



FIGU Ratgeber

in bezug auf Gesundheit und

Wohlbefinden

Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes und
Interessantes aus der Natur

Erscheinungsweise:
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>
E-Brief: info@figu.org



6. Jahrgang
Nr. 17, Dez. 2022

Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte», verkündet von der Generalversammlung der Vereinten Nationen am 10. Dezember 1948, herrscht eine allgemeine «Meinungs- und Informationsfreiheit» vor, und dieses unumschränkte Recht gilt weltweit und absolut für jeden einzelnen Menschen weiblichen oder männlichen Geschlechts jeden Alters und Volkes, jedes gesellschaftlichen Standes wie auch in bezug auf rechtschaffene Ansichten, Ideen und jeglichen Glauben jeder Philosophie, Religion, Ideologie und Weltanschauung:

Art. 19 Menschenrechte

Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäußerung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungs-mitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.



Ansichten, Aussagen, Darstellungen, Glaubensgut, Ideen, Meinungen sowie Ideologien jeder Art in Abhandlungen, Artikeln und in Leserzuschriften usw. müssen in keiner Art und Weise zwingend identisch mit dem Gedankengut und den Interessen, mit der «Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens», wie auch nicht in irgendeiner Sachweise oder Sichtweise mit dem Missionsgut und dem Habitus der FIGU verbindend sein.

Für alle in den FIGU-Zeitzeichen und anderen FIGU-Periodika publizierten Beiträge und Artikel verfügt die FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

Die unzähligen gesundheitlichen Vorteile von Curcumin

uncut-news.ch, Juni 24, 2022



Curcumin ist die Verbindung in Kurkuma, die dem Rhizom eine gelb-goldene Farbe verleiht. Kurkuma wird seit 4000 Jahren in der traditionellen Medizin verwendet, und in den letzten 25 Jahren wurden über 3000 Arbeiten darüber veröffentlicht.

Im Rohzustand hat Curcumin eine schlechte Bioverfügbarkeit; neue Verabreichungssysteme können jedoch die Serumkonzentration erhöhen. Curcumin hat neuroprotektive Eigenschaften, die nachweislich das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern, kognitive Beeinträchtigungen abmildern und sich positiv auf Menschen mit Multipler Sklerose (MS), ALS, Huntington, Schlaganfall und Autismus auswirken.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften können zur Schmerzkontrolle bei Osteoarthritis oder nach Operationen beitragen. Die Sicherheit und Ungiftigkeit von Curcumin, selbst bei hohen Dosen, wurde in Studien am Menschen nachgewiesen.

Forscher haben außerdem herausgefunden, dass Curcumin eine einzigartige Eigenschaft besitzt, die die Angiogenese sowohl fördert als auch unterdrückt, was für die Wundheilung und die Krebsbehandlung wichtig ist.

Das Interesse an Curcumin wächst, da die Entdeckung neuer Verabreichungssysteme die Bioverfügbarkeit der Verbindung erhöht. Curcumin ist die wichtigste biologisch aktive polyphenolische Verbindung in Kurkuma. Kurkuma wird seit langem in der indischen Küche und als Arzneimittel in der traditionellen chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet. Curcumin ist die Verbindung, die Kurkuma seine gelbe Farbe verleiht.

Studien deuten darauf hin, dass Curcumin ein wirksamer Verbündeter bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen ist, z. B. bei Stimmungsschwankungen und zur Schmerzbekämpfung. Wichtig ist, dass Curcumin die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann und starke neuroprotektive Eigenschaften hat, was darauf hindeutet, dass es bei neurodegenerativen Erkrankungen nützlich sein könnte. Auch in der Kosmetik- und Textilindustrie werden Kurkuma und Curcumin verwendet.

In seiner Rohform wird Curcumin nur sehr schlecht aufgenommen. Im Allgemeinen wird nur 1% des Produkts vom Körper aufgenommen. Forscher haben eine Reihe verschiedener Methoden zur Verbesserung der Aufnahme untersucht. Dazu gehören Formulierungen zur Optimierung der Bioverfügbarkeit und Verabreichungsmethoden.

