschicht im zentralen Nervensystem. Im Tiermodell führte die Immunreaktion gegen dieses Membranprotein zu einer autoimmunen Entzündung im Gehirn, berichten die Forscher. Beim Menschen könne es wahrscheinlich ebenfalls zu einer solchen Entzündung beitragen.

### Aktivierung autoaggressiver T-Lymphozyten

Laut Aussage der Forscher aktivierten B-Lymphozyten, die mit Zellen kultiviert wurden, welche sowohl das Grippevirus-Protein als auch das Membranprotein integriert hatten, nicht nur andere Immunzellen (bestimmte T-Lymphozyten) gegen das Virus, sondern es wurden auch T-Lymphozyten gegen das körpereigene Membranprotein aktiviert. «Somit könnte eine Virusinfektion über einen Fehler bei der Proteinaufnahme von B-Lymphozyten zu einer Aktivierung von autoaggressiven T-Lymphozyten führen», berichtet die Universität Basel. Dies könne eine autoimmune Entzündung des Gehirns auslösen. Damit liefern die Forscher einen neuen Erklärungsansatz für das Auftreten der Autoimmunität. (fp)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27655-Forscher-entschluseln-Zusammenhang-zwischen-Infektionen-und-Autoimmunkrankheiten>

## Bald keine Füllungen mehr?

### Forscher entdecken Arznei zur natürlichen Zahnreparatur

*Heilpraxisnet; Di, 10 Jan 2017 15:24 UTC*

#### Sind Füllungen in Zähnen bald überflüssig?

Löcher in den Zähnen sind sehr schmerzhaft und werden meist durch eine Füllung vom Zahnarzt behandelt. Wissenschaftler entwickelten jetzt eine neue Methode, um Löcher in den Zähnen zu reparieren. Bei dieser regeneriert sich der Zahn mit der Hilfe eines Medikaments selbst.

Der Gang zum Zahnarzt gehört in der Regel nicht zu den angenehmsten Ereignissen im Leben. Wenn unsere Zähne geschädigt sind, müssen entstandene Löcher allerdings behandelt werden. Forscher fanden jetzt heraus, dass eine Chemikalie dazu beitragen kann, kleine Löcher in den Zähnen zu heilen. Die Wissenschaftler des international anerkannten King's College London stellten bei einer Untersuchung fest, dass eine bestimmte Chemikalie kleine Löcher in Zähnen zu heilen scheint. Aus diesem Grund könnten Füllungen in Zukunft vielleicht überflüssig werden. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift «Science Reports».

#### Was ist Dentin?

Zähne haben eigentlich nur begrenzte regenerative Fähigkeiten, sagen die Experten. Sie sind in der Lage, eine dünne Schicht sogenanntes Dentin zu produzieren. Dentin stellt einen grossen Anteil des Zahns dar. Im Gegensatz zum Zahnschmelz kann Dentin das ganze Leben lang durch einen Prozess der sogenannten Biomineralisation neu gebildet werden. Diese Regeneration ist allerdings nur an der Grenzfläche zum Zahnmark möglich. Es ist Dentin aber nicht möglich, einen grossen Hohlraum zu reparieren.

#### Bisherige Methode zur Behandlung von Löchern in Zähnen

Die neue Art der Behandlung könnte zu einer effektiven natürlichen Reparatur führen. Bisher verwendeten Zahnärzte bei Zahnverfall oder Karies eine Füllung aus Metall oder einem sogenannten Komposit aus pulverisiertem Glas und Keramik, erklären die Autoren der Studie. Diese Füllungen müssen allerdings oft mehrere Male während der Lebenszeit erneuert werden.

#### Tideglusib repariert kleine Löcher in Mäusezähnen

Schon lange versuchen Mediziner die natürliche Fähigkeit der Zähne zur Regeneration zu verbessern. So könnten dann auch grössere Löcher effektiver behandelt werden. Bei ihrer Forschung entdeckten die Experten, dass ein Medikament mit der Bezeichnung Tideglusib dabei hilft, 0,13 mm grosse Löcher in den Zähnen von Mäusen zu reparieren.

### Wie funktioniert die Regeneration von Löchern in den Zähnen?

Zur Behandlung wurde ein biologisch abbaubarer Schwamm in das Medikament eingetaucht und dann in den Hohlraum gegeben. Danach wurde eine Schutzschicht über die Oberfläche aufgebracht, erläutern die Wissenschaftler. Als der Schwamm dann schliesslich zerfiel, wurde er durch Dentin ersetzt, welches dann den Zahn heilte. Der ursprünglich von dem Schwamm eingenommene Raum wird von Mineralien gefüllt, wenn die Regeneration durch das Dentin eintritt. Die Forscher untersuchen jetzt, ob diese neue Methode auch grössere Löcher reparieren kann.

### Neue Art der Behandlung könnte bereits in einigen Jahren verfügbar sein

Die neue Art der Behandlung von Löchern in Zähnen könnte bereits in Kürze verfügbar sein. Die Technik könnte bestenfalls bereits in einem Zeitraum von drei bis fünf Jahren einsetzbar sein, sagt der Forscher Prof. Sharpe.

### Mögliche Risiken bei der Behandlung

Der Bereich der regenerativen Medizin, welcher Zellen anregt, sich schneller zur Reparatur von Schäden zu teilen, wird oft auch mit Bedenken über Krebs in Zusammenhang gebracht, erklären die Mediziner. **Tideglusib verändert eine Reihe von chemischen Signalen in den Zellen. Diese werden als Wnt bezeichnet und bereits mit einigen Tumoren in Zusammenhang gebracht.** Das Medikament wurde allerdings schon bei Patienten als potenzielle Therapie zur Behandlung von Demenz getestet.

### Elektrizität zur Reparatur von Zähnen?

Dies ist nur der jüngste Ansatz bei der Reparatur von Zähnen. Andere Forscher des King's College London glauben an die positive Auswirkung von Elektrizität auf die Stärkung von Zähnen. Die Elektrizität soll Mineralien in die Schicht des Zahnschmelzes zwingen, sagen die Experten. Die Gruppe aus Forschern wendete einen Mineralcocktail an und nutzte dann geringen elektrischen Strom, um die Mineralien tief in den Zahn zu bringen. Eine elektrisch beschleunigte und verbesserte sogenannte Remineralisierung kann den Zahn stärken und so Zahnkaries reduzieren, behaupten die Wissenschaftler.

Quelle: <https://de.sott.net/article/27652-Bald-keine-Fulllungen-mehr-Forscher-entdecken-Arznei-zur-naturlichen-Zahnreparatur>

## Bahnbrechende Entdeckung: Wundheilung ohne Narbenbildung möglich

*Heilpraxisnet; Di, 10 Jan 2017 15:15 UTC*



© gamjai/fotolia.com

*Wunden hinterlassen häufig Narben auf unserem Körper.*

*Mediziner entdeckten jetzt eine Möglichkeit, um die Wundheilung ohne Narbenbildung zu ermöglichen.*

### Ist die Regeneration von normaler Haut ohne die Entstehung von Narbengewebe möglich?

Das Leben geht an den meisten Menschen nicht spurlos vorbei. Ob durch Stürze und Verletzungen in der Kindheit, spätere Unfälle beim Sport oder chirurgische Eingriffe, so gut wie jeder Mensch trägt Narben mit sich herum. Forscher entdeckten jetzt einen Weg, Wunden ohne Narbenbildung zu heilen. Die Wissenschaftler der University of Pennsylvania und der University of California, Irvine stellten bei ihrer Untersuchung fest, dass eine Wundheilung ohne Narbenbildung möglich ist. Durch eine neue Methode können Mediziner bei Wunden normale Haut regenerieren, ohne übliches Narbengewebe entstehen zu lassen. Die Experten veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift «Science».



### **Hautregeneration ohne Narbenbildung galt bisher als unmöglich**

Die Regeneration normaler Haut – ohne Narbenbildung – bei vorhandenen tieferen Wunden wurde bisher bei Säugetieren für unmöglich gehalten. Doch jetzt ist es Medizinern gelungen, eine solche narbenfreie Wundheilung herbeizuführen. Die Wundheilung wurde dabei so manipuliert, dass eine gesunde Hautregeneration anstatt der Narbenbildung auftrat, erklärt der Forscher George Cotsarelis von der University of Pennsylvania.

### **Die Regeneration von Haarfollikeln führt zu erstaunlichen Auswirkungen**

Das Geheimnis der neuen Methode ist es, zuerst die Haarfollikel zu regenerieren. Danach werde sich das Fett als Reaktion auf die Signale der Follikel ebenfalls regenerieren, berichten die Forscher. Zur Erklärung: Narbengewebe enthält keine Fettzellen oder Haarfollikel, sagen die Experten.

### **Narbengewebe und alternde Haut hängen mit Adipozyten zusammen**

Die Haut über einem kleinen, oberflächlichen Schnitt wird regeneriert, indem sie mit Fettzellen gefüllt wird. Diese werden auch als Adipozyten bezeichnet. Narbengewebe besteht dagegen fast vollständig aus Zellen, welche Myofibroblasten genannt werden und überhaupt keine Fettzellen enthalten, sagen die Mediziner. Dadurch entsteht das typische Aussehen vernarbter Haut. Ähnlich verhält es sich auch bei alternder Haut. Wenn wir altern, verlieren wir unsere Adipozyten. Dies führt zu Verfärbungen und tiefen und irreversiblen Falten, erläutern die Autoren in ihrer Studie.

### **Narbengewebe bei heilender Haut kann umgewandelt werden**

Die amerikanischen Wissenschaftler haben nun entdeckt, dass bestehende Myofibroblasten tatsächlich in Adipozyten umgewandelt werden können. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Narbengewebe bei heilenden Wunden in regenerierte Haut umwandelbar ist. Bisher wurde vermutet, dass dies nur bei Fischen und Amphibien möglich sei.

### **Haarfollikel entwickeln sich immer zuerst in regenerierender Haut**

Es gibt die Möglichkeit nach einer Verwundung, dass Gewebe regeneriert wird. So kann Narbenbildung verhindert werden, erläutert der Autor Maksim Plikus von der University of California, Irvine. Frühere Untersuchungen haben bereits gezeigt, dass Fettzellen und Haarfollikel sich getrennt in der regenerierenden Haut entwickeln. Dies geschehe aber nicht unabhängig von einander. Haarfollikel entwickeln sich dabei immer zuerst, fügt der Experte hinzu.

### **Regeneration in Labortests an Mäusen und an menschlichen Hautproben überprüft**

Die Mediziner untersuchten, ob das Wachstum der Haarfollikel tatsächlich das Wachstum von Fettzellen in der regenerierenden Haut unterstützt. Also überprüften die Experten die Auswirkungen, wenn sie Haarfollikel in sich neu bildendem Narbengewebe bei Mäusen und in menschlichen Hautproben aus dem Labor wachsen liessen. Solch ein Vorgang würde niemals in der Natur vorkommen, weil Narbengewebe keine Haarfollikel enthält.

### **BMP kann Myofibroblasten in Adipozyten umwandeln**

Die Mediziner fanden dabei heraus, dass die Haarfollikel ein sogenanntes Signaling-Protein enthalten. Dieses trägt die Bezeichnung Bone Morphogenetic Protein (BMP). Das Protein scheint tatsächlich in der Lage zu sein, Myofibroblasten in Adipozyten umzuwandeln, erklären die Experten. Wenn die Forscher Haarfollikel in eine heilende Wunde induzierten, war die entstehende Haut nicht von vorher existierender Haut zu unterscheiden. Eigentlich wurde angenommen, dass Myofibroblasten nicht in der Lage sind, zu einem anderen Zelltyp zu werden, erläutert Cotsarelis. Die neue Forschung zeigt jetzt aber, dass wir die Möglichkeit haben, diese Zellen zu beeinflussen. So können sie effizient in Adipozyten umgewandelt werden, fügt der Experte hinzu.

### **Ergebnisse der Studie sind ein grosser medizinischer Durchbruch**

Das Experiment funktionierte bei Mäusen und menschlichen Hautproben. Das Wachstum von Haarfollikeln in einer Wunde eines lebenden Menschen ist allerdings ein ganz anderes Problem. Trotzdem ist die Umwandlung von Myofibroblasten in Adipozyten ein grosser Durchbruch, weil dieser Vorgang bei Säugetieren bisher biologisch unmöglich war, erläutern die Autoren.

### **Weitere Forschung ist nötig**

Wenn das Team die Ergebnisse in einer menschlichen Studie irgendwie reproduzieren könnte, würde dies zu einer völlig neuen Weise der Wundheilung führen. Bei dieser wäre die regenerierte Haut nicht von der normalen

Haut zu unterscheiden, sagen die Experten. So hoffen die Mediziner mit ihren Erkenntnissen zukünftig eine Wundheilung ohne Narben zu ermöglichen. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/27651-Bahnbrechende-Entdeckung-Wundheilung-ohne-Narbenbildung-moglich>

## Neue Anti-Baby-Pille sogar noch gefährlicher: Schwere Nebenwirkungen und Todesfälle

*René Gräber; Naturheilt.com; Fr, 13 Jan 2017 13:55 UTC*

Die «Süddeutsche Zeitung» und der Verein «Coordination gegen BAYER-Gefahren» machen auf das Risikopotential der «Pille» aufmerksam. Betroffen scheinen zu sein: Aida und Petibelle (Produkte der Bayer-Tochter Jenapharm) und die Antibabypillen: Yaz, Yasmin und Yasminelle direkt aus dem Hause Bayer.

**Direkt nach der Markteinführung im Jahr 2000 wurden schon mehr als hundert Fälle von schweren Nebenwirkungen gemeldet. 2001 kam es wohl zu den ersten tragischen Todesfällen.** Allein in Deutschland sind sieben Frauen nach der Einnahme einer Pille aus dieser Produktreihe verstorben. Bei anderen Patientinnen traten eklatante Nebenwirkungen auf. Einige Frauen traf es so tragisch, **dass sie zu Pflegefällen wurden.**

Tausende der geschädigten Frauen hatten in den USA eine Sammelklage gegen Bayer angestrengt. Es ging um die Nebenwirkungen des Präparates «Yaz» und «Yasmin», die bei den Frauen schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorgerufen hatten. Wegen der rigiden Gesetzgebung in den USA zahlte Bayer lieber freiwillig 1,9 Milliarden Dollar Schadensersatz war dem Konzern die Vermeidung eines Schuldspruches wert. In Deutschland wiesen die Gerichte entsprechende Einzelklagen zurück.

Der Expertenstreit zwischen unabhängigen Wissenschaftlern und dem Bayer-Konzern gibt zu denken: Der Zusammenhang zwischen der Einnahme dieser «Pille der zweiten Generation» und den Todesfällen ist bis heute nicht wissenschaftlich nachgewiesen. Deshalb sieht der Bayer-Konzern auch keine Veranlassung dazu, das Medikament vom Markt zu nehmen. Internationale Studien stimmen überein: Das Hormon Drospirenon erhöht das Risiko, ein Blutgerinnsel entstehen zu lassen. Das BfArM registrierte fast 500 Fälle, in denen solche Präparate zu Thrombembolien führten. 16 davon endeten tödlich. In den Pillen der ersten Generation ist Drospirenon noch nicht enthalten. Deshalb wird inzwischen Frauen mit bestimmten Vorerkrankungen, wie Bluthochdruck oder Diabetes dazu geraten, lieber zu den alten und bewährten Verhütungspillen zu greifen.

Die Kontrazeptiva der 2. Generation werden von Bayer sogar unter dem Deckmantel der Familienpolitik in der «Dritten Welt» erneut vermarktet. Seit 1966 sind die Präparate mit dem Gestagen Levonorgestrel in Deutschland unter dem Markennamen «Jadelle» im Handel. Das Medikament wirkt als Hormon-Depot für 5 Jahre und wird den Frauen mit einem Implantat eingesetzt. Deren Anwendung in unterentwickelten Teilen der Erde mit mangelhafter Gesundheitsversorgung sei praktischer, argumentiert Bayer Health Care. Sogar das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit (BMZ) unterstützt das Projekt. Ganz uneigennützig ist die Kampagne aber nicht: Bayer verlangt Abnahmegarantien von 27 Millionen Stück der Implantate (Quelle: bukopharma). Bereits in den 1990er Jahren hatte es Kritik und Proteste wegen **schwerwiegender Komplikationen** von Jadelle gegeben.

**Auch die «neuen Pillen» sind nicht unproblematisch, sondern anscheinend eher noch gefährlicher. Im Vergleich zu den Vorgänger-Präparaten ist das Risiko einer Lungen-Embolie sogar doppelt so hoch.** Darauf hatte das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bereits 2013 hingewiesen. Ich hatte zum Beispiel bereits 2011 meine Leserinnen und Leser im Beitrag «Moderne» Anti-Babypillen riskanter als «alte» auf diese Zusammenhänge hingewiesen.