Zu den Methoden, die die Absorption zu verbessern schienen, gehören die Verabreichung in Form von Nanopartikeln, die Kombination mit Polymilch-Co-Glykolsäure, die liposomale Verkapselung und die orale Einnahme zusammen mit Piperin, dem Wirkstoff in schwarzem Pfeffer.

Steigendes Interesse der Verbraucher an Curcumin durch verbesserte Bioverabreichung

Kurkuma wird aus dem Rhizom einer in Südostasien beheimateten Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse gewonnen. Curcumin wird in Nahrungsergänzungsmitteln und auch in kosmetischen Produkten verwendet, um Entzündungen zu lindern, was bei Akne und Ekzemen helfen und sogar die Hautalterung verlangsamen kann. Das steigende Interesse hat einen Markt geschaffen, der nach Ansicht von Experten bis 2028 auf 191,89 Millionen US-Dollar anwachsen wird.

Dies entspricht einer durchschnittlichen jährlichen Wachstumsrate (CAGR) von 16,1% von 2021 bis 2028. Die Produktnachfrage ist auch in der Lebensmittelindustrie gestiegen, die Kurkuma als natürliches Aroma und Farbstoff verwendet. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und Curcumin sind die Grundlage vieler gesundheitsbezogener Behauptungen und die Grundlage für viele Forschungsstudien, die die Fähigkeit der Verbindung, viele Körpersysteme zu beeinflussen, bewerten.

Die schlechte Bioverfügbarkeit des Nahrungsergänzungsmittels hat jedoch wissenschaftliche Studien behindert, da es fast unmöglich ist, die Serumkonzentration durch den alleinigen Verzehr des Nahrungsergänzungsmittels zu erhöhen. Zu den neuen Techniken der Wirkstoffverabreichung gehört ein Nanopartikelkernsystem, das nach Ansicht von Forschern alle biologischen und pharmakologischen Vorteile von Curcumin verstärkt.

Um die geringe therapeutische Wirkung des Wirkstoffs zu überwinden, wurden mehrere Nanoverkapselungsverfahren entwickelt. Bis heute wird an vielen dieser Techniken geforscht, um einen vielversprechenden therapeutischen Kandidaten für die Verwendung durch den Verbraucher zu finden. Andere Forschungen haben sich auf Verbindungen konzentriert, die gleichzeitig verabreicht werden können und die Absorption verbessern könnten.

In einer Studie wurde festgestellt, dass die Kombination von Curcumin mit Piperin, dem Hauptwirkstoff des schwarzen Pfeffers, die Bioverfügbarkeit der Kombination um 2000% erhöht. Studien haben jedoch auch gezeigt, dass Piperin Enzyme hemmt, die für die Verstoffwechselung einiger Arzneimittel zuständig sind, und dadurch die Plasmakonzentration erhöht, was zu schweren Nebenwirkungen führen kann.

Curcumin hat neuroprotektive Eigenschaften

Natürliche Pflanzen wurden im Laufe der Geschichte zu medizinischen Zwecken verwendet, und Kurkuma bildet da keine Ausnahme. Es gibt Belege dafür, dass es bereits vor 4000 Jahren für die menschliche Gesundheit verwendet wurde, und in den letzten 25 Jahren wurden über 3000 Arbeiten darüber veröffentlicht.

In einer Tierstudie wurde die Wirkung von Curcumin auf das Lernen und das räumliche Gedächtnis bei erwachsenen und alten Mäusen untersucht. Die Forscher stellten fest, dass die Tiere, die Curcumin erhielten, deutlich bessere Leistungen erbrachten als die Tiere, die kein Curcumin erhielten. Sie glauben, dass die Ergebnisse zeigen, dass Curcumin dazu beiträgt, die kognitiven Beeinträchtigungen zu mildern, die mit einer Abnahme der Proliferation von Gehirnzellen und der Differenzierung von Neuroblasten einhergehen.

In mehreren Arbeiten wurden Hinweise darauf gefunden, dass Curcumin eine Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung anderer neurodegenerativer Erkrankungen spielt, wie z. B. der Alzheimer-Krankheit, der Parkinson-Krankheit und Gedächtnisstörungen ohne Demenz. Andere Hirnerkrankungen, die durch die Verabreichung von Curcumin positiv beeinflusst wurden, sind Multiple Sklerose, Chorea Huntington, Schlaganfall, Autismus und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS).

Forscher fanden auch heraus, dass ältere Erwachsene, die das Ergänzungsmittel mindestens vier Wochen lang einnahmen, eine deutliche Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses, der allgemeinen Müdigkeit und der Zufriedenheit zeigten. Eine zweite Studie untersuchte die Auswirkungen von Curcumin auf Personen, die nicht an Demenz litten. Dabei wurden 40 Personen im Alter zwischen 50 und 90 Jahren mit leichten Gedächtnisproblemen 18 Monate lang beobachtet.

Die Daten zeigten, dass sich bei denjenigen, die Curcumin einnahmen, Gedächtnis und Aufmerksamkeit signifikant verbesserten, die Stimmung sich leicht verbesserte und deutlich weniger Amyloid- und Tau-Signale in der Amygdala und im Hypothalamus auftraten, also in Bereichen des Gehirns, die bestimmte Gedächtnis- und Gefühlsfunktionen steuern. Der Erstautor der Studie, Dr. Gary Small, sagte in einer Presseerklärung:

«Wie genau Curcumin seine Wirkung entfaltet, ist nicht sicher, aber es könnte auf seine Fähigkeit zurückzuführen sein, die Entzündung im Gehirn zu reduzieren, die sowohl mit der Alzheimer-Krankheit als auch mit schweren Depressionen in Verbindung gebracht wird.»

Eine Meta-Analyse von sechs kurzfristigen, placebokontrollierten klinischen Studien ergab, dass Curcumin «sicher, gut verträglich und wirksam bei depressiven Patienten zu sein scheint und als ‹neuartiges Antidepressivum› dienen könnte.

Curcumin hat auch eine Wirkung auf neuropsychiatrische Störungen gezeigt. Nach Angaben der Anxiety and Depression Association of America ist die Angststörung eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und kann sich aus einer Reihe komplexer Risikofaktoren entwickeln.

In einer zweiten Studie mit 123 Personen, bei denen eine schwere depressive Störung diagnostiziert wurde, wurden Curcumin-Interventionsgruppen mit einer Placebogruppe verglichen. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer, die Curcumin einnahmen, Verbesserungen erfuhren, ohne dass sich die Ergebnisse bei drei verschiedenen Curcumin-Dosierungen unterschieden. Darüber hinaus berichteten drei der Studien auch über signifikante angstlösende Wirkungen.

In einer weiteren Literaturübersicht wurde der Nutzen von Curcumin bei verschiedenen psychiatrischen Störungen bewertet. Die Forscher schrieben, dass der Einfluss von Curcumin auf verschiedene biologische Aktivitäten für die Ergebnisse verantwortlich sein könnte. Außerdem sind viele dieser biologischen Aktivitäten bei verschiedenen neuropsychiatrischen Störungen gestört.

Entzündungshemmende Eigenschaften fördern die Schmerzkontrolle

Arthritis ist eine häufige Diagnose, von der bis zu 54,4 Millionen Menschen in den USA betroffen sind. Ein Bericht der Arthritis Foundation aus dem Jahr 2019 schätzt, dass diese Zahl bis 2040 um 49% auf 78,4 Millionen Menschen ansteigen wird. Außerdem wird die Zahl der Menschen, deren Aktivitäten aufgrund von Arthritis eingeschränkt sind, von 43,5% im Jahr 2015 auf 52% im Jahr 2040 ansteigen.