Zudem erhöht die Einnahme von Antibabypillen, welche hoch dosiertes Östrogen enthalten, das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um etwa das Dreifache. Dies betrifft vor allem Frauen, die erst kurze Zeit zu diesem Verhütungsmittel greifen. Insbesondere während der ersten zwölf Monate sei das Risiko am grössten. Dies «schlussfolgerten» Forscher vom Fred Hutchinson Krebszentrum in Seattle (Quelle: Cancer Research, 2014; 74(15): 4078).

In Frankreich wurde die «Akne-Pille» Diane-35 vom Markt genommen, nachdem sie als Ursache von Thrombosen anerkannt worden war. Eigentlich nur ein «Kosmetik-Produkt», verschrieben viele Ärzte das Präparat auch zur Empfängnisverhütung. Für mich ein Wahnsinn erster Klasse ... Der «bessere» Part ist aber anscheinend, dass die Diane 35 seit 2015 wieder auf dem Markt ist ... ([aerzteblatt.de/nachrichten/55360](http://aerzteblatt.de/nachrichten/55360)).

Am deutlichsten (nämlich um das 2,7-fache) erhöht «die Pille» das Risiko für Brustkrebs, die hochdosiertes Östrogen enthalten, während Pillen mit einem geringeren Östrogengehalt die Wahrscheinlichkeit lediglich um das 1,6-fache steigern. Antibabypillen, die Ethylacetat (Essigsäureethylester) enthalten, besitzen ein ebenso hohes

Gefährdungspotential: Wer diese einnimmt, hat ein 2,6-mal höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Im Rahmen einer Untersuchung, an der 1102 von Brustkrebs betroffene Frauen teilnahmen, fanden die Forscher aus Seattle heraus, dass die meisten Erkrankten die Pille erst weniger als ein Jahr verwendeten. Frauen, die erst kürzlich mit der Einnahme einer Antibabypille begonnen haben, besitzen also laut dieser Studie ein 50 Prozent höheres Krebsrisiko – unabhängig davon, für welchen Pillentyp sie sich entscheiden.

*Anmerkung: Diesen Beitrag von 2010 habe ich mit den Informationen von 2014 und 2016 aktualisiert.*

### Aber es gibt noch weitere Informationen! (Stand September 2016):

Neue Präparate der dritten und vierten Generation erwecken gerne den Anschein, als würde die Pille immer harmloser. Sie heissen Minipille oder Mikropille und kommen in bunten Verpackungen daher, als wären es Bonbons. Sie haben durchaus einen niedrigeren Östrogengehalt, keinesfalls aber ein geringeres Risiko. Im Gegenteil. **Neuere Studien aus Europa und den USA belegen, dass das Thromboserisiko um einiges grösser ist als bisher veröffentlicht wurde.** Gerne warb die Pharmaindustrie mit der guten Verträglichkeit und den kosmetischen Vorteilen der neuen Pille. Dick war gestern, heute macht die Pille schön – ganz nebenbei ... Für mich ein absurdes Schaustück des Pharmamarketings ...

Die neuen Präparate wirken tatsächlich nicht mehr wassereinlagernd und auch «hautklärend». Ein schickes Etui, ein Schminkspiegel noch dazu und fertig war die Illusion, ein neues Kosmetikprodukt in der Hand zu halten. Den pickelgeplagten Teenies dürfte selten klar gewesen sein, wie hoch das Risiko einer Thrombose ist und was das für sie bedeuten kann.

Sicher, Akne ist lästig, ein Blutgerinnsel in den Venen jedoch, ein sogenannter Thrombus, kann durchaus den frühen Tod bringen. Mitunter wandert er unbemerkt von den Beinen in die Lunge und löst dort eine Embolie aus. Herzlichen Glückwunsch! In Frankreich starben vier junge und sonst gesunde Frauen an den Folgen einer Thrombose. Sie hatten die Minipille geschluckt. Die gibt es dort für Mädchen nun wenigstens nicht mehr auf Kassenrezept.

Beim Bundesinstitut für Arzneimittel (BfArM) sind inzwischen 28 Todesfälle registriert, die mit der modernen Antibabypille in Verbindung gebracht werden ([daserste.ndr.de/panorama/archiv/2014/Verhuetungspillen-Weniger-Pickel-hoeheres-Risiko,pille130.html](http://daserste.ndr.de/panorama/archiv/2014/Verhuetungspillen-Weniger-Pickel-hoeheres-Risiko,pille130.html)). Dennoch ist sie in Deutschland weiterhin ein Kassenschlager. Laut EU-Beschluss muss inzwischen zwar im Beipackzettel auf das erhöhte Risiko der Mikropillen hingewiesen werden, doch damit verhält es sich, wie mit dem Kleingedruckten im Kaufvertrag. Es findet selten die gebührende Beachtung. **Eindringliche Warnschilder, wie sie seit Jahren auf Zigarettenschachteln Vorschrift sind, suchen wir vergeblich.**

Ein Gutachten der Europäischen Arzneimittelaufsicht (EMA) schätzt die Gefahr noch höher ein als das BfArM (Quelle). Die Untersuchung der europäischen Überwachungsbehörde belegt, dass die modernen Pillen das Risiko einer Thrombose um das Drei- bis Vierfache erhöhen können. Je moderner die Pille, desto grösser scheint die Thrombosegefahr. Die Pille mit Drospirenon ist beispielsweise doppelt so riskant wie das Vorgängerpräparat mit Levonorgestrel. Studien zeigen, dass vierzehn von 10 000 Frauen, die die Mikropille einnehmen, eine Thrombose entwickeln. **Allein in Deutschland verhüten derzeit etwa sieben Millionen Frauen mit der Pille.**

Längst hat sich das Risiko der «Pille» herumgesprochen und viele Frauen suchen nach Alternativen. Viele denken sogar an eine Sterilisation, scheuen aber den Eingriff. Daher bietet Bayer seit einigen Jahren eine «Sterilisation soft» an. Unter dem Namen «Essure» vertreibt der Pharmariese nun die kleinen, mit Drahtfedern ummantelten Plastik-Stäbchen. In jeder Praxis kann der Gynäkologe die scheinbar ungefährlichen kleinen Stangen in den Eileiter einsetzen. Ganz ohne Hormone führen sie dort zu Vernarbungen, die den Eileiter verschliessen.

Doch die unkomplizierte Sterilisation hat in den USA schon zu tausenden Beschwerden geführt. Nebenwirkungen wie Schmerzen, Blutungen, Übelkeit und Allergien sollen auf das Konto von Essure gehen. Eine Entfernung der Gebärmutter war in einigen Fällen unausweichlich. Bei anderen Frauen kam es trotz Essure zu Schwangerschaften. Die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) hat mehrere dieser Fälle dokumentiert, in denen es dann zum Tod der Föten und auch der Schwangeren kam. Nach einer Zählung von Madris Tomes, die früher für die FDA arbeitete, sind schon über 300 Föten durch Essure zu Tode gekommen (*Quelle u.a. edition.cnn.com/2016/02/29/health/fda-essure-birth-control-device/*).

### Fazit

Über Verhütung sollten sich Paare mehr Gedanken machen, als einfach nur zur Pille oder zu vermeintlichen Alternativen zu greifen. Vor allem Mini- und Mikropille sollen die Problematik wohl eher verniedlichen, anstatt vernünftig aufzuklären. Der Trend, die Pille zunehmend auch noch als «Lifestyle» oder «Schönheitsdroge» anzubieten, schlägt dem Pharma-Fass mal wieder den Boden aus ...

Quelle: <https://de.sott.net/article/27693-Neue-Anti-Baby-Pille-sogar-noch-gefahrlicher-Schwere-Nebenwirkungen-und-Todes-falle>

## DMSO: Das verkannte Heilmittel der Natur

*aikos2309; Pravda-TV; Sa, 11 Feb 2017 05:26 UTC*

Dimethylsulfoxid oder kurz DMSO ist ein häufig untersuchter und trotzdem noch wenig verstandener pharmazeutischer Wirkstoff unserer Zeit. Dabei ist die organische Substanz DMSO bereits seit 140 Jahren bekannt, aber ihr therapeutischer Nutzen wurde erst 1961 entdeckt.

Nach einer grossen anfänglichen Euphorie wurde DMSO in Amerika schon wenige Jahre später verboten. Obwohl DMSO wenig später rehabilitiert wurde, wurden auf Basis dieses günstigen und hochwirksamen Stoffes nur wenige Medikamente auf den Markt gebracht.

Weltweit sind seitdem zahlreiche wissenschaftliche Artikel über medizinische Anwendungen und über die chemischen Eigenschaften sowie Erfahrungsberichte publiziert worden. Darin werden Indikationen für die Anwendung gegen Schmerzen, Entzündungen, Sklerodermie und Arthritis sowie weitere Erkrankungen beschrieben.

Zur Vielzahl an positiven Eigenschaften zählen **unter anderem die entzündungshemmende, abschwellende und gefässerweiternde sowie die entgiftende, antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Wirkung, die Linderung von akuten und chronischen Schmerzen, die Anregung des Immunsystems und die Förderung der Wundheilung.**

Es sind aber noch lange nicht alle Anwendungsmöglichkeiten und deren Wirkungsweisen erforscht. DMSO steht erst am Anfang seiner grossartigen Möglichkeiten. Seine Anwendungsgebiete scheinen vielfältiger als die aller anderen vergleichbaren Wirkstoffe zu sein. DMSO kann als eigene Wirkstoffklasse bezeichnet werden. Vereint es doch die Eigenschaften von mehreren Arten an Medikamenten: Es ist ein entzündungshemmendes Schmerzmittel, ein Antibiotikum, ein Antivirostatikum, es hilft bei Pilzinfektionen und stärkt das Immunsystem, es befördert die Wundheilung und löst Vernarbungen und schmerzhaftes Verkleben des Kollagens in unseren Gelenken.

Als Trägersubstanz verstärkt es die Wirksamkeit vieler anderer Medikamente und Wirkstoffe und kann als Fänger freier Radikale bei Entzündungen und sogar bei Krebs günstig wirken.

In der richtigen Anwendung ist DMSO ein Heilmittel für sehr viele Beschwerden. Es kann der Basiswirkstoff für eine ganze Reihe neuer Medikamente für vielfältige Anwendungen werden.

Das Buch bringt endlich Klarheit und eröffnet neue Perspektiven über diesen Superstoff, der die Medizin einfach und günstig revolutionieren kann.

DMSO kann auch Ihnen helfen:

- Die Wirkweise der Wundersubstanz verstehen
- Mit Hinweisen zur richtigen Anwendung
- Klinische Studien bestätigen die Wirksamkeit
- Zahlreiche Fallgeschichten machen Mut
- Umfassende Darstellung zum Stand der Forschung

Das internationale Standardwerk von Dr. Morton Walker zum Thema jetzt endlich in deutscher Sprache!

### Was ist eigentlich dieses DMSO?

Die Industrie setzt DMSO (Dimethylsulfoxid) aufgrund seiner Wirkung schon lange als Lösungsmittel ein. Seit über fünfundsiebzig Jahren ist es auch in der Human- und Tiermedizin zugelassen, denn es hat mannigfaltige und sehr beeindruckende Wirkungen auf den Körper. **Doch darüber sollte man eigentlich gar nicht reden dürfen, wenn es nach dem Willen der Pharmedien geht.**

#### Unaufhaltsamer Alleskönner

DMSO ist kein Heilmittel, doch es kann den Körper dabei unterstützen, sich selbst zu regenerieren. Von den vielen positiven Eigenschaften des DMSO ragen zwei deutlich heraus: DMSO ist ein einzigartiges bipolares Lösungsmittel. Das heisst, es verbindet sich sowohl mit Wasser als auch mit Fetten – ist also **wasser- und fettlöslich**. Deshalb findet es in der Industrie als Lösungsmittel vielfältigen Einsatz. Doch auch unser Körper enthält sehr viele wasser- und fettlösliche Stoffe. Und damit sind wir bei der zweiten wichtigen Qualität von DMSO: Es kann hervorragend als Trägersubstanz eingesetzt werden, da es **alle in ihm gelösten Substanzen quasi als ‹Schlepper› in die Zelle zu bringen vermag.**

Diese Tatsache ermöglicht nun eine ganz andere Art der Therapie: Bestehende Behandlungsformen werden



dank DMSO bereits in ihrem Ansatz unterstützt, gestärkt und optimiert. Denn was nützt die beste Feuerwehr, wenn sie nicht bis zum Brandherd durchdringen kann? Was bei der Feuerwehr Blaulicht und Sirene sind, die den Weg freimachen, das bewirkt im übertragenen Sinn DMSO im Körper. Es durchdringt mühelos organische Strukturen aus Fetten, Kohlehydraten und Wasser und bringt so das in ihm gelöste Arzneimittel bis in die Zelle hinein. Man beachte: Viele Stoffe sind entweder wasser- oder fettlöslich – und scheitern, ohne in DMSO gelöst zu sein, schon an den ersten natürlichen «Barrieren».

### Zellregeneration

Gerade in akuten (Not-)Situationen, die pharmazeutische Medikamente unumgänglich machen, macht deren Kombination mit DMSO Sinn: Denn durch seine Wirkungsverstärkung kann man Arzneien niedriger dosieren und ergo fallen die Nebenwirkungen weniger schwer aus.

Dies öffnet vor allem in der Kortison-Behandlung neue Wege, lassen sich die Kortison-Langzeitdosierungen auf diese Weise doch oftmals unter die sogenannte Cushing-Schwelle drücken – also unter jenen Kortison-Grenzwert, der nach zweiwöchiger Einnahme bereits schwerwiegende Nebenwirkungen nach sich ziehen kann. Der Verstärkungsfaktor von DMSO liegt im Fall von Kortison bei zehn bis eintausend!

Davon abgesehen besitzt DMSO noch ganz viele andere Eigenschaften, die den Körper positiv unterstützen:

- DMSO fängt freie Radikale und wandelt sie um, damit diese über die Nieren ausgeschieden werden können (antioxidative Wirkung);
- DMSO hilft den Zellen beim Entgiften, kann allergische Reaktionen abschwächen und stärkt so das Immunsystem;
- zudem hilft DMSO bei Muskel- und Gelenkschmerzen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Konzentration;
- wurden mit DMSO auch Narbenkeloide (Hautgeschwülste bei Narben) behandelt, wobei das Narbengewebe sich wieder zurückbildete und Schwellungen abklangen.
- DMSO beugt Verhärtungen vor und beschleunigt die Wundheilung.
- Mikrobiologen konnten bereits mit einer 35-prozentigen DMSO-Lösung Bakterien in ihrem Wachstum hemmen.

Laut dem Naturwissenschaftler und Buchautor Dr. Hartmut Fischer kann man die verschiedenen Wirkungen von DMSO auf folgenden Nenner bringen: DMSO unterstützt und bewirkt – auch bei schwerwiegender Schädigung von Gewebe – die Neuordnung und Regeneration der Zellen oder schützt den Körper vorbeugend.

### Hilfreich bei Krebs?

Fischer führt in seinem DMSO-Handbuch weiter aus, dieser Stoff könne sogar die Therapieansätze in der alternativen Krebsheilung revolutionieren. Freiverkäufliche Substanzen wie DCA (Dichloressigsäure), rechtsdrehende Milchsäure oder auch Alpha-Liponsäure lassen grosse Heilungserfolge bei bösartigen Tumoren erwarten, kombiniert man sie mit DMSO.

Die drei erwähnten Stoffe haben eines gemeinsam: Sie beeinflussen auf positive Weise direkt die Mitochondrien – und somit die zentral wichtige «Batterie» der Zelle. Weil sie die Funktion der Mitochondrien normalisieren und fördern, helfen sie indirekt bei der Zellatmung und dem programmierten Zelltod (als Schutzfunktion des Körpers).

Dichloressigsäure (DCA)<sup>1</sup> treibt entartete Krebszellen in den programmierten Zelltod. Focus Gesundheit schreibt dazu: «Evangelos Michelakis von der University of Alberta beobachtete im Laborversuch, dass das Minimolekül die Rückbildung unterschiedlicher Tumore von Lunge, Brust und Gehirn bewirkt.»

Das Problem bei DCA ist jedoch, dass sie ätzend und nicht besonders gut löslich ist und so unter Umständen nicht resorbiert werden kann. Wie also bringt man DCA gefahrlos in Gewebe und Zelle? Die Antwort ist einfach: DCA löst sich sehr gut in DMSO!

Krebszellen produzieren sehr grosse Mengen an linksdrehender Milchsäure, welche das umliegende Gewebe schwächt und schädigt. Rechtsdrehende Milchsäure hingegen fördert den gesunden aeroben Stoffwechsel und kann ebenfalls mithelfen, die Mitochondrien zu reaktivieren.

Auch die Alpha-Liponsäure ist ein essentieller Bestandteil des Mitochondrienstoffwechsels, wobei sie als Koenzym auftritt. Zudem benötigt der Körper diesen Stoff, um verbrauchte Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Koenzym Q10 und Glutathion zu erneuern.