Die Menschen greifen häufig zu entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten, um die Schmerzen und Beschwerden der Arthritis zu lindern. Die Arthritis Foundation listet mehrere Möglichkeiten zur Schmerzlinderung auf, die das Aktivitätsniveau verbessern könnten, darunter topische und orale nichtsteroidale Antirheumatika, Steroide, Hyaluronsäure, plättchenreiches Plasma und Stammzellinjektionen. Viele dieser Behandlungen haben jedoch eine Reihe von Nebenwirkungen und sind nicht immer gut verträglich.

Die Sicherheit und Ungiftigkeit von Curcumin, selbst in hohen Dosen, wurden in Studien am Menschen nachgewiesen. Curcumin wurde zur Schmerzlinderung bei Osteoarthritis, der häufigsten Form von Arthritis, untersucht. In einer Studie mit 139 Personen mit Kniearthrose verglichenen Forscher die Einnahme von Curcumin mit der von Diclofenac, das zweimal täglich über 28 Tage eingenommen wurde.

An den Tagen 14 und 28 gab es bei den Schmerzmessungen statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Personen, die Curcumin einnahmen, und denen, die Diclofenac einnahmen. Außerdem hatten die Curcumin-Teilnehmer weniger Blähungen, eine statistisch signifikante Gewichtsabnahme und benötigten keinen H2-Blocker, um überschüssige Magensäure zu reduzieren, was bei 28% der Diclofenac-Teilnehmer der Fall war.

Die Forscher stellten fest, dass Curcumin eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie Diclofenac hatte, aber besser verträglich war und weniger Nebenwirkungen aufwies. Ähnliche Ergebnisse wurden in Studien erzielt, in denen Curcumin zur Schmerzkontrolle nach Operationen untersucht wurde.

In einer Studie wurden die von den Patienten berichteten Ergebnisse nach einer laparoskopischen Cholezystektomie untersucht, und trotz der Probleme mit der Bioverfügbarkeit wiesen diejenigen, die Curcumin einnahmen, in der ersten und zweiten Woche nach der Operation bessere durchschnittliche Schmerzwerte und in den ersten drei Wochen bessere Werte für Müdigkeit auf.

In einer Tierstudie stellten die Forscher fest, dass Curcumin die Schmerzwahrnehmung bei «Entzündungen durch Einschnitte, nozizeptive Sensibilisierung, spontane Schmerzen und funktionelle Gangstörungen» reduziert. Eine zweite Tierstudie ergab ähnliche Ergebnisse, einschließlich einer dosisabhängigen Schmerzlinderung. Außerdem schien die Behandlung mit Curcumin die Genesung zu erleichtern.

Curcumin: Unterdrückung und Erzeugung endothelialer Angiogenese

Forscher haben auch herausgefunden, dass Curcumin eine einzigartige Eigenschaft besitzt, indem es die Angiogenese sowohl fördert als auch unterdrückt. In einer von der University of California-Riverside veröffentlichten Studie wurde nachgewiesen, dass Curcumin das Wachstum von Gefäßgewebe fördern kann, was möglicherweise zur Regeneration von verletztem Gewebe oder zur Heilung chronischer Wunden eingesetzt werden kann.

Nach Schätzungen aus dem Jahr 2020 sind fast 2,5% der US-Bürger von chronischen Wunden betroffen, und eine Analyse von Medicare-Daten aus dem Jahr 2018 ergab, dass etwa 8,2 Millionen Menschen chronische Wunden hatten, die möglicherweise infiziert waren oder nicht. Die geschätzten Kosten für die Behandlung liegen zwischen 28,2 und 96,8 Milliarden US-Dollar.

Die Forschung basierte auf Hyaluronsäure-Hydrogelen, die sich in früheren Untersuchungen als äußerst stabil erwiesen haben, selbst nachdem sie durch eine feine klinische Nadel injiziert oder sterilisiert wurden. Außerdem zeigten sie in Labortests eine gute Biokompatibilität. Die Forscher synthetisierten magnetische Curcumin-Nanopartikel, die sie in einem Hyaluronsäure-Hydrogel dispergierten.

Bei Tests in Stammzellkulturen stellten sie fest, dass sie den vaskulären endothelialen Wachstumsfaktor (VEGF) und das Wachstum von Gefäßgewebe förderten. Die magnetischen Eigenschaften ermöglichten es den Wissenschaftlern, die Bewegung der Nanopartikel an den gewünschten Ort zu lenken.

Sie glauben, dass dies auf ein einzigartiges Verabreichungssystem zur Unterstützung der Heilung von verletztem Gewebe hindeutet, und schlussfolgern: «Insgesamt haben unsere magnetischen Hydrogele die wünschenswerten Eigenschaften der Zytokompatibilität und der Angiogenese mit der magnetischen Führung kombiniert und sich damit als vielversprechend für die Verbesserung der Geweberegeneration erwiesen.»

Wie die Forscher der University of California in einer Pressemitteilung feststellten, hat Curcumin auch die Fähigkeit gezeigt, das Zellwachstum in bösartigen Tumoren zu unterdrücken. Forscher haben dies bei verschiedenen Arten von Krebs festgestellt, darunter kleinzelliger Lungenkrebs, Brustkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Eierstockkrebs.

Wirkung auf Entzündungen kann die Augengesundheit verbessern

Die entzündungshemmende Wirkung von Curcumin kann sich auch auf die Augengesundheit auswirken. Augenkrankheiten können schwer zu behandeln sein und das Sehvermögen beeinträchtigen. Die anteriore Uveitis ist eine Augenerkrankung, die durch ein Trauma verursacht werden kann oder mit anderen Erkrankungen wie Tuberkulose, rheumatoider Arthritis und Virusinfektionen einhergeht. In einigen Fällen gibt es keine offensichtliche Ursache.

In einer Studie erhielten 53 Patienten mit anteriorer Uveitis 12 Wochen lang dreimal täglich eine Dosis von 375 mg Curcumin. 32 Teilnehmer schlossen die 12-wöchige Studie ab, und die Ergebnisse zeigten, dass Curcumin die Symptome und das Wiederauftreten der Krankheit in den folgenden drei Jahren wirksam reduzierte.

Curcumin ist nicht nur ein starkes Antioxidans, sondern stärkt auch die Funktion der eigenen antioxidativen Enzyme. Insgesamt scheint Curcumin wirksam und kostengünstig zu sein und weist ein geringes Toxizitätsprofil auf.

Als solches könnte es eine wertvolle Ergänzung sein, insbesondere für die alternde Bevölkerung. Bei jüngeren Menschen sind die positiven Auswirkungen auf die Stoffwechselwege, die zur Umkehrung der Insulinresistenz, des metabolischen Syndroms und der Fettleibigkeit beitragen, erwähnenswert. Alles in allem bin ich der Meinung, dass Curcumin eine wertvolle Nahrungsergänzung ist, die für eine rundum gute Gesundheit in Betracht gezogen werden sollte, da Entzündungen so viele verschiedene Krankheitsprozesse auslösen.

Quellen:

1 *Pharmaceutics*, 2021;13(10)

2 *National Center for Complementary and Integrative Health, Turmeric Background*