Ein Wort zum richtigen Umgang mit DMSO: Gerade weil DMSO ein hervorragendes Lösungs- und Schleppmittel ist, muss man bei seiner Anwendung achtsam und im wahrsten Sinne des Wortes «sauber» arbeiten.

Denn das DMSO unterscheidet nicht zwischen erwünschten und unerwünschten Substanzen, es nimmt einfach alle in ihm gelösten Stoffe mit.

Grundsätzlich sollte man nur hochwertiges und somit reines DMSO in zertifizierter Pharmaqualität (Ph. Eur.) verwenden. Arbeitsmaterialien wie Behälter, Pipette und Löffel sollten nicht aus Plastik, sondern aus Glas oder Keramik bestehen. DMSO kann übrigens äusserlich, oral und intravenös angewendet werden.

### Erfahrungsberichte

Ein eindrückliches Beispiel für die Wirkung von DMSO erlebte der amerikanische Arzt Dr. Stanley Jacob. Er therapierte sieben Patienten, die an einer starken Schleimbeutelentzündung (Bursitis) litten und sich ohne fremde Hilfe weder an- noch ausziehen konnten. Jede Bewegung des Armes oder der Schultern bereitete ihnen extreme Schmerzen. Eine Linderung war frühestens in zwei Wochen zu erwarten. Also rief Jacob die Patienten mit DMSO ein. Zwanzig Minuten danach «waren alle sieben Patienten entweder vollständig oder fast vollständig frei von Schmerzen. Alle konnten das erkrankte Schultergelenk merklich freier bewegen als zuvor.»

Eine 65-jährige Frau ging in Florida eigentlich zur Behandlung ihrer Schleimbeutelentzündung in die Klinik. Nach der DMSO-Behandlung klang nicht nur die Entzündung schnell ab, sondern auch die Phantomschmerzen, die sie seit der Amputation ihres Beines hatte, waren verschwunden.

Ein 71-jähriger Mann litt an Krampfadern. Aus reiner «Experimentierfreude» bepinselte er seine Beine regelmässig mit einer DMSO-Lösung. Nach einigen Wochen bildeten sich die Varizen deutlich zurück und die Schmerzen und das Schweregefühl verschwanden.

Ein Achtjähriger hatte mehr als handtellergrosse Mykosen (Verpilzungen) an seinen Unterschenkeln. Nach einer dreimaligen Anwendung von DMSO verschwand der Hautpilz spurlos und komplett.

Ein Kleinkind, das an Ohrenentzündung litt, wurde mit einigen Tropfen DMSO-Lösung direkt ins Ohr therapiert. Nach wenigen Minuten versiegt die Schmerzenstränen und der Kleine konnte wieder lachen. Ein anderes Kind litt an einer chronischen Entzündung des Gehörgangs mit Ekzembildung an der Ohrmuschel. Nach einer einmaligen Anwendung von verdünntem DMSO konnte der Junge endlich wieder problemlos schlafen und das Krankheitsbild war nach wenigen Tagen verschwunden.

Viele weitere hoffnungsgebende Erfahrungsberichte und Anwendungsanleitungen finden Sie im DMSO-Handbuch von Dr. Hartmut Fischer. Darin widmet er sich auch der DMSO-Anwendung bei Tieren. Mit DMSO muss achtsam umgegangen werden. Wer wirklich damit arbeiten will, sollte zuerst das DMSO-Handbuch lesen. Die erwähnten Eigenschaften der Wirkverstärkung und Schleppfunktion machen das DMSO aber auch speziell für Ärzte und Therapeuten zu einer ernstzunehmenden (Wieder-)Entdeckung.

### Gut zu Wissen

DMSO wurde bereits 1866 entdeckt, aber erst Anfang der 1960er Jahre beim Menschen angewendet. 1965 hatte die amerikanische FDA es mit einem sofortigen Verkaufsverbot belegt. Im Jahr 1973 wurde es wieder in der Schweiz, 1978 in Deutschland für die Humanmedizin zugelassen.

Medizinische Nebenwirkungen sind keine bekannt. DMSO gilt sogar als siebenmal sicherer als Aspirin.

Eine unangenehme «Nebenwirkung» gibt es: Während der (oralen) DMSO-Anwendung entwickelt man einen starken Eigengeruch, der nach Knoblauch oder Austern riecht. Selbst nimmt man das nicht wahr, die Umwelt hingegen schon. Der Geruch verflüchtigt sich jedoch nach circa drei Tagen.

Bakterien und Viren sind zu gross, als dass sie von DMSO mitgeschleppt werden könnten. Nur solche Stoffe, die von sich aus die oberste Hautschicht durchdringen können, werden in den Körper hineingetragen.

Weltweit sind in über 125 Ländern gegen 11 000 wissenschaftliche Artikel über die medizinische Anwendung sowie 40 000 Artikel über die chemischen Eigenschaften von DMSO publiziert worden. – Warum erfährt man dann praktisch nichts darüber?

Die Antwort liegt natürlich auf der Hand: DMSO kann von der Pharmaindustrie nicht patentiert werden und ist daher finanziell nicht interessant, sondern bloss eine Konkurrenz zu viel teureren Produkten.

Quelle: <https://de.sott.net/article/28238-DMSO-Das-verkannte-Heilmittel-der-Natur>



## Gesundheitliche Vorteile von Kokoswasser: Es beugt Krebs vor, stärkt das Immunsystem und nährt den Körper

Veröffentlicht am February 6, 2017 in Gesundheit von Sina

Die Mikronährstoffe und Spurenelemente in Kokoswasser helfen bei der Stärkung des Immunsystems. Hormone namens Zytokine, die im Kokoswasser enthalten sind, weisen darüber hinaus Eigenschaften auf, die das Altern verzögern (Anti-Aging), antithrombotisch und krebshemmend wirken.

Titelbild: 10 verblüffende Gesundheitsvorteile von Kokoswasser:

1. Sorgt für einen ausbalancierten Blutzuckerhaushalt
2. Verbessert die Blutzirkulation
3. Verbrennt Fett schneller
4. Hilft bei der Auflösung von Nierensteinen
5. Unterstützt die Herzgesundheit
6. Sorgt dafür, dass ihr im Sommer genug Flüssigkeit zu euch nehmt
7. Liefert Energie
8. Kuriert den schlimmen Kater danach
9. Kokoswasser ist auch toll für die Haut
10. Trinkt Kokoswasser, um Gewicht zu verlieren

In unserer heutigen Welt haben viele synthetische Zusatzstoffe Einzug in das Wasser und in die Nahrungsmittel gehalten, die wir konsumieren. Es wird immer schwieriger, Nahrungsmittel oder Wasser in der natürlichen, ursprünglichen Form zu erhalten – die genetische Konstitution vieler Feldfrüchte ist verändert worden; und in unsere Trinkwasservorräte werden Chemikalien unter dem Deckmantel der Wasseraufbereitung eingeschleust. All das hat schwere Konsequenzen für unsere Gesundheit.

Die Wahrheit ist: Wenn die Menschen nicht länger so habgierig und selbststüchtig wären, sondern zulassen würden, dass wir unsere Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Form zu uns nehmen könnten, dann würden viele Krankheiten nicht mehr existieren, die uns heute umbringen. Aktuell ist es sogar schwer, an die Informationen heranzukommen, die uns zeigen können, welche Vorteile der Verzehr von natürlichen Nahrungsmitteln mit sich bringt. Aber wir haben heute die Informationen über ein solches Nahrungsmittel für euch – Kokoswasser. Wir hoffen, dass ihr diesen Artikel nützlich finden werdet. Denkt stets daran: **Eure Gesundheit ist euer Kapital.**

Die gesundheitlichen Vorteile von Kokoswasser:

- Senkt den Blutdruck
- Stärkt das Herz
- Lindert einen Kater
- Wirkt gegen Kopfschmerzen
- Fördert den Gewichtsverlust
- Verlangsamt das Altern
- Reguliert den Blutzucker
- Rehydriert den Körper

Im Durchschnitt enthält eine Kokosnuss etwa 200 bis 1000 Milliliter (ungefähr 1 bis 4 Tassen im US-amerikanischen Messsystem) Wasser. Das Wasser schmeckt köstlich. Aber nicht nur das, denn es ist auch randvoll mit Antioxidantien, Aminosäuren, Enzymen, B-Komplex-Vitaminen, Vitamin C und Mineralien wie Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink. Nachfolgend erklären wir euch einige der Gesundheitsvorteile, von denen ihr profitieren könnt, wenn ihr Kokoswasser trinkt:

### 1. Stärkt das Immunsystem und beugt Krebs vor

Gesundheitsexperten zufolge helfen die Mikronährstoffe im Kokoswasser dabei, das Immunsystem zu stärken. Hormone namens Zytokine, die im Kokoswasser enthalten sind, weisen darüber hinaus Eigenschaften auf, die das Altern verzögern (Anti-Ageing), antithrombotisch und krebshemmend wirken.

### 2. Rehydriert den Körper

Für all jene unter euch, die in tropischen Regionen auf der ganzen Welt leben (oder sich bisweilen dort aufhalten), ist Kokoswasser eine exzellente Möglichkeit, um Durst zu löschen und der Sommerhitze zu trotzen. Kokoswasser enthält Elektrolyte und damit ist es perfekt dafür geeignet, den Körper zu rehydrieren, falls ihr aufgrund von Durchfall, Erbrechen oder übermäßigem Schwitzen zu viel Flüssigkeit verliert. Das Wasser und das weiche, weisse Kokosnussfleisch sind darüber hinaus gute Quellen für Kohlenhydrate. Sie füllen auch eure Energiereserven wieder auf. Die Forschung deutet darauf hin, dass Kokoswasser dafür verwendet werden kann, den Körper nach einer Sporteinheit zu rehydrieren. Tatsächlich ergab eine Studie, die 2012 im Journal of the International Society of Sports Nutrition (etwa: Zeitschrift der internationalen Gesellschaft für Sporternährung) veröffentlicht wurde, dass Kokoswasser ähnlich positive Effekte wie Sportgetränke hat. Abgesehen von der Rehydrierung wird das Wasser auch bei Magenbeschwerden empfohlen, etwa bei Verdauungsstörungen, Säure-Reflux und Magen-Darm-Infektionen.

### 3. Senkt den Blutdruck

Aufgrund des Vorhandenseins von Vitamin C, Kalium und Magnesium in Kokoswasser wird es als probates Mittel zur Regulierung von zu hohem Blutdruck angesehen. Es hilft bei der Senkung des Blutdrucks, indem es die negativen Effekte von Natrium ausbalanciert. Eine Studie, die im Jahr 2005 im West Indian Medical Journal (etwa: Westindische Medizinzeitschrift) veröffentlicht wurde fand heraus, dass Kokoswasser bei der Kontrolle von Hypertonie hilft. Menschen, die unter einem zu hohen Blutdruck leiden, wird empfohlen, dass sie zweimal täglich eine Tasse frisches Kokoswasser trinken sollen.

### 4. Reinigt das Herz

Kokoswasser enthält weder Cholesterin noch Fett. Damit ist es sehr zuträglich für Teile des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere für das Herz. Es hilft dabei, den Anteil von Lipoprotein niedriger Dichte (LDL oder low-density lipoprotein – besser bekannt als ‚schlechtes‘ Cholesterin) zu senken und den Anteil des Lipoproteins hoher Dichte (HDL oder high-density lipoprotein – besser bekannt als ‚gutes‘ Cholesterin) zu erhöhen und senkt damit das Risiko einer Herzerkrankung. Eine Studie aus dem Jahr 2012, die im Journal of Medicinal Food (etwa: Zeitschrift für medizinische Nahrungsmittel) zeigte, dass sowohl zartes als auch gereiftes Kokoswasser positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel haben: Sie wirken einer erhöhten Gesamtmenge von Cholesterin entgegen, sowie dem Anteil an Lipoprotein mit sehr niedriger Dichte (VLDL oder very low-density lipoprotein) und den Triglyzeriden. Nochmal: Kokoswasser verfügt über antioxidative, entzündungshemmende und anti-thrombozytäre Eigenschaften und hilft dabei, die Blutzirkulation zu verbessern. Es unterstützt die Reduktion von Plaquebildung in den Arterien und verringert das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.

### 5. Lindert einen Kater

Als einen Kater (oder Hangover) bezeichnet man die dröhnenden Kopfschmerzen oder andere Nachwirkungen, die auf den exzessiven Verzehr von Alkohol zurückgeführt werden können. Aber Kokoswasser füllt die Elektrolyte im Körper wieder auf und treibt die Hydratation voran, so dass sich der Körper besser fühlt. Die Antioxidantien in diesem revitalisierenden Gesundheitsgetränk bekämpfen auch den oxidativen Stress, der auf den übermäßigen Alkoholkonsum zurückgeführt werden kann. Es hilft ebenfalls dabei, einen verstimmtten Magen zu beruhigen.

### 6. Unterstützt den Gewichtsverlust

Kokoswasser ist das ideale Getränk, wenn ihr abnehmen wollt. Es hat wenige Kalorien und ist für den Magen gut verträglich. Tatsächlich enthält dieser leichte und erfrischende Drink verschiedene bioaktive Enzyme, die den Verdauungsprozess unterstützen und den Fettstoffwechsel anregen. Wie bereits gesagt, enthält Kokoswasser viel Kalium, das beim Ausgleich von Natrium hilft. Übermäßig viel Natrium im Körper kann Wassereinlagerungen verursachen, die zum Wassergewicht beitragen. Kokoswasser hilft dabei, das überschüssige Wasser und alle Gifte aus dem Körper auszuschleiden. Um den Gewichtsverlust zu unterstützen, könnt ihr ein Glas mit 150 Millilitern dieses Gesundheitsdrinks 3- oder 4-mal pro Woche trinken.



### 7. Hilft gegen Kopfschmerzen

Gesundheitsexperten sagen, dass die meisten Kopfschmerzen und sogar Migräne von Dehydration verursacht werden. In diesen Fällen kann Kokoswasser eine grosse Hilfe sein, da es den ausgetrockneten Körper mit Elektrolyten versorgt und die Hydratation fördert. Kokoswasser enthält ausserdem viel Magnesium. Menschen, die an Migräne leiden, haben oft einen Magnesiummangel. Studien weisen ausserdem darauf hin, dass Magnesium dabei helfen kann, die Häufigkeit von Migräneattacken zu reduzieren.

### 8. Gleicht den pH-Wert aus

Experten zufolge tragen Stress, toxische Belastung und eine Ernährung mit vielen säurebildenden Lebensmitteln – dazu gehören unter anderem weiterverarbeitete Lebensmittel wie Fast Food – oft zu einem sauren pH-Wert bei, der Energie raubt und die Fähigkeit des Körpers reduziert, Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Ein saurer pH-Wert trägt ausserdem zu Problemen wie einer Leberbelastung, rheumatischer Arthritis, Osteoporose, Diabetes, hohem Blutdruck und Abwehrschwäche bei. Kokoswasser hat einen alkalischen Effekt, der dabei hilft, einen gesunden pH-Wert im Körper wiederherzustellen. Es hilft auch dabei, die sauren pH-Werte zu alkalisieren, die aufgrund von Säure und Sodbrennen entstehen.

### 9. Reguliert den Blutzucker

Eine gründliche Untersuchung hat bewiesen, dass Kokoswasser Aminosäuren enthält und Ballaststoffe, die bei der Regulierung des Blutzuckers helfen und die Insulinreaktivität verbessern. Kokoswasser hilft auch bei den üblichen Problemen, unter denen Menschen mit Diabetes leiden. Es hilft bei der Gewichtskontrolle, verbessert die Blutzirkulation und reduziert Symptome wie Taubheit in den Füssen und die Neigung zur Herausbildung einer Arteriosklerose. Im Jahr 2012 befasste sich eine Studie, die im Magazin Food and Function (etwa: Nahrung und ihre Funktionen) veröffentlicht wurde, mit den therapeutischen Effekten von gereiftem Kokoswasser. Die Studie ergab, dass Kokoswasser bei der Verringerung der Blutzuckerwerte hilft und bei der Reduktion von oxidativem Stress.

Wie ihr sehen könnt, ist Kokoswasser ziemlich grossartig. Es hilft dem Körper dabei, viele unnötige Krankheiten zu bekämpfen. Bevor ihr Kokoswasser trinkt, solltet ihr jedoch die folgenden Punkte gründlich bedenken:

- Kokoswasser kann bei denjenigen unter euch Probleme verursachen, welche eine Nussallergie haben.
- Es kann bei manchen Leuten blähend wirken und geringfügige Magenbeschwerden verursachen.
- Ihr solltet mindestens zwei Wochen vor einer geplanten Operation auf Kokoswasser verzichten, da es einen Einfluss auf die Kontrolle des Blutdrucks während und nach einer Operation haben kann.
- Menschen mit einem Nierenschaden oder einer gestörten Nierenfunktion sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie Kokoswasser in ihren Ernährungsplan aufnehmen.