- 3 Annals of Indian Academy of Neurology, 2008;11(1) Beta Amyloid Plaques para 2 50% down the page
 4 Natural Products and Bioprospecting, 2017;7(1)
 5 Cancer Research Treatment 2014; 46(1): 2
 6 Nutrition Facts, April 11, 2022
 7 Planta Medica, 1998;64(4)
 8, 9, 10 GrandView Research, October 2021
 11, 15 Foods, 2017;6(10)
 12 The Guardian, May 22, 2022
 13, 14 Frontiers in Pharmacology, May 1, 2020
 16 Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, 2002; 302(2)
 17 Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects
 18 Journal of Medicinal Food, 2014; 17(6)
 19 Annals of Indian Academy of Neurology, 2008;11(1)
 20 Current Pharmaceutical Design, 2012;18(1)
 21 University of California, January 23, 2018
 22 Biofactors, 2019; 45(5)
 23 Journal of Psychopharmacology, 2015;29(5)
 24 The American Journal of Geriatric Psychiatry, 2018;26(3)
 25, 26 UCLA Newsroom, January 22, 2018
 27 Journal of the American Medical Directors Association 2017 Feb 21. pii: S1525-8610(16)30675-2 Intro and Concl
 28 Anxiety and Depression Association of America, Did You Know?
 29 Journal of Affective Disorders January 1, 2017; 207: 188-196
 30, 31 Journal of Psychopharmacology 2017; doi.org/10.1177/0269881116686883
 32 Arthritis Foundation, Arthritis By the Numbers
 33 Arthritis Foundation, Comparing Pain Medications for Osteoarthritis
 34 APS Journal, 2013;15(1)
 35 Centers for Disease Control and Prevention, Osteoarthritis first line
 36 Trials, 2019;20(214)
 37 Surgical Endoscopy, 2011; 25
 38 Anesthesia and Analgesia, 2014;118(6)
 39 Scientific Reports, 2014; 4(4932)
 40, 46 ACS Applied Material and Interfaces, 2022;14(9)
 41, 45, 47 Science Daily, April 6, 2022
 42 Advances in Wound Care, 2021; 10(5)
 43 Advances in Wound Care, 2019; 8(2)
 44 Biomed Research International, 2015; doi.org/10.1155/2015/871218 Abstract
 48 PLOS One, 2012; doi.org/10.1371/journal.pone.0037960
 49 Journal of Breast Cancer, 2013;16(2)
 50 Experimental Therapeutics, Molecular Targets, and Chemical Biology, 2007;67(8)
 51 Clinical Cancer Research, 2007;13(11)
 52 American Optometric Association, Anterior Uveitis
 53 Phytotherapy Research, 1999; 13(4)
 54 Advances in Experimental Medicine and Biology 2007; 595:105-125
 55 Toxicological and Environmental Chemistry 2013; 95(6)
 56 Metabolic Brain Disease, 2018;33(2)
 57 Biomedicine, 2019;9(4)
 58 Frontiers in Pharmacology, June 12, 2019
 59 Toxicology and Applied Pharmacology, 2016;304
 Quelle: <https://uncutnews.ch/die-unzaehligen-gesundheitlichen-vorteile-von-curcumin/>

Je grösser der Optimismus, desto länger das Leben?

Von Gustav Eisenreich 23. Juni 20

Hoher Optimismus steht in Verbindung mit längerem Leben, so eine Harvard-Studie

«Optimismus kann kostbare Medizin sein», lautet ein bekanntes deutsches Sprichwort. Und tatsächlich scheint eine positive Lebenseinstellung mit einer höheren Lebenserwartung verbunden zu sein, wie Forscher der Harvard Universität in ihrer Studie feststellten.

Forscher der Harvard Universität haben in einer Studie festgestellt, dass ein höheres Mass an Optimismus mit einer längeren Lebenserwartung verbunden ist. Bei Frauen gehe diese in der Regel mit einer Lebenserwartung von über 90 Jahren einher. Zudem spiele die Herkunft dabei keine Rolle.

«Obwohl Optimismus selbst von Faktoren wie Herkunft und ethnischer Zugehörigkeit beeinflusst werden kann, deutet unsere Forschung darauf hin, dass die Vorteile des Optimismus auch für andere Gruppen geten können», sagte Hayami Koga, Hauptautor der Studie, in einer Pressemitteilung. «Viele frühere Arbeiten haben sich auf Defizite oder Risikofaktoren konzentriert, die das Risiko von Krankheiten und

vorzeitigem Tod erhöhen. Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass es sinnvoll ist, sich auf positive psychologische Faktoren zu konzentrieren. So kann unter anderem Optimismus Langlebigkeit und gesundes Altern fördern.»