*Wir weisen darauf hin, dass der Artikel von Top10homeremedies.com stammt.*

*Übersetzt aus dem Englischen von AnonHQ.com.*

*Quellen:*

<http://anonhq.com/health-benefits-coconut-water-prevents-cancer-boosts-immune-system-nourishes-body/>

<http://www.well-beingsecrets.com/15-health-benefits-of-coconut-water/>

<http://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-1>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1496708>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15892382>

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jmf.2006.9.400>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426836>

<http://pubs.rsc.org/en/Content/ArticleLanding/2012/FO/c2fo30066d#!divAbstract>

<http://www.top10homeremedies.com/news-facts/top-10-health-benefits-coconut-water.html/3>

*Quelle: <http://derwaechter.net/gesundheitsliche-vorteile-von-kokoswasser-es-beugt-krebs-vor-starkt-das-immunsystem-und-nahrt-den-korper>*

## Antibiotikum – Wie Sie es ganz einfach selbst herstellen

*Zentrum der Gesundheit; Mi, 15 Feb 2017 11:55 UTC*

Selbstverständlich ist es am besten, wenn man gar keine Antibiotika benötigt. Doch wenn der Körper eine Unterstützung dieser Art braucht, können natürliche Antibiotika aus perfekt kombinierten Lebensmitteln der Gesundheit äusserst zuträglich sein, denn sie bekämpfen nicht nur Infektionen, sondern wirken auch präventiv.

So können sie verhindern, überhaupt erst krank zu werden. Unsere Rezeptur aus einer speziellen Mischung antibiotisch wirkender Lebensmittel erzeugt eines der machtvollsten aller natürlichen Antibiotika. Wie Sie dieses Antibiotikum selbst herstellen können, erfahren Sie in unserer detaillierten Anleitung.

### Das natürliche Antibiotikum

Die Grundrezeptur, mit der man ein natürliches und gleichzeitig mächtiges Antibiotikum selbst machen kann, hat ihren Ursprung im Europa des Mittelalters, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten. Das natürliche Antibiotikum bekämpft viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen Viren, Parasiten und Pilze und verbessert im ganzen Körper die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Selbst gegen Candida ist die Mischung ein hervorragendes Therapeutikum. Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination. Erst im Zusammenspiel zeigen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger.

### Zutaten und Zubereitung ‹Natürliches Antibiotikum›

Am besten tragen Sie während der Zubereitung Ihres natürlichen Antibiotikums Handschuhe, da Sie mit scharfen Zutaten hantieren werden und sich die Schärfe nur wieder schwer von den Händen entfernen lässt. Auch werden sich Ihre Nasenschleimhäute schnell gereizt fühlen. Vielleicht müssen Sie niessen oder – wie man das vom Zwiebel-schneiden kennt – kurzfristig weinen. Aber es lohnt sich allemal, diese kleinen Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen, denn schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

**Zubereitungszeit: ca. 15–20 Minuten – zuzüglich 2 Wochen Ziehzeit**

**Zutaten ca. 1 Liter**

- 700 ml Apfelessig (Bio und naturtrüb)
- 25 g Knoblauch – schälen und reiben
- 70 g Zwiebeln – schälen und fein würfeln
- 17 g frische Pepperoni/Chili (ca. 2 Stück) – und zwar die schärfsten, die Sie finden können!
- 25 g frischer Ingwer - waschen und fein reiben
- 15 g frischer Meerrettich – schälen und fein reiben
- 27 g frische Kurkumawurzeln – waschen und fein reiben
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Blütenhonig

### Die Zubereitung:

Geben Sie – bis auf den Apfelessig – alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und mischen Sie sie gründlich. Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas. Giessen Sie den Apfelessig dazu, dass der Inhalt gut bedeckt ist. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig.

Stellen Sie das Glas anschliessend zwei Wochen lang an einen kühlen und trockenen Platz. Schütteln Sie es während dieser Zeit mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili & Co. gehen auf diese Weise in den Essig über.

Nach zwei Wochen giessen Sie den Essig in eine Flasche ab. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, pressen Sie den Mix im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer. Sie können den Mix auch in ein sauberes Baumwolltuch geben und dieses gut ausdrücken.

Den Mix können Sie ab sofort in sehr kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwenden.

Die Flüssigkeit hingegen ist Ihr neues, selbst gemachtes natürliches Antibiotikum. Es muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält dennoch sehr lange.

### Natürliches Antibiotikum – Die Anwendung

- Achtung: Die Mischung ist sehr stark und scharf! Wenn Sie generell scharfe Speisen und Gewürze nicht vertragen, sollten Sie das natürliche Antibiotikum nicht verwenden oder dieses erst in sehr kleinen Mengen auf Verträglichkeit testen.
- Verdünnen Sie die gewählte Dosis mit Wasser. Manche Menschen können das natürliche Antibiotikum auch pur nehmen (was die Wirkung erhöht, vor allem wenn eine Infektion im Rachenraum vorliegt). Für einige Menschen ist es unverdünnt jedoch zu scharf und/oder zu sauer.
- Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Geben Sie diese Dosis in ein Glas Wasser (150 ml).
- Erhöhen Sie die Dosis langsam jeden Tag ein bisschen, bis Sie insgesamt die Menge eines kleinen Likörglases erreichen, das Sie ebenfalls mit Wasser verdünnen.

- Wenn Sie gerade gegen eine ernsthaftere Krankheit oder Infektion kämpfen, nehmen Sie 1 EL der Antibiotika-Mischung fünf bis sechs Mal pro Tag (wiederum mit Wasser verdünnt).
- Kinder und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.
- Stillende Mütter sollten bedenken, dass das starke Aroma des natürlichen Antibiotikums in die Muttermilch übergehen könnte, was dem Säugling nicht unbedingt behagen muss. Wir empfehlen, vor der Anwendung in der Stillzeit, sich mit der Hebamme oder der Frauenärztin zu beraten
- Wenn Sie das natürliche Antibiotikum pur nehmen, können Sie nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Mund nehmen, um die Schärfe im Mund zu lindern.
- Sie können mit der Mischung auch gurgeln.
- Die natürliche Antibiotika-Mixtur kann natürlich auch in der Küche als Würze für Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Gemixt mit Olivenöl entsteht ein hervorragendes, sehr gesundes Dressing.

### Natürliches Antibiotikum – Die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen

- Knoblauch ist bereits von Natur aus ein starkes Antibiotikum mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen. Knoblauch bekämpft schädliche Bakterien und Pilze aller Art, schont dabei aber die Darmflora, ja, er soll deren Zahl gar erhöhen.
- Zwiebeln sind die nächsten Verwandten des Knoblauchs. Sie verstärken die Knoblauchwirkung und stellen gemeinsam mit diesem ein starkes Duo gegen Krankheiten dar.
- Meerrettich wirkt sich besonders vorteilhaft auf die Atemwege aus, die Nasennebenhöhlen und die Lungen. Verstopfte Neben- und Stirnhöhlen werden gereinigt, die Blutzirkulation wird verbessert und nahende Erkältungen oder die Grippe haben keine Chance mehr.
- Ingwer und Chili hemmen Entzündungen, lindern Schmerzen und stimulieren den Kreislauf enorm. Sie bekämpfen Krankheiten an Ort und Stelle.
- Kurkuma ist wohl im Hinblick auf die antibiotische Wirkung das beste Gewürz. Es bekämpft Infekte, reduziert Entzündungen, hemmt die Krebsentwicklung, lindert Gelenkschmerzen und beugt gar Demenz vor.
- Schwarzer Pfeffer wirkt u.a. entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Zudem erhöht er die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erheblich.
- Blütenhonig leistet aufgrund seiner antibakteriellen, antimykotischen und antioxidativen Wirkung, sowohl bei Infekten als auch bei vielen entzündlichen Prozessen, dem Körper hervorragende Dienste. Eine ganz besondere Eigenschaft des Honigs ist seine Fähigkeit zu verhindern, dass sich pathogene Bakterien im Körper zusammenrotten und sogenannte Biofilme bilden, die es ihnen ermöglichen, miteinander zu kommunizieren. Honig blockiert dieses Kommunikationssystem mit der Folge, dass diese Bakterien nicht mehr als geschlossene Gruppe agieren können und so auch deutlich anfälliger für konventionelle Antibiotika-Behandlungen werden.
- Apfelessig wurde zu Heilzwecken schon vom Vater der Medizin – Hippokrates – um 400 vor Christus verwendet. Man sagt, er habe im Krankheitsfall nur zwei Mittel eingesetzt: Honig und Apfelessig. Apfelessig ist reich an Pektin, einem Ballaststoff, der hohe Cholesterinwerte senkt und den Blutdruck reguliert. Apfelessig unterstützt ferner den Mineralstoffhaushalt und damit die Knochengesundheit. Zwar liefert Apfelessig nur wenig Calcium, aber er hilft dabei, dass der Körper das Calcium aus der Nahrung besser resorbieren kann. Da Apfelessig ausserdem sehr kaliumreich ist, verleiht er Haar wieder Glanz, Nägeln Festigkeit und hilft überdies bei der Entgiftung des Körpers. Apfelessig enthält Apfelsäure, die gegen Pilze und bakterielle Infektionen sehr gut wirkt. Auch Harnsäurekristalle werden von der Apfelsäure rund um die Gelenke herum aufgelöst, was zu einer Linderung von Gelenkschmerzen führt.

### Quellen:

- *Healthcare above all, "This is The Most Powerful Natural Antibiotic Ever – Kills Any Infections in The Body", Januar 2015, (Das ist das absolut mächtigste natürliche Antibiotikum - es bekämpft jede Infektion im Körper), (Quelle als PDF)*
- *Chao-Ying et al, Edible Vinegar: Its bactericidal action and efficacy, Medical Journal of Qilu, 2007-03, (Geniessbarer Essig: seine bakterizide Wirkung und Wirksamkeit), (Quelle als PDF)*
- *Silva Pinto M et al, Vinegar as an antimicrobial agent for control of candida spp. In complete denture wearers, Journal of Applied Oral Science, Nov/Dec 2008, (Essig als ein antimikrobielles Agens zur Kontrolle von Candida spp. bei Vollprothesenträgern), (Quelle als PDF)*
- *Cortesia C et al, Acetic Acid, the Active Component of Vinegar, Is an Effective Tuberculocidal Disinfectant, American Society for Microbiology, 25 February 2014, (Essigsäure, der aktive Inhaltsstoff von Essig, ist ein effektives Tuberkolozid-Desinfektionsmittel), (Quelle als PDF)*
- *Mota AC et al, Antifungal Activity of Apple Cider Vinegar on Candida Species Involved in Denture Stomatitis, Journal of*

- Prosthodontics*, 2015 Jun;24(4):296-302, (Antifungale Aktivität von Apfelessig auf *Candidaspezies* involviert bei Mundfäule durch Zahnersatz), (Quelle als PDF)
- Sivam GP, Protection against *Helicobacter pylori* and other bacterial infections by garlic, *The Journal of Nutrition*, 2001 Mar;131(3s):1106S-8S, (Schutz vor *Helicobacter pylori* und anderen bakteriellen Infektionen durch Knoblauch), (Quelle als PDF)
  - Goncagul G et al, Antimicrobial effect of garlic (*Allium sativum*), *Recent Patents on Anti-infective Drug Discovery*, 2010 Jan;5(1):91-3, (Antimikrobielle Wirkung von Knoblauch (*Allium sativum*)), (Quelle als PDF)
  - Lanzotti V et al, Antifungal saponins from bulbs of garlic, *Allium sativum* L. var. *Voghiera*, *Phytochemistry*, 2012 Jun;78:126-34, (Antifungale Saponine von Knoblauchknollen, *Allium sativum* L var. *Voghiera*), (Quelle als PDF)
  - Bayan L et al, Garlic: a review of potential therapeutic effects, *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 2014 Jan-Feb; 4(1): 1-14, (Knoblauch: Ein Review der potentiellen therapeutischen Wirkungen), (Quelle als PDF)
  - Zohri AN et al, Antibacterial, antidermatophytic and antitoxigenic activities of onion (*Allium cepa* L.) oil, *Microbiological Research*, 1995 May;150(2):167-72, (Antibakterielle, antidermatophytische und antitoxigene Aktivitäten von Zwiebel- (*Allium cepa* L.) öl), (Quelle als PDF)
  - Kim JH, Anti-bacterial action of onion (*Allium cepa* L.) extracts against oral pathogenic bacteria, *The Journal of Nihon University School of Dentistry*, 1997 Sep;39(3):136-41, (Antibakterielle Wirkung von Zwiebel- (*Allium cepa* L.) extrakten gegen orale pathogene Bakterien), (Quelle als PDF)
  - Hannan A et al, In vitro antibacterial activity of onion (*Allium cepa*) against clinical isolates of *Vibrio cholerae*, *Journal of Ayub Medical College*, 2010 Apr-Jun;22(2):160-3, (In vitro antibakterielle Wirkung der Zwiebel (*Allium cepa*) gegen klinische Isolate von *Vibrio cholerae*), (Quelle als PDF)
  - Sharifi-Rad J et al, Plants of the genus *Allium* as antibacterial agents: From tradition to pharmacy, *Cellular and Molecular Biology*, (Pflanzen der Gattung *Allium* als antibakterielle Agenzien: von der Tradition zur Pharmazie), (Quelle als PDF)
  - Cichewicz RH et al, The antimicrobial properties of chile peppers (*Capsicum* species) and their uses in Mayan medicine, *Journal of Ethnopharmacology*, 1996 Jun;52(2):61-70, (Die antimikrobiellen Eigenschaften von Chili (*Capsicum* Spezies) und seinem Gebrauch in der Medizin der Maya) (Quelle als PDF)
  - Omolo MA et al, Antimicrobial Properties of Chili Peppers, *Infectious Diseases & Therapy*, 06. Juni 2014, (Antimikrobielle Eigenschaften von Chili), (Quelle als PDF)
  - Marini E et al, Antimicrobial and Anti-Virulence Activity of Capsaicin Against Erythromycin-Resistant, Cell-Invasive Group A Streptococci, *Frontiers in Microbiology*, 2015; 6: 1281, (Antimikrobielle und antivirulente Wirkung von Capsaicin gegen erythromycinresistente, zellinvasive Gruppe A Streptokokken), (Quelle als PDF)
  - Akoachere JF et al, Antibacterial effect of *Zingiber officinale* and *Garcinia kola* on respiratory tract pathogens, *East African Medical Journal*, 2002 Nov;79(11):588-92, (Antibakterielle Wirkung von *Zingiber officinale* und *Garcinia kola* auf Pathogene des Atemwegtrakts), (Quelle als PDF)
  - Ficker CE et al, Inhibition of human pathogenic fungi by ethnobotanically selected plant extracts, *Mycoses*, 2003 Feb;46(1-2):29-37, (Hemmung von humanpathogenen Pilzen durch ethnobotanische selektierte Pflanzenextrakte), (Quelle als PDF)
  - Karrupiah P et al, Antibacterial effect of *Allium sativum* cloves and *Zingiber officinale* rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 2012 Aug; 2(8): 597-601, (Antibakterielle Wirkung von *Allium sativum* Zehen und *Zingiber officinale* Rhizome gegen multiresistente klinische Pathogene), (Quelle als PDF)
  - Khazal Kadhim Hindi et al, Antibacterial activity of the aquatic extract of fresh, dry powder ginger, apple vinegar extract of fresh ginger and cruid oil of ginger (*Zingiber officinale*) against different types of bacteria in Hilla City, Iraq, *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, April 2014, (Antibakterielle Aktivität des wässrigen Extrakts aus frischem, trockenem Ingwerpulver, Apfelessigextrakt aus frischem Ingwer und Rohöl aus Ingwer (*Zingiber officinale*) gegen verschiedene Arten von Bakterien in Hilla City, Irak), (Quelle als PDF)
  - Park HW et al, Antimicrobial activity of isothiocyanates (ITCs) extracted from horseradish (*Armoracia rusticana*) root against oral microorganisms, *Biocontrol Science*, 2013;18(3):163-8, (Antimikrobielle Aktivität von Isothiocynaten (ITCs), extrahiert aus Meerrettich (*Armoracia rusticana*) -wurzeln, gegen orale Mikroorganismen), (Quelle als PDF)
  - Moghadamtousi SZ et al, A Review on Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin, *BioMed Research International*, 29 April 2014, (Ein Review über die antibakterielle, antivirale und antifungale Aktivität von Kurkuma), (Quelle als PDF)
  - Tyagi P et al, Bactericidal Activity of Curcumin I Is Associated with Damaging of Bacterial Membrane, *PloS One*, 2015; 10(3): e0121313, (Bakterizide Wirkung von Kurkuma I ist mit der Schädigung der Bakterienmembran verbunden), (Quelle als PDF)
  - Izui S et al, Antibacterial Activity of Curcumin Against Periodontopathic Bacteria, *Journal of Periodontology*, 2016 Jan; 87(1):83-90, (Antibakterielle Wirkung von Kurkuma gegen periodontopathische Bakterien), (Quelle als PDF)
  - Zarringhalam M et al, Inhibitory Effect of Black and Red Pepper and Thyme Extracts and Essential Oils on Enterohemorrhagic *Escherichia coli* and DNase Activity of *Staphylococcus aureus*, *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 2013 Summer; 12(3): 363-369, (Hemmende Wirkung von schwarzem und rotem Pfeffer und Thymianextrakten und essentiellen Ölen auf enterohemorrhagische *Escherichia coli* und DNase-Aktivität von *Staphylococcus aureus*), (Quelle als PDF)
  - Karsha PV et al, Antibacterial activity of black pepper (*Piper nigrum* Linn.) with special reference to its mode of action on bacteria, *Indian Journal of Natural Products and Recources*, June 2010, (Antibakterielle Aktivität von schwarzem Pfeffer



(*Piper nigrum* Linn.) mit speziellem Bezug auf seine Wirkungsweise auf Bakterien), (Quelle als PDF)

- Kwakman PH et al, How honey kills bacteria, *FASEB Journal: Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 2010 Jul;24(7):2576–82, (Wie Honig Bakterien tötet), (Quelle als PDF)
- Deb Mandal M et al, Honey: its medicinal property and antibacterial activity, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 2011 Apr; 1(2): 154–160, (Honig: seine medizinischen Eigenschaften und antibakterielle Wirkung), (Quelle als PDF)
- Israili ZH, Antimicrobial properties of honey, *American Journal of Therapeutics*, 2014 Jul-Aug;21(4):304–23, (Antimikrobielle Eigenschaften von Honig), (Quelle als PDF)

Quelle: <https://de.sott.net/article/28439-Natürliches-Antibiotikum-Wie-Sie-es-ganz-einfach-selbst-herstellen>

## Wie Jammern das Gehirn verändert – und was es mit uns anrichtet

Romy Hausmann; my Monk; Mi, 01 Mär 2017 19:11 UTC



© Christian Hornick

«Ach, es ist alles so schwer und so unfair!»

Aber ich bin nicht bereit, mein Elend alleine auszusitzen, deswegen kommt der Kollege in der Büroküche wie gerufen. Ich hole gerade Luft, da ist der Kollege schneller: Mensch, was hat er es momentan schwer. Seine jüngste Tochter zahlt, an Schlaf ist nicht zu denken. Dann hat ihm irgend so ein Idiot heute früh den Parkplatz weggeschnappt. Und überhaupt ...

Tatsächlich dachte ich immer, Jammern sei gesund. Lass Deinen Frust raus. Friss nichts in Dich rein. Dabei ist (ständiges) Jammern überhaupt nicht gesund, wie die Wissenschaft inzwischen herausgefunden hat.

### Jammern wird schnell zur Gewohnheit

Das Gehirn mag es simpel. Es will effizient arbeiten und sich unnötigen Aufwand sparen. Also legt es gerne Muster an, die später bei ähnlichen Situationen einfach wieder abgerufen werden. So entstehen Gewohnheiten. Nur ein paar Mal morgens aufgestanden, aus dem Fenster geschaut und übers Wetter geschimpft, und prompt speichert mein Gehirn ein Muster ab: Morgens aufstehen = Scheiss Wetter!

Beim nächsten Mal stehe ich morgens auf und hab schon «Scheiss Wetter!» gerufen, bevor ich überhaupt aus dem Fenster geschaut habe (ist natürlich besonders tragisch, wenn ausgerechnet an diesem Tag die Sonne scheint). Und so geht das schlimmstenfalls weiter, bis ich eines Tages mit 80 im Schaukelstuhl sitze und meinen Enkelkindern von einem Leben unter durchweg schlechtesten Wetterbedingungen erzähle.

Laut Psychologe Jeffrey Lohr von der Arkansas University bleibt es aber nicht bei meiner Wetter-Aversion. Ich habe meinem Gehirn damit lediglich die Grundrichtung vorgegeben. Nach einiger Zeit im Jammer-Modus sind meine Neuronen so vernetzt, dass meine Gedanken automatisch die negative Richtung einschlagen – egal, worum es geht.

### Jammern steckt an

Oft fällt uns das aber viel eher bei anderen auf als bei uns selbst. Diese eine Freundin, die immer nur alles schwarz malt. Der Chef, der aber auch immer was zu kacken hat. Mein Gott, wie die nerven mit ihrem ständigen Genöle! Und manchmal manipulieren sie uns damit sogar. Der Hamburger Psychologe Michael Thiel sagt: «Menschen, die jammern, müssen nicht immer die Schwachen sein. Hier werden oft andere für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich gemacht.»

Ich war mal mit einem Mann zusammen, der hatte dauernd Rückenschmerzen. Dazu kamen Freunde, von denen er sich ausgenutzt fühlte. Ein Chef, der ihn einfach nicht befördern wollte. Erkältung. Die Sonne, die ausgerechnet dann zu grell war, wenn er gerade seine Sonnenbrille nicht dabei hatte. Die Tomaten im Salat, obwohl er den Salat ohne Tomaten bestellt hatte. Kurzum – die permanente Arschkarte. Nicht dass ich seine Probleme (na ja, zumindest einige davon) nicht verstanden hätte. Vielmehr hatte ich dauernd das Gefühl, all das, worüber er sich

ständig beklagte, irgendwie ausgleichen zu müssen. Also hab ich seinen Rücken massiert, ihm Tee gekocht und die Tomaten aus dem Salat gepickt, dumme Witze erzählt, um ihn aufzumuntern, versucht ihn zu motivieren. Das Ergebnis: Glücklicherweise war er trotzdem nicht, stattdessen fand er nur immer neue Gründe, um zu jammern – und ich habe selbst angefangen zu jammern: Über den Mann, der immer nur jammert. (Wie hiess der eigentlich noch mal? Hm, vergessen. Könnte am folgenden Studienergebnis liegen.)

### Jammern macht vergesslich

Eine Studie der Stanford University belegt, dass Jammern einen Teil des Gehirns schrumpfen lässt: Den Hippocampus. Der gehört zum limbischen System und ist für das Gedächtnis zuständig. Ewiges Jammern fördert also die Vergesslichkeit. Klingt im ersten Moment vielleicht nicht so schlimm. Bis man sich bewusst macht, dass der Hippocampus auch zu den ersten Regionen gehört, die bei einer Alzheimererkrankung geschädigt werden.

### Jammern bedeutet Stress

Wir jammern nicht grundlos, irgend etwas hat uns geärgert, traurig oder wütend gemacht. Ich weiss nicht, wie es Dir geht, aber wenn ich mich ärgere, dann bin ich selten entspannt dabei. Mein Herz rast. Meine Schläfen pochen. Ich bin unruhig und fahrig, als hätte ich eine Kanne Kaffee auf Ex gekippt. Der Grund: Wenn das Gehirn negative Emotionen wie Wut oder Ärger verarbeitet, gibt es Alarmsignale an den Körper weiter. Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Ein dauerhaft zu hoher Cortisol-Pegel soll das Risiko von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes und Depressionen erhöhen.

### Auswege aus dem Jammertal

Anstatt im Dauer-Modus zu jammern, lass uns dankbar sein. Für all die kleinen und grossen Dinge in unserem Leben, die uns keinen Grund zu klagen geben. Dann regnet es eben an diesem Morgen, na und? Dafür wache ich in einem schönen Zuhause auf, habe ein gutes Kind – und nebenbei bemerkt ja auch noch einen Regenschirm. So polen wir unser Gehirn von negativ sofort (aber auch dauerhaft) zurück auf positiv.

Allein durch Dankbarkeit sinkt der Cortisolpegel nachgewiesenermassen um 23%, wie die University of California in Davis bei ihren Nachforschungen herausgefunden hat. Bessere Laune, mehr Energie und weniger Stress – im Gegensatz zur «chronischen Jammeritis» sind das doch «Nebenwirkungen», mit denen es sich gut leben lässt, oder?

Quelle: <https://de.sott.net/article/28469-Wie-Jammern-das-Gehirn-verandert-und-was-es-mit-uns-anrichtet>

## Training von Charakterstärken wie Neugier, Humor oder Dankbarkeit macht nachweislich glücklicher

*merkur-online.de; Mo, 02 Jul 2012 00:00 UTC*

Neugier, Humor oder Dankbarkeit – Psychologen der Universität Zürich haben jetzt in einer Studie herausgefunden, wie ein Training von Charakterstärken unser Leben beeinflussen kann. Ein Glücksfall:

Den grössten Effekt zeigte dabei das Trainieren der Stärken «Neugier», «Dankbarkeit», «Optimismus», «Humor» und «Enthusiasmus».

Charakterstärken definieren sich als moralisch positiv bewertete Eigenschaften. Dass sie auf positive Weise mit Lebenszufriedenheit in Beziehung stehen, wurde bereits in vielen Studien gezeigt. Erstmals konnte jedoch ein Psychologen-Team der Universität Zürich nachweisen, dass sich diese Charakterstärken ursächlich auf die Lebenszufriedenheit auswirken und dass ihr Training eine Steigerung des Wohlbefindens zur Folge hat.

Für seine aktuelle Studie hat das Forscherteam 178 Erwachsene nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Während die eine Gruppe über einen Zeitraum von zehn Wochen die Stärken «Neugier», «Dankbarkeit», «Optimismus», «Humor» und «Enthusiasmus» trainierte, arbeitete die andere Gruppe mit den Stärken «Sinn für das Schöne», «Kreativität», «Freundlichkeit», «Liebe zum Lernen» und «Weitsicht». Die dritte Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und hatte keine Übungen durchgeführt.

### Dankbarkeit und der Sinn für das Schöne

Die Übungen waren Aktivitäten, welche die Probanden einfach in ihren Alltag integrieren konnten. Dankbarkeit übten sie beispielsweise, indem sie ein Dankeschreiben an eine Person verfassten, die im eigenen Leben eine wichtige Rolle gespielt hat.

Den Sinn für das Schöne konnten sie unter anderem damit trainieren, indem sie in ihrem Alltag auf Momente und Situationen achteten, in denen sie Bewunderung für etwas Schönes empfinden konnten.

«Wer die einen oder anderen Stärken trainiert hatte, berichtete von gesteigertem Wohlbefinden», so Willibald Ruch, Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich.

In Kürze startet ein Folgeprojekt, bei dem die einzelnen Stärken weiter erforscht werden sollen. Teilnehmer können sich unter [www.staerkentaining.ch](http://www.staerkentaining.ch) anmelden. UZH

Quelle: <https://de.sott.net/article/7767-Training-von-Charakterstarken-wie-Neugier-Humor-oder-Dankbarkeit-macht-nachweislich-gluecklicher>

## **Dankbarkeit und Wertschätzung: Eine Lebensauffassung, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt**

*Zentrum der Gesundheit; Do, 16 Apr 2015 00:00 UTC*

*Es lohnt sich, ab und zu dankbar für all das zu sein, was einem das Leben schenkt. Denn je dankbarer man sich zeigt, umso besser geht es dem Herzen.*

Sind Sie oft dankbar für das Schöne in Ihrem Leben? Wenn ja, wunderbar! Wenn nein, dann sollten Sie üben, häufiger dankbar zu sein, wenigstens Ihrem Herzen zuliebe. Wer nämlich dankbar ist, verbessert damit zunächst seine mentale Gesundheit, dann seinen Schlaf und letztendlich auch seine Herzgesundheit – wie neue Forschungsergebnisse zeigen, die von der American Psychological Association veröffentlicht wurden.

### **Dankbarkeit wirkt entzündungshemmend**

Wer häufig Dankbarkeit empfindet, vertritt meist eine Lebensauffassung, die sich in erhöhter Bewusstheit zeigt. Man ist in der Lage, die positiven Dinge des Lebens zu erkennen und die erforderliche Wertschätzung für sie zu empfinden.

In einer kalifornischen Studie zeigte sich nun, dass Herzpatienten umso gesünder waren, je häufiger sie für die positiven Dinge ihres Lebens dankbar waren. «Wir entdeckten, dass Herz-Patienten ihre Gesundheit verbessern können, wenn sie häufiger Dankbarkeit empfinden. Je dankbarer die Patienten waren, umso fröhlicher war ihre Laune und umso besser ihr Schlaf. Sie waren überdies weniger müde, und jene Entzündungswerte, die mit der Herzgesundheit in Verbindung stehen, sanken mit zunehmender Dankbarkeit», erklärt Studienautor Prof. Paul J. Mills von der University of California, San Diego.

### **Mit Dankbarkeit lässt sich die Herzgesundheit verbessern**

Meist sind spirituelle oder gläubige Menschen besonders dankbar, so dass Spiritualität oder ein Glaube offenbar auch sehr gut für die körperliche Gesundheit sind. Prof. Mills wollte diesem Aspekt wissenschaftlich auf den Grund gehen und untersuchte einige Werte, um diese dann mit dem Grad der Spiritualität und Dankbarkeit der jeweiligen Patienten in Zusammenhang zu bringen.

Für Mills Studie stellten sich 186 Männer und Frauen zur Verfügung, die seit mindestens drei Monaten mit der Diagnose «asymptomatische Herzinsuffizienz, Stadium B» lebten. Stadium B bedeutet, dass diese Patienten bereits einen Herzschaden durch beispielsweise einen Herzinfarkt erlitten hatten, aber keine Symptome dafür zeigten, wie etwa Müdigkeit oder Kurzatmigkeit. Diese Phase der Krankheit kann noch sehr gut dazu genutzt werden, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Denn Stadium B-Patienten können natürlich jederzeit zu Stadium C-Patienten werden – und in diesem Stadium zeigen sich dann leider die genannten Herzinsuffizienz-Symptome. Ausserdem besteht für Stadium C-Patienten ein fünf Mal höheres Risiko, plötzlich zu sterben – so Prof. Mills.

Mit Hilfe von psychologischen Tests wurde der Grad der Dankbarkeit und des geistigen (Anm. bewusstseinsmässigen) Wohlbefindens der Testpersonen festgestellt. Anschliessend verglich man diese Werte mit der Schwere möglicherweise vorhandener Depressionen, mit der Schlafqualität, der Müdigkeit, dem Glauben an sich selbst und den Entzündungsmarkern der Patienten.

Wie oben erwähnt, stand die grössere Dankbarkeit im Zusammenhang mit besserer Laune, erholsamerem Schlaf, höherem Selbstvertrauen und reduzierten Entzündungswerten. Gerade steigende Entzündungswerte können Herzschäden deutlich verschlimmern.

### **Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch!**

Um die Studie noch weiter zu intensivieren, baten die Forscher einen Teil ihrer Patienten, acht Wochen lang täglich drei Dinge zu notieren, für die sie sich dankbar fühlten. Der andere Teil führte kein Dankbarkeits-Tagebuch. Beide Gruppen erhielten in dieser Zeit natürlich nach wie vor die übliche medizinische Versorgung.

«Wir stellten fest, dass bei jenen Patienten, die täglich in ihr Dankbarkeits-Tagebuch schrieben, gleich mehrere Entzündungsmarker sanken. Gleichzeitig erhöhte sich die Herzfrequenzvariabilität, was mit einem reduzierten Infarktisiko gleichzusetzen ist», erklärte Prof. Mills. «Es scheint, dass ein dankbares Herz auch ein gesünderes Herz ist und dass ein Dankbarkeits-Tagebuch eine einfache Methode darstellt, die eigene Herzgesundheit zu verbessern.»

Quellen:

- Mills PJ et al., "The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients", *Spirituality in Clinical Practice*, 2015; 2 (1) (Die Rolle der Dankbarkeit für das geistige Wohlbefinden bei asymptomatischen Herzinsuffizienzpatienten) (Studie als PDF)
- American Psychological Association (APA), "A grateful heart is a healthier heart" *ScienceDaily*. *ScienceDaily*, 9 April 2015 (Ein dankbares Herz ist ein gesünderes Herz) (Studie als PDF)

Quelle: <https://de.sott.net/article/17357-Dankbarkeit-und-Wertschätzung-Eine-Lebensauffassung-die-sich-positiv-auf-unserre-Gesundheit-auswirkt>

## Heilende Anwendungen für Thymian

Posted on February 27, 2017 by Maria Lourdes

Ein alter Spruch besagt:

«Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt!»

Und tatsächlich gilt der echte Thymian schon sehr lange als wichtige Heilpflanze. Die alten Griechen schätzten ihn, er wurde auch von Hildegard von Bingen erwähnt und 2006 zur Heilpflanze des Jahres gewählt.