Die Forscher veröffentlichten ihre Studie im Fachblatt *«Journal of the American Geriatrics Society»*.



Foto: iStock, 22 Aktualisiert: 23. Juni 2022 7:33

Optimismus mit Lebenserwartung von 90 Jahren verbunden

In einer früheren Studie stellte die Forschergruppe fest, dass Optimismus mit einer längeren Lebensspanne und einer hohen Lebensqualität verbunden ist. Im Durchschnitt erreichten die Optimisten ein Alter von über 85 Jahren. Da die ältere Studie jedoch zunächst hauptsächlich weisse Bevölkerungsgruppen beinhaltete, erweiterten Koga und Kollegen den Teilnehmerkreis in der aktuellen Studie.

Die Einbeziehung verschiedener Bevölkerungsgruppen in der Forschung ist für die öffentliche Gesundheit wichtig. Ein Grund hierfür sei laut Koga einerseits die höhere Sterblichkeitsrate nicht-weisser Bevölkerungsgruppen. Andererseits gebe es eine Unterrepräsentation in den Forschungsergebnissen, die jedoch oft als Grundlage für gesundheitspolitische Entscheidungen dienen und damit mehr als eine Bevölkerungsgruppe betreffen.

Für die Studie analysierten die Forscher Daten und Umfrageantworten von 159'255 Teilnehmerinnen der Women's Health Initiative. Die Frauen waren in einem Alter zwischen 50 und 79 Jahren und wurden bis zu 26 Jahre lang beobachtet.

Von den Teilnehmerinnen hatten die optimistischsten 25 Prozent eine um 5,4 Prozent längere Lebenserwartung und eine um 10 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, über 90 Jahre alt zu werden, als die 25 Prozent, die am wenigsten optimistisch waren. Zudem fanden die Forscher keine Zusammenhänge zwischen Optimismus und Herkunft oder ethnischer Zugehörigkeit. Dieser Trend blieb auch nach Berücksichtigung von demografischen Faktoren, chronischen Erkrankungen und Depressionen bestehen. Lebensstilfaktoren wie regelmässiger Sport und gesunde Ernährung machten weniger als ein Viertel des Zusammenhangs zwischen Optimismus und Lebenserwartung aus.

Koga sagte, dass die Ergebnisse der Studie die Sichtweise der Menschen auf Entscheidungen, die ihre Gesundheit betreffen, verändern könnten. «Wir neigen dazu, uns auf die negativen Risikofaktoren zu konzentrieren, die unsere Gesundheit beeinträchtigen», sagte Koga. «Es ist auch wichtig, über die positiven Ressourcen wie Optimismus nachzudenken. Es kann sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und kennt keine Herkunft.»

Quelle: <https://www.epochtimes.de/gesundheit/studie-je-groesser-der-optimismus-desto-laenger-das-leben-a3858424.html>

Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrune>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Rune fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Fehden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrune> bedeutet für viele Menschen Reminiszenzen an die NAZI-Zeit, an Tod und Verderben, wie aber auch Ambitionen in bezug auf Kriege, Terror, Zerstörungen vieler menschlicher Errungenschaften und aller notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art, und damit weltweit Unfrieden, weil für die Menschen jedes Todeszeichen Angst und Unheil symbolisiert.