Über die Namensgebung des Thymian gibt es verschiedene Theorien, sicher ist jedoch, dass er nach dem altgriechische Wort für Rauch, «thymos» benannt ist. Ob die alten Griechen mit dem Thymian Rauchopfer darbrachten oder ob er wegen seines rauchigen Geschmacks so benannt wurde, ist unklar. Der Thymian war lange Zeit ein Symbol für Tapferkeit und früher schenkten die Damen ihren Rittern vor dem Kampf Thymianzweige. Heute ist Thymian hauptsächlich als Küchenkraut bekannt und beliebt, besonders zum Würzen von Kartoffeln und Steaks. Wie so viele Kräuter ist auch der Thymian ein kleines aber feines Vitalstoffpaket, das unserer Gesundheit sehr gute Dienste leisten kann.

### Heilsame Eigenschaften des Thymian

Nicht nur gegen Schnupfen ist Thymian gut, er kann noch eine ganze Reihe anderer Beschwerden lindern. Vor allem ist er eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Behandlung von:

- Husten
- Bronchitis
- Asthma
- Halsschmerzen (zum Gurgeln)
- Blasen- und Nierenleiden
- Magenschmerzen und Verdauungsprobleme

Bei Husten und Bronchitis hilft zum Beispiel ein Thymian-Tee.

Verwende dafür einen bis zwei Teelöffel getrockneten Thymian auf 250 ml kochendes Wasser und lasse diesen Tee zehn Minuten ziehen. Wichtig ist dabei, die Tasse oder das Glas abzudecken. So verhinderst du das Entweichen der wichtigen ätherischen Öle. Nach dem Ziehen abseihen und trinken. Besonders wirkungsvoll ist Thymian-Tee, wenn er mit Honig genossen wird, denn dadurch löst sich der Schleim aus den Bronchien leichter.

Eine Erkältung kannst du mit einem wohltuenden Thymianbad lindern.

Hierfür benötigst du etwa 200 g blühendes oder getrocknetes Thymiankraut, welches du mit zwei Liter Wasser erhitzt, aber nicht zum Kochen bringst. Lasse diesen Sud 15 Minuten ziehen und schütte ihn ins ungefähr 38 Grad warme Badewasser. Geniesse das Bad für mindestens 15 Minuten und lege dich danach möglichst sofort schlafen. Thymian ist auch eine sehr gute Zutat für selbstgemachtes Badesalz.

Weitere Heilwirkungen des Thymian:

- Bei rheumatischen Gelenkschmerzen wirkt Thymian als natürliches Schmerzmittel. Dafür werden die Gelenke mit einer Thymian-Tinktur eingerieben.
- Dank seiner pilztötenden Wirkung ist Thymian auch ein hervorragendes Mittel gegen fettige Schuppen.



- Auf das Nervensystem wirkt Thymian beruhigend und kann bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Trinke hierfür einen Thymian-Tee oder nutze ein Kräuterkissen.

### Thymian in der Küche

Thymian gehört zu den beliebtesten Würzkräutern in der Küche und ist eine der wenigen Pflanzen, die längeres Mitkochen vertragen. Er passt zu Pilzgerichten, Wildfleisch und -geflügel, Kaninchen, Rind-, Kalb- und Schweinefleisch. Da er beruhigend auf den Magen wirkt, passt er besonders zu fetten, schweren Speisen, die lange geschmort werden, wie z.B. Coq au vin. Ebenso lecker schmeckt er in Linsensuppe und anderen Eintopfgerichten.

Hier zeige ich dir ein besonderes und wenig bekanntes Rezept nach Alfons Schuhbeck für Thymianbutter, die wunderbar zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch passt:

Butter bei milder Hitze in einer Pfanne schmelzen. Zwei bis drei Knoblauchzehen und einige Ingwerscheiben sowie zwei oder drei frische Thymianzweige in der Butter ziehen lassen, mit Chiliflocken würzen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn du getrockneten Thymian verwendest, dann solltest du etwas weniger nehmen, da das getrocknete Kraut viel geschmacksintensiver ist als die frische Pflanze.

Thymian gedeiht nicht nur im Garten, du kannst dieses schöne Gewürz auch auf einer sonnigen Fensterbank ziehen. Bei den Stadtgärtnern findest du Thymian-Samen und viele andere Küchenkräuter.

Quelle: *smarticular* – gefunden auf *Esoterik-Plus*

Quelle: <http://marialourdesblog.com/heilende-anwendungen-fur-thymian/>

## Wie die Pharmaindustrie vor Kurkuma zittert

12. März 2017 - 14:28; Gastbeitrag von Volker Hahn



*Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, ist dem Ingwer ähnlich.*

*Das daraus gewonnene Pulver eignet sich als Gewürz und hat extrem positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.*

*Foto: Simon A. Eugster / Wikimedia (CC BY-SA 3.0)*

Durch unseren oft ungesunden Lebensstil und ungenügende Bewegung greifen Zivilisationskrankheiten immer weiter um sich und bringen uns zunehmend aus dem Gleichgewicht. Das Ergebnis ist, dass immer mehr Menschen mit allen Arten von Krankheiten kämpfen und dass, wie es in unserer industrialisierten Welt, in der wir uns immer weiter von einer natürlichen Lebensweise entfernen, so üblich ist, immer öfter zu Medikamenten gegriffen wird, die mehr schaden als sie nutzen oder oft zumindest nicht für das Krankheitsbild geeignet sind, ganz einfach, weil die Diagnose nur vage ist.

Ernsthafte Leiden wie Krebs und Herz- und Kreislauferkrankungen können ebenfalls durch den ungesunden Lebensstil ausgelöst werden, und deren Behandlung schlägt sich dann wiederum negativ in anderen Bereichen des Körpers nieder. Diese müssen wiederum mit noch anderen Medikamenten behandelt werden. Gerade die Pharmaindustrie und teilweise sogar die Ärzte verdienen an diesem Teufelskreis kräftig mit.

Der hohe Verdienst, den sich einige wenige in die Tasche stecken und der sich zudem negativ auf unser aller Gesundheit auswirkt, führt auch dazu, dass die Pharmaindustrie wohl auch vor Superfood wie Kurkuma erzittert. Kurkuma und vor allem sein Bestandteil Kurkumin wirkt nicht nur stärkend in der Leber, es hat auch nachgewiesene positive und vor allem entzündungshemmende Eigenschaften und dient zur effektiven Bekämpfung der verschiedensten Krankheitsbilder.

### Kurkuma hemmt und lindert Krankheiten

Im Gegensatz zur Schulmedizin hilft Kurkuma nicht nur dabei, Krankheitssymptome zu lindern oder gar ganz loszuwerden, sondern kann sogar dabei unterstützen, sie gar nicht erst aufkommen zu lassen. Es kann als Supplement eingenommen, oder als Gewürz im Essen verwendet werden, in welchem es dem Curry seine gelbe Farbe verleiht und seine sensationelle medizinische Wirkung in den verschiedensten Gerichten entfalten kann. Studien

haben gezeigt, dass der natürliche Wirkstoff Kurkumin ebenso wirksam gegen Entzündungen hilft wie viele chemische Präparate der Pharmaindustrie – und dabei ganz ohne deren schädliche Nebenwirkungen.

**Gerade heute ist es uns mit diesem Wissen möglich, vielen Zivilisationskrankheiten ganz einfach vorzubeugen.**  
Quelle: [www.unzensuriert.at/content/0023422-Wie-die-Pharmaindustrie-vor-Kurkuma-zittert](http://www.unzensuriert.at/content/0023422-Wie-die-Pharmaindustrie-vor-Kurkuma-zittert)

## **Verschwörung bestätigt: Geheime Dokumente zeigen, dass die US-Regierung das Krebsrisiko durch Mobiltelefone über Jahre hinweg vertuscht hat**

*Veröffentlicht am March 13, 2017 in Gesundheit/Welt von cosmicus*

Eine US-Gesundheitsbehörde hat ein jahrelang geheim gehaltenes Dokument veröffentlicht, in dem Warnhinweise gegeben werden, wie ein Mobiltelefon – auf Neudeutsch ‹Handy› – am besten zu verwenden ist, um nicht an Krebs zu erkranken.

Nachdem es zuvor jahrelang vor der Öffentlichkeit verborgen gehalten wurde, haben Beamte des Gesundheitsministeriums in Kalifornien endlich den Entwurf eines Dokuments veröffentlicht, das die gesundheitlichen Bedenken umreisst, die sich aus der von Handys freigesetzten Strahlung ergeben – einschliesslich mehrerer Krebserkrankungen und Unfruchtbarkeit. Obwohl die Behörde sich dafür entschieden hatte, das Dokument letztlich nicht zu veröffentlichen – auf beiden Seiten prangt seitdem der Sperrvermerk ‹Entwurf und nicht zur Veröffentlichung freigegeben› –, ist dessen Inhalt von entscheidender Bedeutung für Handy-Nutzer auf der ganzen Welt.

Das San Francisco-Büro des Nachrichtenkanals ABC7 berichtet: «Moskowitz sagt, es habe eine Menge Druck aus der Mobilfunk-Industrie gegeben, jegliche Art negativer Berichte über Handys vor der Öffentlichkeit verborgen zu halten» und er stellt fest: «Und sie haben dabei einen in ihrem Sinne sehr guten Job gemacht, im Wesentlichen nach dem gleichen Muster, das die Tabakindustrie anwendet.»

Die Schlussfolgerung von Moskowitz scheint treffend zu sein. Trotz des recht faktischen Tons, in dem die Gesundheitsgefahren durch Handys im einzelnen dargestellt werden, liest sich das Dokument – entsprechend dem Titel ‹Handys und Gesundheit› – eher wie eine Checkliste für Telefonnutzung.

Das Befolgen einiger einfacher Richtlinien, welche die Beamten herausgefiltert haben, könnte dabei helfen, die Entwicklung von Gehirn- und anderen Krebsarten sowie weitere Beschwerden zu verhindern. In der Tat können einige grundlegende Regeln dazu beitragen, Risiken zu reduzieren, wie etwa, das Telefon in gewissem Abstand vom Kopf zu halten, die Freisprechfunktion zu verwenden, und für Gespräche am besten Kopfhörer zu verwenden.

Und die Abteilung zur Bekämpfung Umwelt- und Arbeitsbedingter Erkrankungen sieht ausreichenden Grund zur Besorgnis wie es in dem Dokument heisst: «Handys, ebenso wie andere elektronische Geräte, strahlen eine Art von Hochfrequenz-Energie ab, sogenannte elektromagnetische Felder (EMF). Die Gesundheitsbehörden sind besorgt über mögliche Auswirkungen von Handy-EMF's auf die Gesundheit, weil einige neuere Studien darauf hindeuten, dass die langfristige Handy-Nutzung das Risiko von Hirntumoren erhöht, und dasjenige weiterer gesundheitlicher Probleme (...) Mehrere Studien haben herausgefunden, dass bei Menschen mit bestimmten Arten von Hirntumoren die Wahrscheinlichkeit überdurchschnittlich hoch ist, dass sie zuvor für 10 Jahre oder länger Handys benutzt hatten. Die meisten der Krebserkrankungen waren auf der gleichen Seite des Kopfes, an welche diese Menschen in der Regel ihre Telefone gehalten hatten. Obwohl die Chance Gehirnkrebs zu entwickeln eigentlich sehr gering ist, zeigen diese Studien, dass eine regelmässige Handy-Nutzung das Risiko der Entwicklung einiger Arten von Hirntumoren erhöht. Einige Studien haben auch die Belastung durch elektromagnetische Felder von Mobiltelefonen mit Fruchtbarkeitsproblemen in Verbindung gebracht. Da immer weitere Studien durchgeführt werden, und wir mehr über mögliche Risiken für Krebs und andere mit der Handy-Nutzung verbundene gesundheitliche Problemen lernen, könnten die Empfehlungen in diesem Informationsblatt möglicherweise künftig geändert werden.»

Wo die Regierung noch krampfhaft einen neutralen Ton wählte, um die Schwere der möglichen Nebenwirkungen zu diskutieren, warnen andere bereits seit Jahren vor den Gefahren durch Handys.

«Die Menschen müssen das wissen, den Menschen ist derzeit nicht bewusst, dass Handys, wie sie jetzt verwendet werden, nicht sicher sind», sagte Ellie Marks von der kalifornischen Gehirntumor-Vereinigung gegenüber ABC7.

Die Umweltschutzgruppe EWG hat bereits vor 8 Jahren ihre eigenen Richtlinien für mehr Sicherheit beim Handybetrieb veröffentlicht, einschliesslich ihrer Überprüfung der Studien über Handy-Strahlung, darunter eine der

«Weltgesundheitsorganisation, die Handy-Strahlung mit Gehirn-Krebs in Verbindung brachte, und andere Studien, welche den Zusammenhang zwischen von Handys ausgehender Strahlung und verminderter Spermienzahl bzw. Spermenschäden darlegten.»

Offizielle des Zentrums für Krankheitskontrolle und Prävention der USA stellen in Abrede, dass sie etwa dem Druck seitens der Handy-Industrie erlegen seien – aber dennoch hätte die Information im Gesundheitsdokument durch eine volle Veröffentlichung weitaus besser genutzt werden können. Wie das Zentrum weiter ausführt: «In epidemiologischen Studien am Menschen ist die Handy-Nutzung mit einem erhöhten Risiko von Gehirn- und Speicheldrüsenkrebs in Verbindung gebracht worden. Studien von Wissenschaftlerteams in mehreren Nationen haben beunruhigende Fragen aufgeworfen über mögliche Verbindungen zwischen intensiver Handy-Nutzung und verändertem Stoffwechsel im Gehirn, Schlafstörungen, und sogar verminderter Spermienzahl und Spermenschäden. **Im Jahr 2011 qualifizierte die Weltgesundheitsorganisation Handy-Strahlung als möglichen Krebserreger.**

Tierstudien unterstützen dabei die gewonnenen humanmedizinischen Erkenntnisse. Eine Langzeitstudie des Nationalen Toxikologie-Programms der USA fand heraus, dass bei männlichen Ratten, die bereits vor der Geburt und bis zum Alter von zwei Jahren Hochfrequenzstrahlung ausgesetzt worden waren, die Wahrscheinlichkeit mit einem Gehirntumor diagnostiziert zu werden, der als Malignes Gliom bezeichnet wird, sowie der Entwicklung eines Tumors am Herzen, erhöht war. Die Strahlungswerte, denen die Ratten ausgesetzt wurden, waren im Rahmen der Level, den heutige Handys emittieren dürfen.»

Das Zentrum betont, dass noch mehr Forschung und Studien über das Ausmass der Risiken von Handys erforderlich seien, um eine vollständige Bewertung zu ermöglichen, wies aber bereits darauf hin, dass in früheren Studien genügend Beweise gefunden worden seien, die nahelegen, dass die Bestimmungen der US-Regulierungsbehörde für Kommunikation (FCC) hinsichtlich dieser allgegenwärtigen Telefongeräte wenig beruhigend sind. In der Zwischenzeit rufen die kalifornische Gesundheitsbehörde und ihre Beamten auch weiterhin nach zusätzlicher Forschung – ohne jedoch irgendwelche Leitlinien zu veröffentlichen, die zumindest eine minimale Orientierung anbieten würden, wie die am wenigsten riskante Verwendung eines Handy aussieht.

«Das hätte vielleicht einigen Menschen das Leben retten können, wenn es von der Abteilung schon 7 Jahre früher veröffentlicht worden wäre,» beklagte Moskowitz. «Es ist befremdlich, dass es so lange gedauert hat, das nun herauszugeben. Und sie sind immer noch dabei, zu unterstreichen, dass dies nicht die offizielle Position in dieser Frage sei.»

Übersetzt aus dem Englischen von <http://anonhq.com/conspiracy-confirmed-secret-docs-reveal-govt-covered-cell-phone-cancer-risks-years/>

Quelle: <http://derwaechter.net/verschworung-bestatigt-geheime-dokumente-zeigen-dass-die-us-regierung-das-krebsrisiko-durch-mobiltelefone-uber-jahre-hinweg-vertuscht-hat>

## **Künstlicher Süsstoff Aspartam: Die fatalen Folgen ... auch für unsere Gehirnzellen!**

*Posted on March 14, 2017 by Maria Lourdes*

Aspartam ist es eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als «Lebensmittel» auf die Menschheit losgelassen worden ist.

Bei Aspartam handelt es sich um den am meisten verbreiteten künstlichen Süsstoff. Trotz massiver Warnungen kann sich das süsse Gift immer weiter ausbreiten. Heute steckt es in 9000 Produkten und wird in 100 Ländern weltweit von mehr als 250 Millionen Menschen verzehrt.

Eine Reihe von neuen wissenschaftlichen Studien belegen die gefährlichen Auswirkungen auf den menschlichen Körper im besonderen für die Gehirnzellen. In kritischen Berichten wird regelmässig vor Aspartam gewarnt. Trotzdem ist die Zahl der Konsumenten, die diesen Namen noch nicht einmal gehört haben, unglaublich gross. Schliesslich wird er auf vielen zuckerfreien Produkten, vor allem im Bereich der Softdrinks, nicht ausgewiesen. Anstatt Aspartam, finden sich noch harmloser klingende Markennamen, wie NutraSweet, AminoSweet oder Canderel.

Jeder, der eine Diät durchführt und sich währenddessen Light-Produkte zuführt, muss sich darüber im Klaren sein, dass er damit seine Gesundheit gefährdet. Wenn man auf einer niederkalorischen Diät ist, die den Blutzuckerspiegel senkt, dann erhöht dies die Risiken für Herz-Kreislaufattacken, kardiale Probleme oder neurodegenerative Veränderungen im Gehirn.

Die Kontroverse um einen der weltweit beliebtesten künstlichen Süsstoffe, Aspartam, heute auch unter dem wohlklingenden Namen NutraSweet bekannt, setzt sich fort. Vor 30 Jahren wurde diese Chemikalie aufgrund von pharmazeutischen Interessen trotz seiner gut dokumentierten Gefahren auf den Markt gebracht. Ein wirtschaftlicher Boom folgte und heute wird der Süsstoff weltweit genutzt. Aber bis heute haben sich die meisten Menschen nicht wirklich damit auseinandergesetzt und sind sich um die dunkle Geschichte dieser kleinen weissen Pillen auch nicht bewusst. Ganz davon zu schweigen, wie Aspartam tatsächlich hergestellt wird und wie es den Körper und das Gehirn extrem negativ beeinflusst.

Für viele ist Aspartam nur eine weitere zugelassene Zucker-Alternative, die nicht gesundheitsschädigend sein kann, sonst wäre sie ja nicht auf dem Markt. So der naive Glaube. Aber die Wahrheit über Aspartam ist noch viel unheimlicher, einschliesslich, wie der chemische Süsstoff seine Genehmigung für den Markt bekam.

Es gibt noch viel mehr Geschehnisse in der Aspartam-Geschichte, die Sie wahrscheinlich noch nie zuvor gehört haben, dank der Regierungsabsprachen mit mächtigen Interessenvertretern der Chemieindustrie.

### Wo genau liegen die Gefahren bei Aspartam?

1) Aspartam wird im Körper in Formaldehyd umgewandelt, eine Krebs verursachende Chemikalie.

In vielen Holzprodukten musste diese gefährliche Chemikalie verboten werden, da bekannt wurde, dass Dämpfe von Formaldehyd stark gesundheitsschädigend sind. Zusammengesetzt aus drei einzigartigen Verbindungen, ist Aspartam eine synergistisch toxische Chemikalie aus verschiedenen Verbindungen. Jede einzelne Verbindung ist schon hochgradig gefährlich, die Summe aller jedoch eine Explosion an toxischen Stoffen. Die drei Hauptbestandteile, die sich in Aspartam befinden – Asparaginsäure, Phenylalanin und Methanol – sind jeder für sich allein genommen schon gesundheitsschädigend genug.

Freies Methanol ist besonders giftig und verwandelt sich zuerst in Formaldehyd und dann nach dem Verzehr in Ameisensäure. Anders als das Methanol, das in alkoholischen Getränken und verschiedenen Früchten und Gemüse vorkommt, wird das von Aspartam hergestellte Methanol nicht von Ethanol begleitet, das als ein Schutz gegen Methanolvergiftung wirkt. Methanol schädigt lebende Gewebe und verursacht Schäden an der DNA und kann dazu führen, dass Lymphom, Leukämie und andere Formen von Krebs entstehen.

2) Aspartam verursacht Fettleibigkeit und metabolisches Syndrom.

Künstliche Süsstoffe werden in der Regel als eine sichere Alternative für Zucker angesehen. Zucker gilt für viele Menschen als Ursache für Gewichtszunahme und führt zu Stoffwechselstörungen, was wiederum zu Diabetes führen kann, wenn Zucker in zu grossen Mengen verzehrt wird. Aber eine Reihe von wissenschaftlichen Studien hat bewiesen, dass Chemikalien wie Aspartam wahrscheinlich viel eher eine Gewichtszunahme fördern. Das hat dann letztendlich nichts mehr mit Kalorien zu tun.

Eine Studie, die in der Zeitschrift *«Appetite»* bereits im Jahr 2013 herausgegeben wurde, stellte fest, dass Aspartam im Vergleich zu Saccharose, eine Form von Zucker, viel mehr Gefahren birgt, die Gewichtszunahme zu fördern. Ähnliche Untersuchungen, die im *«Yale Journal of Biology and Medicine (YJBM)»* veröffentlicht wurden, fanden heraus, dass Aspartam die natürliche Hormonproduktion des Körpers ändert und sowohl den Appetit- als auch Zucker-Heisshunger erhöht, denn dem Gehirn wird permanent eine Süsse vorgegaukelt, die es aber letztendlich nicht bekommt. Das fördert Heisshungerattacken und ein ständiges Hungergefühl.

3. Die zufällige Entdeckung eines Stoffes.

Aspartam war eine zufällige Entdeckung von Wissenschaftlern eines pharmazeutischen Unternehmens, die eigentlich an der Entwicklung eines Medikamentes für Geschwüre forschten. Ein Unternehmen, das später von Monsanto im Jahr 1985 erworben wurde.

Als Forscher entdeckten, dass die Chemikalie einen süssen Geschmack aufwies, wurde es gleich für eine kommerzielle Genehmigung vorgeschlagen. Aber die frühesten Sicherheitsstudien, die mit der Chemikalie durchgeführt wurden, mussten zugeben, dass es viele Todesfälle bei Affen verursachte, die aber von den Behörden zurückgehalten wurden. Als die Wissenschaftler entdeckten, dass Aspartam unsicher ist, machte einer der Leiter dieser Studie einen strategischen Schritt und wartete einfach auf einen neuen Postenwechsel in der Gesundheitsbehörde, um die Chemikalie dann mit Kontakten aus Regierungskreisen durch den Genehmigungsprozess zu erzwingen.

Es genügt zu sagen, dass Aspartam niemals als sicher erwiesen wurde. Erst durch Korruption gelang es, dass dieses künstliche Süssungsmittel später in mehr als 9000 Konsumgütern verwendet wurde, von denen es viele noch heute enthalten.



4) Aspartam wird aus den Fäkalien von genetisch modifizierten (GM) E. coli Bakterien hergestellt. Eine weitere beunruhigende Tatsache über Aspartam ist, dass es aus den Fäkalien von genetisch modifizierten E. coli Bakterien hergestellt wird. Ähnlich wie bei einem Fermentationsverfahren werden E. coli mit speziellen Genen modifiziert. Dies führt dazu, dass sie unnatürlich hohe Mengen an einem speziellen Enzym produzieren, welches als Nebenprodukt das für die Aspartamproduktion benötigte Phenylalanin produziert.

5) Aspartam durchdringt die Blut-Hirn-Schranke, was möglicherweise einen permanenten Hirnschaden verursacht.

Aspartam besteht aus etwa 40% Asparaginsäure, einer freien Aminosäure, die die Fähigkeit hat, die Blut-Hirn-Schranke zu überqueren. Wenn überschüssige Mengen dieser Verbindung über Aspartam in den Körper gelangen, werden die Gehirnzellen mit einem Überschuss an Calcium bombardiert. Das Ergebnis sind neuronale Zellschäden und sogar der Zelltod, was zu schweren Hirnschäden führen kann.

Aspartam lässt den Blutzucker verrückt spielen. Das kann zu Unterzuckerung und auch zu diabetischem Koma führen. Gedächtnisstörungen rühren daher, dass Aspartinsäure und Phenylalanin Nervengiftstoffe sind. Diese passieren die Blut-Hirn-Schranke und zerstören die Gehirnzellen. Aspartam führt so auch zu einer epidemieartigen Zunahme der Alzheimer-Krankheit.

### Aspartam – Der heimliche Gehirnzellenzerstörer

Aspartam kann Multiple Sklerose verstärken. Bezüglich der Verbindung von Aspartam und Multipler Sklerose (MS) ist zu sagen, dass bei dieser Erkrankung die Blut-Hirn-Schranke ihrer Aufgabe tendenziell nicht mehr gut gerecht werden kann. Beim gesunden Menschen sind die Wände der Blutgefäße im Gehirn so aufgebaut, dass viele kritische Substanzen nicht aus dem Blut in das Hirngewebe eindringen können. Ist dieser Schutz nicht mehr gewährleistet, können Phenylalanin, Asparaginsäure oder Methanol aus dem Blut in diese empfindlichen Bereiche sickern. Die MS-Symptome können sich dadurch extrem verschlimmern.

Wenn eine Person subklinische MS hat und zum Beispiel gar nicht weiss, dass sie von dieser Krankheit betroffen ist, und dann Aspartam zu sich nimmt, ist es möglich, dass sie sofort sämtliche Symptome einer voll ausgebildeten MS entwickelt und tödlich krank wird! Alles Zustände, die mehr als bedrohlich klingen.

Quelle: *Naturalnews*, gefunden bei der *Alpenschau*

Quelle: <http://marialourdesblog.com/kunstlicher-susstoff-aspartam-die-fatalen-folgen-auch-fur-unsere-gehirnzellen/>

## Glyphosat: In Kalifornien gilt offizielle Warnung vor Krebs, während europäische Chemieagentur Monsanto schützt

*Ursula Rissmann-Telle und Doro Schreier; Netzfrauen; Do, 16 Mär 2017 15:19 UTC*

Kalifornien darf von Monsanto verlangen, auf seinem bekannten Unkrautvernichter «Roundup» vor Krebs zu warnen und in Europa stuft ein neues Gutachten den umstrittenen Unkrautvernichter Glyphosat nicht als krebserregend ein. Die verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erfüllten nicht die Kriterien, um Glyphosat als krebserregend zu bewerten, hiess es in dem Gutachten der europäischen Chemikalienagentur ECHA am Mittwoch, den 15.3.17 in Helsinki.

Die ECHA hat auch den Nachweis der Karzinogenität beim Menschen und die Beweise für zwei mit Karzinogenen verbundene Merkmale, die alle von IARC dokumentiert sind, zurückgewiesen. Beruhigend, dass Glyphosat von den EU-Experten nach wie vor als schädlich für im Wasser lebende Organismen sowie als augenreizend eingestuft wird. Unstrittig sind zudem massive negative Einflüsse der Chemikalie auf die Artenvielfalt. Die ECHA hatte für ihre Analyse nach eigenen Angaben die verfügbaren wissenschaftlichen Daten zu Glyphosat ausgewertet.

Nach einer redaktionellen Kontrolle schickt die ECHA ihre Bewertung, auf deren Grundlage neu über die Zulassung von Glyphosat entschieden werden soll, an die EU-Kommission. Diese erklärte am Mittwoch, sie habe die Bewertung zur Kenntnis genommen, so das «Handelsblatt». Das auch gleich titelt: Wichtiger Erfolg für Monsanto und Bayer! Ja, die Aktionäre und die Agrarlobby werden sich freuen, während wir weiterhin gegen Glyphosat kämpfen müssen.

Bereits 2012 bestätigte der Europäische Rechnungshof die Kritik von Aktivisten, dass wichtige EU-Agenturen, die über die Sicherheit von Essen, Arzneimitteln, Chemikalien und Luftfahrt wachen, jahrelang nichts getan haben, um Interessenkonflikte ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte zu verhindern. Die Rechnungshofprüfer haben auf Initiative des Europaparlaments vier der mehr als zwei Dutzend Agenturen unter die Lupe genommen:

Die Lebensmittelagentur EFSA, die Agentur für Flugsicherheit EASA, die Chemikalienagentur ECHA und die Arzneimittelagentur EMA. Dabei trafen sie auf atemberaubende Zustände. Zum Beispiel fanden sie in den Büros einer Agentur ungeöffnete Briefumschläge mit den schriftlichen Erklärungen von Mitarbeitern über mögliche Interessenkonflikte – sprich: Niemand in dieser Agentur hatte sich überhaupt die Mühe gemacht, diese Angaben auch nur zu lesen, geschweige denn zu prüfen.

Die Stellungnahme des RAC geht nun an die Europäische Kommission. Diese wird gemeinsam mit den Mitgliedsstaaten im Lauf des Jahres entscheiden, ob Glyphosat weiter zugelassen wird.

Anders in Kalifornien:

**Gericht entscheidet gegen Monsanto, erlaubt Kalifornien Anbringen der Warnung vor Krebs auf ‹Roundup›**

Trotz eines Widerspruchs des Chemiegiganten Monsanto entschied im Januar 2017 eine Richterin, Kalifornien würde als erster Bundesstaat diese Warnung ausbringen. Monsanto hatte den führenden Agrarstaat der USA verklagt, weil Landesbeamte ihre Entscheidung hinsichtlich einer Warnung vor Krebsgefahr auf Erkenntnisse einer in Frankreich beheimateten Gesundheitsorganisation gründeten.

Wir Netzfrauen hatten bereits im August 2016 berichtet, dass laut der Environmental Protection Agency of California, Glyphosat, der Hauptbestandteil in ‹Roundup›, **in direktem Zusammenhang mit der Krebsentwicklung steht**. Der ‹Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986›, auch bekannt als ‹Proposition 65›, ist ein Gesetz, unter dem alle Chemikalien, die mit Krebs, Geburtsdefekten und Fortpflanzungsschäden im Zusammenhang stehen, vom Staat aufgeführt und veröffentlicht werden. Ebenso beinhaltet diese Liste auch alle krebserregenden Chemikalien, die von der ‹International Agency for Research on Cancer› (IARC) – einer Tochteragentur der ‹World Health Organization› – veröffentlicht wird. Laut IARC-Bericht, veröffentlicht im März 2015, wird Glyphosat als ‹möglicherweise krebserregend› angesehen.

**‹Fallstudien von berufsbezogenem Kontakt in den USA, Kanada und Schweden berichten von einem erhöhten Risiko für Non-Hodgkin-Lymphom, das nach Anpassungen zu anderen Pestiziden blieb.›**

Monsanto war völlig verwirrt über diese Entscheidung, Glyphosat auf der Liste von fast 800 giftigen Chemikalien des Staates aufzuführen und verklagte den führenden Agrarstaat der USA, weil Landesbeamte ihre Entscheidung hinsichtlich einer Warnung vor Krebsgefahr auf Erkenntnisse einer in Frankreich beheimateten Gesundheitsorganisation gründeten.

Ein Berufungsgericht in Lyon, Frankreich, hat ein Urteil zugunsten des Bauers Paul François gefällt, der behauptet, er sei vergiftet worden und habe einen neurologischen Schaden erlebt, nachdem er Monsantos Unkrautvernichter Lasso inhaliert hatte.

Trenton Norris, Anwalt für Monsanto, argumentierte im Gerichtsverfahren am Freitag, dem 27. Januar 2017, die Hinweise auf den Etiketten würden unmittelbare finanzielle Auswirkungen für den Konzern haben. Viele Verbraucher würden diese Warnungen lesen und ‹Roundup› nicht mehr kaufen. «Das wird Monsanto grossen Schaden zufügen», sagte er. Nach der Anhörung kündigte der Konzern an, Einspruch gegen die richterliche Entscheidung zu erheben.

Viele Medikamente enthalten Hilfsstoffe wie genmanipulierten Mais oder GVO-Baumwolle. Wie bereits in unserem Beitrag: ‹85% aller Tampons sind mit Glyphosat von Monsanto verseucht› – 85% of Tampons Contain Monsanto's ‹Cancer Causing› Glyphosate – handelt es sich nicht um natürliche Baumwollprodukte, sondern um genmanipulierte und dazu noch mit krebserregenden Glyphosat-Herbiziden behandelte. Allein in den USA werden in der Baumwollproduktion auf 5,7 Millionen Hektar Anbaufläche jährlich 35 000 Tonnen des Monsanto-Pflanzenschutzmittels ‹Roundup› versprüht. Sogar in Bio-Slipeinlagen wurden Rückstände von Glyphosat, dem krebserregenden Bestandteil von Monsantos Pestizid ‹Roundup›, gefunden. Hier sollten wir uns auch fragen, ob die Medikamente, die, um Kosten zu sparen, aus genmanipuliertem Mais oder GVO-Baumwolle produziert werden, auf Pestizide getestet wurden? Denn **erst kürzlich wurde Glyphosat in Impfstoffen entdeckt**.

Bereits 2015 unternahm der US-Bundesstaat Kalifornien seinen ersten Schritt, die Warnhinweise zu fordern. Der in St. Louis beheimatete Monsanto-Konzern argumentiert, Kalifornien delegiere seine Entscheidungsautorität an eine ausländische Institution und verletze damit die kalifornische Verfassung.

Die Anwälte Kaliforniens betrachten die Internationale Behörde für Krebsforschung als ‹goldenen Standard› zur Identifizierung von Karzinogenen, und sie verlassen sich auf ihre Ergebnisse ebenso wie einige andere Staaten, die Bundesregierung und andere Länder, wie es in den Gerichtsakten steht.

Richterin Kristi Kapetan vom Kammergericht von Fresno County muss noch eine formelle Entscheidung erlassen, was nach ihren eigenen Verlautbarungen bald geschehen wird. Kalifornische Regulierungsbeamte warten darauf, weil sie erst dann die Anbringung der Warnungen vorantreiben können, so Sam Delson, ein Sprecher des Landesbüros für die Untersuchung von umweltbedingten Gesundheitsgefahren.

Ist eine Chemikalie in eine Liste möglicher krebserregender Stoffe aufgenommen, bleibt dem Hersteller ein Jahr Zeit bis zum Anbringen der Warnung, sagt er.

Quelle: ECHA/PR/17/06

Quelle: <https://de.sott.net/article/28687-Glyphosat-In-Kalifornien-gilt-offizielle-Warnung-vor-Krebs-waehrend-europaische-Chemieagentur-Monsanto-schutzt>

## Studie bestätigt: Beliebte Schmerzmittel erhöhen das Risiko für Herzstillstand

Ärzte Zeitung; Do, 16 Mär 2017 18:09 UTC

GENTOFTE. Sie gehen rezeptfrei über die Ladentheke, sind günstig und erwecken in vielen Patienten den Eindruck, ungefährlich zu sein. Doch die Einnahme bestimmter Schmerzmittel erhöht das Risiko für einen Herzstillstand. Ärzte sollten daher ihre Patienten in der Sprechstunde einmal mehr daran erinnern und vor einem fahrlässigen Umgang mit Schmerzmitteln warnen.

Mit einer aktuellen Studie rufen dänische Forscher darum nochmals ins Bewusstsein, dass häufig verwendete schmerzlindernde Arzneistoffe wie Ibuprofen und Diclofenac in Einzelfällen schwere Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben können. «Indem man zulässt, dass diese Mittel ohne Rezept gekauft werden können, und ohne Rat oder Einschränkungen, vermittelt man der Öffentlichkeit den Eindruck, dass sie sicher sein müssen», sagte Gunnar Gislason, Kardiologe am Universitätskrankenhaus in Gentofte.

Die Risiken der untersuchten Entzündungshemmer seien prinzipiell schon lange bekannt, betonte ein Sprecher des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Über die möglichen kardiovaskulären Nebenwirkungen werde in den an die Ärzte gerichteten Fachinformationen zu den Präparaten umfassend informiert.

Die Forscher um Gislason hatten die Auswirkungen sogenannter Nicht-steroidaler Entzündungshemmer (NSAID) untersucht, zu denen neben Ibuprofen und Diclofenac etwa auch Naproxen, Rofecoxib und Celecoxib zählen. Schon mehrere Analysen zuvor hätten gezeigt, dass diese Arzneistoffe mit kardiovaskulären Risiken verbunden sind. In ihre aktuelle Analyse bezogen die Forscher die Daten aller fast 29 000 Herzstillstand-Patienten in Dänemark zwischen 2001 und 2010 ein. Knapp 3400 der Patienten hatten bis zu einem Monat vor ihrem Herzstillstand Schmerzmittel genommen – 1100 davon Ibuprofen und 545 Diclofenac. Das im «European Heart Journal» veröffentlichte Ergebnis: Bei der Einnahme von Diclofenac stieg die Wahrscheinlichkeit eines Herzstillstands um 50 Prozent im Vergleich zu Patienten, die keine Schmerzmittel genommen hatten. Bei Ibuprofen lag das Risiko um 31 Prozent höher.

«Die Ergebnisse sind eine Erinnerung daran, dass NSAIDs nicht harmlos sind», sagte Gislason. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten eine Einnahme seiner Einschätzung nach ganz vermeiden. Die Arzneistoffe hätten viele Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, die die Verbindung zum Herzstillstand erklären könnten. So beeinflussten sie etwa die Ansammlung von Blutplättchen und könnten Blutgerinnsel verursachen. Er empfehle, nicht mehr als 1200 Milligramm Ibuprofen am Tag einzunehmen, erklärte Gislason weiter. Diclofenac, den riskantesten Wirkstoff, sollten auch herzgesunde Menschen demnach meiden. Es gebe andere, ebenso hilfreiche Mittel ohne derartige mögliche Nebenwirkungen.

In Deutschland seien die Mittel in höheren Dosierungen in jedem Fall rezeptpflichtig, sagte das BfArM. Auf die notwendige Beschränkung von Dosis und Anwendungsdauer werde auch bei geringer dosierten, in Apotheken erhältlichen Präparaten stets deutlich hingewiesen. «Insofern existieren in Deutschland bereits weitreichende Regelungen, um Patienten vor diesen Risiken zu schützen.»

Nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAID) sind Schmerzmittel mit schmerzstillenden, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie werden zur Behandlung von Schmerzen verschiedener Ursachen, bei Fieber, entzündlichen Erkrankungen und zur Blutverdünnung eingesetzt. Die Aussagen der Studie sind auch vor dem Hintergrund zu sehen, dass Schmerzmittel in anderen europäischen Ländern nicht nur in Apotheken, sondern sogar im Supermarkt verkauft werden. (dpa)

Quelle: <https://de.sott.net/article/28714-Studie-bestaetigt-Beliebte-Schmerzmittel-erhohen-das-Risiko-fur-Herzstillstand>

## Studie: Ungesundes Essen lässt buchstäblich das Gehirn schrumpfen

Veröffentlicht am March 25, 2017 in *Gesundheit von Contrapaganda*; von Amanda Froelich bei [trueactivist.com](http://trueactivist.com)

Sich gezuckerte Getränke, fettiges Essen zum Mitnehmen und verarbeitetes Fleisch zu gönnen, scheint für den Moment zwar eine gute Idee zu sein, aber eine neue Studie ist zum Ergebnis gekommen, dass solche Gewohnheiten dafür sorgen, dass ein Teil des Gehirns schrumpft, der für Gedächtnis, Lernen und geistige (Anm. bewusstseinsmässige) Gesundheit zuständig ist.

Fast jeder macht sich ab und an schuldig, Junkfood zu frönen, aber die Forschung hat herausgefunden, dass bei denjenigen, die häufig gezuckerte Getränke, natriumreiche Snacks und verarbeitetes Fleisch zu sich nehmen, wahrscheinlich langfristig ein Teil ihres Gehirns schrumpft.

Die in «BMC Medicine» veröffentlichte Studie verglich MRT-Aufnahmen von ungefähr 250 Personen, die im Jahr 2001 Anfang 60 waren. Zwei Fragebögen zu ihrer Ernährung gaben den Forschern darüber Auskunft, ob die Teilnehmer der Gruppe eine «westliche Ernährung» konsumierten (die reich an verarbeiteten Nahrungsmitteln, Fetten, Salz und Zucker ist) oder aber eine «vernünftige» Ernährung (die grossteils aus Obst, Gemüse und Fisch besteht), wie Vice berichtet.

Forscher von der Deakin University und der Australian National University entdeckten, dass diejenigen, die sich der gesünderen «vernünftigen» Ernährung verschrieben hatten, einen grösseren Hippocampus hatten – der Teil des Gehirns, der für ein besseres Gedächtnis, Lernen und geistige (Anm. bewusstseinsmässige) Gesundheit zuständig ist – als diejenigen, die sich eine westliche Ernährung gönnen.

Im wesentlichen könnte eine Ernährung schlechter Qualität, die aus Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln besteht, an diesen «senilen Momenten» Schuld sein, die immer mehr Leute schon in jungen Jahren erfahren.

Andere Faktoren, die die Grösse des Hippocampus beeinflussen können, wurden von den Urhebern der Studie ebenfalls berücksichtigt, sowie die Einnahme von Medikamenten, das Geschlecht und geistige (Anm. bewusstseinsmässige) Gesundheitsprobleme. Man ist dennoch zur Schlussfolgerung gekommen, dass eine schlechte Ernährung ein starker Indikator für einen geschrumpften Hippocampus ist. Die Forschungsleiterin und ausserordentliche Professorin, Felice Jacka, kommentierte in einer Presseveröffentlichung:

«Wir wissen seit einiger Zeit, dass die Bestandteile einer Ernährung, sowohl gesunde als auch ungesunde, einen rapiden Einfluss auf Aspekte des Gehirns ausüben, die die Grösse und Funktion des Hippocampus betreffen, aber bis jetzt wurden diese Studien nur bei Ratten und Mäusen durchgeführt. Dies ist die erste Studie, die nachweist, dass dies offenbar auch bei Menschen der Fall ist.»

Es hat sich herausgestellt, dass Nahrungsmittel, die reich an Zucker sind, bei einigen Personen eine genauso grosse Abhängigkeit hervorrufen können wie Kokain. Indem allmählich gesündere Ernährungsweisen eingeführt werden, kann man langfristige Erfolge dabei erzielen, ein System beizubehalten, das sowohl gut für den Geist (Anm. Bewusstsein) und Körper als auch für den ganzen Planeten ist.

Verweise:

<http://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0461-x>

<http://www.trueactivist.com/80-of-processed-foods-in-us-are-banned-in-other-nations/>

[https://munchies.vice.com/en\\_us/article/junk-food-is-literally-shrinking-your-brain](https://munchies.vice.com/en_us/article/junk-food-is-literally-shrinking-your-brain)

<http://www.deakin.edu.au/about-deakin/media-releases/articles/does-junk-food-shrink-your-brain>

<http://www.trueactivist.com/captivating-photo-series-depicts-the-day-to-day-reality-of-living-with-depression/>

<http://www.trueactivist.com/sugar-and-saccharin-more-addictive-than-intravenous-cocaine/>

<http://www.trueactivist.com/study-eating-vegan-would-result-in-8-1-million-fewer-human-deaths-each-year/>

<http://bloomforlife.org/recipes-4/>

Übersetzt aus dem Englischen von <http://anonhq.com/study-eating-junk-food-literally-shrinks-brain/>

Quelle: <http://derwaechter.net/studie-ungesundes-essen-lasst-buchstablich-das-gehirn-schrumpfen>

## Tausendsassa Kurkumin schützt Ihr Gehirn

10. April 2017 aikos2309

Kurkumin ist die Substanz, die dem Gewürz Kurkuma seine intensiv orange-gelbe Farbe verleiht. Doch Kurkumin ist weitaus mehr als nur ein Farbgeber. Sowohl in der ayurvedischen als auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird es seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet. Mittlerweile gilt das Kurkumin als der international am besten erforschte natürliche Wirkstoff der Welt.

Unzählige Studien belegen seine vielfältigen Wirkungen bei entzündungsbedingten Erkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen, akuten und chronischen Lungenerkrankungen, Leber- und Darmerkrankungen, Krebserkrankungen und Alzheimer.



Eine neue Studie belegt die Wirkung des Kurkumins nun auch in Bezug auf Schäden im Gehirn, die durch Alkoholmissbrauch hervorgerufen werden (Kurkuma schockt die Pharmaindustrie).

### **Kurkumin kann Gehirnschäden rückgängig machen**

Die Studie mit dem Titel «Protective effect of curcumin against chronic alcohol-induced cognitive deficits and neuroinflammation in the adult rat brain» wurde am Panjab University Institute of Pharmaceutical Sciences durchgeführt und im April 2013 veröffentlicht. In dieser Studie wurde Laborratten über einen Zeitraum von 10 Wochen Ethanol (reiner Alkohol) verabreicht. Danach wurde das funktionsbeeinträchtigte Verhalten der Versuchstiere beobachtet sowie verschiedene neurologisch-biochemische Aspekte gemessen. Im Anschluss daran bekamen die Ratten über einen vergleichbaren Zeitraum Kurkumin verabreicht, um die auf diese Therapie zurückzuführenden Veränderungen ebenfalls zu messen.

Das Ergebnis: Nach Beendigung der Kurkumin-Therapie konnten alle biochemischen, molekularen und im Verhalten der Tiere festzustellenden Veränderungen, die der chronische Alkoholkonsum verursacht hatte, rückgängig gemacht werden.

### **Kurkumin schützt das Gehirn**

Eine Studie der Harvard University in Boston bestätigt, dass Kurkumin den Aufbau neuer Nervenzellen im Gehirn fördert. Kurkumin ist darüber hinaus ein starkes Antioxidans, das Oxidationsprozesse im Gehirn verhindern kann. Auch der Entstehung von Eiweissablagerungen im Gehirn, die zu Verklebungen führen, kann es vorbeugen und falls sie bereits vorhanden sind, kann Kurkumin sie auflösen. In den Bereichen, in denen sich diese Ablagerungen befinden, kommt es zu einer Unterbrechung der Nervensignale und so zu entsprechenden Funktionseinbussen.

Die einzigartigen Wirkungen des Kurkumins im Gehirn beruhen auf seiner Fähigkeit, die für viele Moleküle undurchlässige Blut-Hirnschranke passieren zu können. Dadurch kann es auch die Nervenzellen im Gehirn gegen freie Radikale und viele weitere schädliche Einflüsse schützen.

### **Kurkumin bei Krebs**

Die in über 3000 Studien eindeutig belegte krebsbekämpfende Wirkung von Kurkumin hat nicht nur Forscher des M.D. Anderson Cancer Centre in Houston, Texas – das als Bastion der schulmedizinischen Krebsforschung gilt – verblüfft. Und die Wirkung des Kurkumins beschränkt sich dabei nicht auf einzelne Krebsarten.

Kurkumin kann therapiebegleitend bei nahezu allen Krebserkrankungen seine einzigartige Wirkung entfalten, denn es ist in der Lage, die Entwicklung von Tumorzellen zu verringern, die Metastasenbildung zu hemmen sowie einen programmierten Zelltod (Apoptose) herbeizuführen.

### **Kurkumin – der Tausendsassa**

Eine grosse Anzahl weiterer Studien belegt die vielfältigen Wirkungen von Kurkumin bei unterschiedlichsten Krankheiten, seien es Magen-Darmprobleme, Bluthochdruck, Thrombosen, Arthrose, Arthritis, Immunschwäche oder Herzinfarkt.

Die Liste der Erkrankungen, die auf Kurkumin besonders gut ansprechen, scheint ausserordentlich lang zu sein. Doch warum wirkt Kurkumin bei derart vielen Erkrankungen gleichermaßen gut?

Die Antwort ist einfach: Kurkumin verfügt über Eigenschaften, die genau an der Ursache der Erkrankung ansetzen und diese Ursache ist bei vielen Krankheiten dieselbe.

Wenn wir uns vor Augen führen, dass Kurkumin über antioxidative, antibakterielle, antimykotische, entzündungshemmende, entgiftende, immunstärkende, sauerstoffanreichernde und antikarzinogene Eigenschaften verfügt – und diese Aufzählung ist längst nicht vollständig –, dann wird deutlich, dass genau diese Faktoren (Bakterien, Pilze, freie Radikale, Sauerstoffmangel, Immunschwäche etc.) ursächlich an der Entstehung nahezu jeder Erkrankung beteiligt sind. Das ist die Erklärung für die enorme Wirkungsbreite des Kurkumins (Hoffnung für Schlaganfall-Patienten: Kurkuma wirkt wie Repair-Kit fürs Gehirn).

### **Nutzen Sie die Kraft des Kurkumins**

Würzen Sie Ihre Speisen ab sofort zusätzlich mit einer ordentlichen Prise Kurkuma. Achten Sie beim Kauf auf eine erstklassige Bio-Qualität, damit sie sicher sein können, kein strahlenbelastetes Produkt zu erhalten.

Neben der überragenden gesundheitlichen Wirkung des Kurkumins profitieren Sie auch von seinem vorzüglichen Geschmack und seiner vielseitigen Anwendbarkeit. Damit sie optimal von diesem wundervollen Gewürz profitieren, sollten Sie es mit schwarzem Pfeffer kombinieren. Das darin enthaltene Piperin verstärkt die

Wirkung des Kurkumins um ein Vielfaches. Besonders empfehlenswert ist es, zusätzlich Kurkuminkapseln, die über eine einprozentige Beimischung von Piperin verfügen, als Nahrungsergänzung zu verwenden. Sie haben eine hohe Bioverfügbarkeit, so dass Ihr Körper schnell von diesem Power-Komplex profitieren wird.

*Literatur:*

*Kurkuma: Entzündungshemmer, Zellschutz, Schlankmacher (vak vital) von Bettina-Nicola Lindner*

*Natriumbicarbonat: Krebstherapie für jedermann von Mark Sircus*

*Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen von Bruce Fife*

*Kurkuma: Das Wundergewürz mit Heilwirkung (Superfood, Entgiftung, Gewürz / WISSEN KOMPAKT) von Michael Iatrou-dakis*

Quelle: <http://www.pravda-tv.com/2017/04/tausendsassa-kurkumin-schuetzt-ihr-gehirn/>

## IMPRESSUM

### FIGU-ZEITZEICHEN

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

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

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

Abonnemente:

Erscheint unregelmässig

Wird nur im Internet veröffentlicht

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

E-Brief: [info@figu.org](mailto:info@figu.org)

Internetz: [www.figu.org](http://www.figu.org)

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



© FIGU 2018

Einige Rechte vorbehalten.



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