Es ist wirklich dringlichst notwendig, dass die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol, das Unfrieden und Unruhe schafft, völlig aus der Erdenwelt verschwindet und dadurch das uralte sowie richtige Peacesymbol resp. Friedenssymbol auf der ganzen Erde verbreitet und weltbekannt gemacht wird, dessen zentrale Elemente Frieden, Freiheit, Harmonie, Stärkung der Lebenskraft, Schutz, Wachstum und Weisheit reflektieren, aufbauend wirken und sehr besänftigend und friedlich-positiven Schwingungen zum Durchbruch verhelfen,

die effectiv Frieden, Freiheit und Harmonie vermitteln können! Wir wenden uns deshalb an alle vernünftigen Menschen der Erde, an alle FIGU-Interessengruppen, FIGU Studiengruppen und FIGU Landesgruppen und damit an alle vernünftigen und ehrlich nach Frieden, Freiheit, Harmonie, Gerechtigkeit, Wissen und Evolution strebenden Menschen, ihr Bestes zu tun und zu geben, um das richtige Friedenssymbol weltweit zu verbreiten und Aufklärung zu schaffen über die gefährliche und destruktive Verwendung der <Todesrune>, die in Erinnerung an die NAZI-Verbrechen kollektiv im Sinnen und Trachten der Menschen Charakterverlotterung, Ausartung und Unheil fördert, wie das leider auch nach dem Ende des letzten Weltkrieges 1939–1945 extrem bis in die heutige Zeit hineingetragen wird.

Spreading of the Correct Peace Symbol

The wrong peace symbol – the globally widespread “death rune” which has been fabricated from the Celtic Futhark runes or inverted Algiz rune – is the actual embodiment/quintessence of negative influences and evokes destructive swinging-waves regarding unpeace and hatred, revenge, vice, addictions and bondage, because for many human beings the “death rune” means reminiscence (memories) of the Nazi era, of death and ruin as well as ambitions concerning war, terror, destruction of human achievements, livelihoods as well as global evil and unpeace.

Therefore it is of the utmost necessity that the wrong peace symbol, the “death rune”, disappears from the world and that the ur-ancient and correct peace symbol is spread and made known all-over the world, because its central elements reflect peace, freedom, harmony, strengthening of the life power, protection, growth and wisdom, have a constructive and strongly soothing effect, and help peaceful-positive swinging-waves to break through.

Therefore we appeal to all FIGU members, all FIGU-Interessengruppen, FIGU Studiengruppen and Landesgruppen as well to all reasonable human beings, who are honestly striving for peace, freedom, harmony, fairness, knowledge and evolution, to do, and give, their best to spread the correct peace symbol worldwide and to bring forth clarification about the dangerous and destructive use of the “death rune”, which in memory of the Nazi crimes collectively furthers deterioration and neglect of character-“ausartung” and terribleness in the reflecting and striving of the human being, as this is still being extremely carried on after the end of the last world war 1939–1945 until the current time.

Autokleber

Größen der Kleber:

120x120 mm	= CHF	3.-
250x250 mm	= CHF	6.-
300X300 mm	= CHF	12.-

Bestellen gegen Vorauszahlung:

FIGU

Hinterschmidrüti 1225
8495 Schmidrüti
Schweiz

E-Mail, WEB, Tel.:

info@figu.org
www.figu.org
Tel. 052 385 13 10
Fax 052 385 42 89

IMPRESSUM

FIGU Ratgeber

Druck und Verlag: FIGU Wassermannzeit-Verlag,

Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz/Switzerland

Der **FIGU Ratgeber** erscheint sporadisch;

Der **FIGU Ratgeber** wird auch im Internet veröffentlicht, auf der FIGU-Webseite: www.figu.org/ch

Redaktion: BEAM (Billy) Eduard Albert Meier /// Telefon +41(0)52 385 13 10 (7.00 h – 19.00 h) / Fax +41(0)52 385 42 89

Postcheck-Konto: PC 80-13703 3 / IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-Shop: shop.figu.org



© FIGU 2022

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders

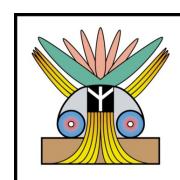
angegeben, lizenziert unter :

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des

Urhebers ausdrücklich erlaubt. / Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

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



Geisteslehre Friedenssymbol
Frieden

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.

SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy