



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

5. Jahrgang
Nr. 11, März 2021

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 Verständigungsmitteln 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-Ratgebern publizierten Beiträge und Artikel verfügt die FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

Glutenunverträglichkeit: Wie ein Stück Brot Ihre Migräne triggern kann

Carina Rehberg, Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel
Zentrum der Gesundheit. Mo, 02 Dez 2019 10:16 UTC



Migräne, Gluten © gettyimages.de/FluxFactory

Wie ein Stück Brot Ihre Migräne triggern kann

Für eine Migräne kommen verschiedene Auslöser – sog. Trigger – in Frage. Bei manchen Betroffenen kann es die tägliche Scheibe Brot sein, die immer wieder zu Migräneattacken führt – ohne dass der Kranke es weiss.

Migräne: Ist Brot an der Kopfschmerz-Attacke schuld?

Migräne ist weltweit die dritthäufigste Krankheit und betrifft viele Millionen Menschen. Migräne ist dabei mehr als einfach nur ein Kopfschmerz, der zu kommen und zu gehen scheint, wie es ihm gefällt. Meist sind noch viele andere Symptome beteiligt, die das Geschehen nicht gerade angenehmer machen, etwa Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit und Schwindel.

Betroffene versuchen oft verzweifelt, dem Auslöser ihrer Migräne-Attacken auf die Schliche zu kommen. Ist es der Stress oder das Wetter? Sind es die Hormone oder bestimmte Lebensmittel? Bei manchen Migräne-Patienten begünstigen Rotwein, Käse oder auch Schokolade die nächste Attacke. An die tägliche Scheibe Brot oder das Brötchen als möglichen Auslöser denkt jedoch so gut wie niemand.

Ganzheitliche Ernährungsberater jedoch empfehlen Klienten mit Migräne häufig, einmal eine glutenfreie Ernährung zu testen (3). Gluten ist ein Eiweiss, das sich in vielen Getreidearten findet, etwa in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel und damit in nahezu allen herkömmlichen Back- und Teigwaren.

Zöliakie und Migräne treten häufig gleichzeitig auf

Bekannt ist, dass Menschen mit Zöliakie (Autoimmunerkrankung, bei der Gluten im Darm zu chronischen Entzündungen führt) häufiger an Migräne leiden als Menschen ohne Zöliakie (2). Ja, Migräne kann sogar ein erstes Zeichen für eine entstehende Zöliakie sein, also bei Menschen auftreten, die noch gar nicht wissen, dass sie an Zöliakie leiden oder dies bald tun werden (4).

Wird bei Zöliakie Gluten verzehrt (z.B. Spaghetti oder ein Brötchen) wird das Eiweiss nicht einfach verdaut, wie das bei gesunden Menschen der Fall ist. Stattdessen bildet das Immunsystem Antikörper, die nun aber nicht nur das Gluten, sondern auch eigene Körperstrukturen angreifen, u.a. ein bestimmtes Enzym namens Transglutaminase 2 (TG2), aber auch das in der Nähe dieses Enzyms befindliche Gewebe, etwa die Darmschleimhaut.

Es kommt zu Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit und Bauchschmerzen, zu Müdigkeit, Blutarmut, Gewichtsabnahme und Leistungseinbrüchen.

Wie eine Glutenunverträglichkeit eine Migräne auslösen kann

Die Angriffe der Antikörper auf körpereigenes Gewebe führen zu Entzündungsprozessen. Diese wiederum lösen im ganzen Körper nun weitere Reaktionen aus. Die Blutgefässe etwa werden durchlässiger, um Wasser, Elektrolyte und Proteine in die betroffenen Körperregionen zu senden, was zu Schwellungen führt, damit dort schneller eine Heilung eintreten kann, was aber nicht passiert, wenn immer wieder glutenhaltige Lebensmittel verzehrt werden.

Auch im Gehirn findet sich die Transglutaminase 2, so dass auch hier die beschriebenen Prozesse ablaufen und im Falle der Zöliakie Kopfschmerz-Attacken verursachen können. Allerdings kann Gluten auch dann ein Trigger für Migräne sein, wenn man nicht an einer Zöliakie leidet. Denn es gibt auch Menschen, die an einer sog. Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS) leiden. Auch bei diesen Personen kann Gluten eine Migräne triggern.

Gluten aktiviert den Trigeminusnerv

Einst hiess es, Migräne sei die Folge einer Gefässerweiterung im Gehirn. Inzwischen weiss man, dass dies nur einen Teil des Geschehens beschreibt. Auch der Trigeminusnerv ist an der Migräne-Entstehung beteiligt. Dabei handelt es sich um Nerven im Gesichtsbereich. Sie kontrollieren dort das Empfinden und lassen z.B. Temperaturen, Druck oder Juckreiz wahrnehmen.

Wird der Trigeminusnerv nun bei glutensensitiven Menschen durch die Gegenwart von Gluten aktiviert, dann veranlasst dies die Ausschüttung zahlreicher Stoffe, wie etwa Histamine – Substanzen, die von Abwehrzellen normalerweise dann produziert werden, wenn eine Allergie oder eine Entzündung im Gange ist oder wenn eine Verletzung vorliegt, wenn also die Gefahr besteht, dass körperfremde Stoffe dem Organismus schaden könnten, was verhindert werden soll. Histamine aber spielen auch bei der Migräneentstehung eine wichtige Rolle (1).

Gluten führt zu Schwellungen im Gehirn und so zu Migräneschmerzen

Ein aktivierter Trigeminusnerv (aber auch andere Regionen im Zentralen Nervensystem) produziert zusätzlich einen weiteren Trigger für Migräne, das sog. Calcitonin Gene-Related Peptid (CGRP), ein Eiweissstoff, der im Gehirn die Blutgefässe entspannen und erweitern kann und daher seit Jahren im Fokus der Migränerforschung steht. Denn die Gefässerweiterung führt nun zur selben Gefässdurchlässigkeit, wie sie schon oben infolge des Transglutaminase-2-Antikörpers bei der Zöliakie beschrieben wurde.

Die Abgabe von Wasser und Proteinen aus den durchlässigen Gefässen führt zu Schwellungen und Irritationen in den Gehirnhäuten und dies wiederum zu den bekannten Migräneschmerzen. Aus diesem

Grunde wurde in den USA im Jahr 2018 eine neue Klasse Migränemedikamente zugelassen. Sie wirken, indem sie verhindern, dass CGRP an seine Rezeptoren andocken kann.

Bei Migräne glutenfreie Ernährung testen

Geht man nun aber davon aus, dass CGRP bei glutensensitiven Menschen nur wegen des Glutenverzehr ausgeschüttet wird, wäre es sinnvoller, wenigstens einmal probeweise das Gluten zu meiden, als mit Medikamenten die Folge des Glutenverzehr therapieren zu wollen.

Studien zu Gluten als Migränetrigger bei Menschen mit Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität liegen leider noch kaum vor. Man weiss aber, dass eine Migräne eines der möglichen Symptome einer NCGS sein kann und auch im Gefolge anderer leidigen Beschwerden gehäuft auftritt, z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, wie im Fachjournal Headache im Jahr 2013 erklärt wurde (5).

Es könnte sich bei Migräne also durchaus lohnen, eine glutenfreie Ernährung auszuprobieren – zumal diese Ernährungsform oft dazu animiert, sich generell um eine gesündere und vitalstoffreichere Ernährung zu kümmern, was die Migräneattacken noch weiter reduzieren kann.

Oft wird in den Medien vor einer glutenfreien Ernährung gewarnt, weil diese zu einem Nährstoffmangel führen können soll. Wir erklären hier, warum das Gegenteil der Fall ist: Glutenfreie Ernährung – Wir klären auf.

Quellen

Yuan H, Silberstein SD, Histamine and Migraine, Headache. 2018 Jan;58(1):184-193. doi: 10.1111/head.13164. Epub 2017 Sep 1

Kopishinskaya SV, Gustov AV, [Gluten migraine], Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova. 2015;115(8):13-17. doi: 10.17116/jnevro20151158113-17

Green L, How does a piece of bread cause a migraine? MedicalXpress, 25.11.2019

Benjilali L, Zahlane M, Essaoudouni L, A migraine as initial presentation of celiac disease, Rev Neurol (Paris). 2012 May;168(5):454-6. doi: 10.1016/j.neurol.2011.10.008. Epub 2012 Mar 8

Quelle: <https://de.sott.net/article/33961-Glutenunvertraglichkeit-Wie-ein-Stueck-Brot-Ihre-Migrane-triggern-kann>

Gesundheit bis ins hohe Alter: Die Geheimnisse der Hunza

Publiziert am 19 Mai, 2019 unter [Kultur](#)

Gute Nachrichten

Im gebirgigen Norden Pakistans liegt das Tal der Hunza (Hunzukur). Die Bewohner dieses abgelegenen Tales, auf 2590 m Höhe im Himalaya, haben eine Lebenserwartung von etwa 120 Jahren. Einige werden sogar bis zu 150 Jahre alt, während im restlichen Pakistan die durchschnittliche Lebenserwartung bei 67 Jahren liegt.



Bild von [Abdullah Shakoor](#) auf [pixabay.com](#)

Ob die Höhe der Lebenserwartung stimmt oder nicht, darüber kann man streiten. Zweifelsfrei richtig ist die Tatsache, dass die Hunza sehr abgeschieden leben und dass ihre Lebensumstände sie gesünder bleiben lassen. Ohne Zweifel liegt deren Lebenserwartung mindestens bei 100 Jahren.

Tatsache ist auch, dass die Hunzafrauen länger Kinder gebären können als gewöhnlich, dass sie niemals krank werden und dass sie resistent gegen Krebskrankheiten sind. Einige dieser Behauptungen sollten

jedoch mit Vorsicht gelesen werden, denn es kursieren einige Informationen zu den Hunza, die eigentlich unglaublich klingen. Zum einen heisst es, dass Hunzafrauen noch zwischen 60 und 90 Jahren schwanger werden können, andere wieder sagen, dass die Hunza Abkömmlinge von Alexander dem Grossen seien.

Wegen der Abgeschlossenheit des Hunza-Tales von der Aussenwelt sind die Bewohner reine Selbstversorger, was ihre Nahrung anbelangt. Zum Trinken und Baden nehmen sie frisches Gletscherwasser aus den Bergen. Die Hunza essen keine verarbeitete Nahrungsmittel wie wir sie alle kennen. Ihr Gemüse, ihre Milch und ihr Korn kommen unverarbeitet auf den Tisch. Bei den Früchten gehören Aprikosen zu ihren Grundnahrungsmitteln. Sie machen für mehrere Monate im Jahr eine Kur, die hauptsächlich aus Aprikosensaft besteht. Das ist wohl der Grund dafür, dass die Hunza nie an Krebs erkranken, weil der Saft sehr viel „Vitamin B17“ bzw. Amygdalin enthält. Während der Kur essen sie wenig Fleisch aber viel Früchte und rohes Gemüse. Ein weiterer Grund für die stabile Gesundheit der Hunza könnte darin liegen, dass ihr Land sehr hoch liegt und sie reine Gebirgsluft atmen.



Bild von [Abdullah Shakoor](#) auf [pixabay.com](#)

Ob die Hunza wirklich bis zu 150 Jahre alt werden, ist schwer zu sagen. Ein Anthropologe erklärte, dass die Hunza eine andere Zählweise für das Alter haben, denn sie addieren zum tatsächlichen Alter die Weisheit des Einzelnen, umgerechnet in Jahren, hinzu. Geburtsurkunden wie wir sie kennen, existieren nicht. Hier bemerkt man, dass die Hunza Menschen mit einem hohen Alter nicht etwa als schwach ansehen, sondern diese im Gegenteil sehr ehren und Schätzen – je älter ein Mensch wird, desto weiser wird dieser.

Die Sprache der Hunza heisst Burushaski und hat keinerlei Verbindung zur Indogermanischen Sprachfamilie oder zur tibetischen Sprache im Nachbarland. Es gibt jedoch eine Ähnlichkeit zur Sprache der Basken in Spanien. Die baskische Sprache und Burushaski haben 70 Wörter gleichen Ursprungs. Forscher schliessen daraus, dass beide Völker ihren Ursprung von einem kaukasischen Stamm haben. Von allen in Pakistan lebenden Bevölkerungsgruppen haben die Hunza den hellsten Teint. Es könnte also

durchaus sein, dass sie Abkömmlinge eines Stammes sind, der für die Armee von Alexander dem Grossen gedient hat oder dass sie von einem europäischen Nomadenvolk abstammen.

Wenn man auch über die Höhe der Lebenserwartung der Hunza etwas im Unklaren ist, so ist es doch unbestritten, dass sie sowohl physisch als auch mental einen gesünderen Lebensstil pflegen als Europäer. Wenn man die Berichte von Forschern, die die Hunza besucht haben, liest, dann erfährt man, dass den Hunza Stress, wie wir ihn kennen, völlig unbekannt ist. Sie lieben ihr Leben und ihre körperlich anstrengende Arbeit, die ihnen ihr einfaches Dasein sichert. Vielleicht könnte dies ein Hinweis für uns sein, dass ein einfaches Leben eine Wohltat für uns alle sein kann.

Jedenfalls deutet alles darauf hin, dass die Lebensweise, trotz des rauen Klimas, erheblich dazu beiträgt, dass der Mensch problemlos dazu in der Lage ist, bei bester Gesundheit ein sehr, sehr hohes Alter zu erreichen. Dabei scheint einem nicht immer die „moderne, westliche“ Welt behilflich zu sein, aber jeder hat selbst die Möglichkeit, sein Leben natürlicher zu gestalten.

Für weitere schöne Bilder zum Thema folgt bitte diesem Link: <http://thewildchild.co.za/the-secrets-why-hunza-people-never-get-sick-dont-get-cancer-and-live-up-to-120/>

CBD-Öl kann bei Angststörungen helfen

Carina Rehberg, Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel
Zentrum der Gesundheit, Di, 17 Sep. 2019 10:24 UTC



CBD-Öl, Hanföl

© gettyimages.de/Tinnakorn Jorruang

CBD wirkt gegen Angststörungen

Ein Viertel der Menschheit leidet mindestens einmal im Leben an einer Angststörung. Antidepressiva bringen oft keine Erleichterung und haben Nebenwirkungen. Doch es gibt Alternativen.

Angststörungen: Kann CBD helfen?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2) zählen Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Schätzungen zufolge leiden daran weltweit rund 264 Millionen Menschen. Da aber zahlreiche Betroffene beispielsweise aus Scham keinen Arzt aufsuchen, ist die Dunkelziffer noch viel höher.

Bei Angststörungen werden vordergründig Medikamente wie Antidepressiva und Benzodiazepine verschrieben, obgleich die Wirkung oft zu wünschen übrig lässt. Dazu kommt, dass diese zu schweren Nebenwirkungen und Abhängigkeit führen können, sodass die Nachteile oft überwiegen.

Deshalb interessieren sich immer mehr Angstpatienten für alternative Therapien, die wirksam sind, nicht abhängig machen und gut verträglich sind. Dazu zählt auch Cannabidiol (CBD), einer der Hauptwirkstoffe der Cannabispflanze.

Pilotprojekt der Universität Leipzig: CBD bei Angststörungen

Cannabis (Hanf) ist eine uralte Heilpflanze, die seit Jahrtausenden für ihre angstlösende Wirkung bekannt ist. Der Wirkstoff CBD hat den grossen Vorteil, dass er keine berauschende Wirkung hat und somit z.B. in Form von CBD-Öl legal gekauft werden kann.

Inzwischen haben etliche Studien (3) gezeigt, dass CBD bei Angststörungen in der Tat hilfreich sein kann. Infolgedessen hat sich eine Gruppe von Studenten in Deutschland dafür entschieden, eine klinische Studie (1) im Themenbereich CBD durchzuführen. Es handelt sich hierbei um eine fakultäts- und universitätsübergreifende Forschungsarbeit und ein Pilotprojekt der Universität Leipzig.

An der randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie nahmen 37 Probanden mit Angststörungen zwischen 23 und 61 Jahren teil, die in zwei Gruppen unterteilt wurden. Gruppe 1 erhielt für 30 Tage jeweils 10 Tropfen CBD-Öl (5-mal täglich 2 Tropfen) mit 15 Prozent CBD-Gehalt (50 Milligramm CBD pro Tag). Gruppe 2 bekam hingegen 2-mal täglich 10 Tropfen Rapsöl (Placebo).

Die Angstwerte konnten mit CBD um 32 Prozent reduziert werden

Vor Studienbeginn lagen die durchschnittlichen Angstwerte der Probanden, die durch Fragebögen ermittelt wurden, bei 4,1 (1 = kein Unwohlsein, 5 = sehr grosses Unwohlsein). Durch die Einnahme von CBD konnten diese Werte bei 17 von 19 Probanden verbessert werden und lagen dann im Schnitt bei 2,8. Die Angstsymptomatik verringerte sich somit um rund 32 Prozent.

Bei einem Probanden blieben die Angstwerte unverändert und bei einem anderen Probanden verschlechterten sie sich innerhalb des Studienzeitraumes. Die Einnahme des Placebopräparats führte hingegen zu keiner signifikanten Verbesserung der Symptomatik.

Nebenwirkungen traten während der Studie nur geringfügig auf. So litt eine Probandin zu Beginn der Einnahme von CBD kurzweilig an einer erhöhten Müdigkeit. Diese legte sich jedoch nach kurzer Zeit vollständig.

Welche Symptome Sie mit CBD verbessern können

Die Studienergebnisse haben eindeutig gezeigt, dass die regelmässige Einnahme von CBD-Öl bei Angststörungen mit grosser Wahrscheinlichkeit zu einer Verbesserung folgender Symptome führt:

- Erröten
- Zittern
- Angst zu erbrechen
- Starker Harn- oder Stuhldrang

Was Sie zur Dosierung von CBD bei Angststörungen wissen sollten

Bei einer im Juni 2019 veröffentlichten Review (4) wurde anhand von mehr als 1000 Studien festgestellt, wie viel CBD in klinischen Studien verabreicht wurde, um wirksam zu sein. Die Forscher von der University of Nottingham gaben an, dass die Dosis bei Angstzuständen pro Tag zwischen weniger als 1 und 50 Milligramm CBD pro Kilogramm Körpergewicht lag.

Die in der beschriebenen Forschungsarbeit angewandte Dosierung von 50 Milligramm CBD täglich war im Vergleich dazu nicht besonders hoch. Doch einige Studien haben ergeben, dass bei Angststörungen mit einer geringeren Dosis deutlich bessere Resultate erzielt werden können.

Wir empfehlen Ihnen, mit einer niedrigen Dosis zu beginnen und diese dann bei Bedarf zu erhöhen. So können Sie die Dosierung individuell Ihren Bedürfnissen anpassen. Im Idealfall sprechen Sie sich mit Ihrem Heilpraktiker oder naturheilkundlich versierten Arzt ab.

Wobei CBD Sie sonst noch unterstützen kann, erfahren Sie in den folgenden Artikeln:

- CBD-Öl bei Depressionen
- CBD-Öl aus Hanf gegen Schmerzen

Quellen:

- (1) Jona Decker et al, Cannabidiol Studie, 2019, <https://www.cbd-anxiety-study.com/>
- (2) Health Organization, Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates, 2017
- (3) Esther M. Blessing et al, Cannabidiol as a Potential Treatment for Anxiety Disorders, Neurotherapeutics, Oktober 2015

(4) Millar SA et al, A systematic review of cannabidiol dosing in clinical populations, Br J Clin Pharmacol, Juni 2019

Quelle: <https://de.sott.net/article/33962-CBD-Ol-kann-bei-Angststorungen-helfen>

Plejare Ptaah erklärt:

15. November 2020

1. Einmal aktuell am Corona-Virus Infizierte können den Erreger über viele Monate und gar Jahre als impulsartig unerkannte Langzeitinfektion in sich tragen, und zwar auch dann, wenn keine Neuinfektion erfolgt, dies nebst dem, dass, wenn eine Infektion und danach eine Genesung erfolgte, rein schwingungsgegeben eine Impuls-Infizierung weiterbesteht, was der irdischen Medizin völlig unbekannt ist. Diese nach einer Genesung zurückbleibende Impuls-Infektion – bezüglich deren Existenz die irdischen Wissenschaften, Epidemiologen, Virologen, Immunologen und Mediziner usw. weder Erkenntnisse noch eine Ahnung haben –, kann zeitweise ein Wiederauftreten der Corona-Seuche erfolgen, wie dadurch ebenso auch andere Leiden und Krankheiten ausgelöst werden können, die als Corona-Virus-Folgeschäden während der gesamten weiteren Lebenszeit gesundheitliche Belastungen zu bringen vermögen, jedoch nicht als Corona-Virus bedingt erkannt werden.
2. Eine Erkrankung durch das Corona-Virus ist absolut nicht harmlos, kann lebensgefährlich sein und zum Tod, wie andererseits jedoch auch zu schweren Spätfolgen führen. Eine Corona-Erkrankung entspricht keiner Grippeerkrankung.
3. Die Corona-Seuche bildet bei einer Infizierung und danach folgenden Genesung Antikörper, die als gewisser Schutz gegen eine Neuinfektion nutzlos sind, denn bereits nach kurzer Zeit können sich diese wieder auflösen, folglich gegen eine neuerliche Corona-Infektion keine schützende Antikörper mehr vorhanden sind.
4. Effective Tatsache ist, worüber die irdischen Wissenschaftler sämtlicher medizinischer, virologischer, epidemiologischer und immunologischer Gattungen keinerlei Ahnung haben, dass im menschlichen Organismus eine lebenslange impulsgelegerte Corona-Virus-Infektion gegeben bleibt, diese jedoch infolge Mangel der diesbezüglich irdischen Erforschungsmittel nicht möglich ist.

Infektionskrankheiten und Hygiene



Infektionskrankheiten werden durch unterschiedlichste Erreger hervorgerufen und sind nicht direkt mit einer Infektion gleichzusetzen, da nicht jede Infektion gleich zu einer Erkrankung führen muss. Aufgrund der Vielzahl an Erregern sind die jeweils auftretenden Symptome und die zeitlichen Verläufe höchst unterschiedlich.

Auslöser für Infektionskrankheiten

Ein Erreger, der eine Infektionskrankheit auslöst, ist in der Regel ein parasitärer Mikroorganismus. Erreger stammen vorwiegend aus der Gruppe der Bakterien, der Pilze oder der Viren. Darüber hinaus können auch höher entwickelte Erreger wie Einzeller mit Kern (Protozoen/Urtierchern; Einzeller) oder auch Würmer, Nematoden, als Parasiten auftreten. Viren stellen eine besondere Klasse dar, da sie keinen

Stoffwechsel besitzen, sondern nur eine DNA, die sie in den Wirtszellen vermehren lassen. Eine weitere besondere Gruppe von Erregern, die sogenannten Prionen, besitzt nicht einmal eine DNA oder RNA. Es handelt sich dabei um entartete Proteine, welche die Infektionskrankheit auslösen können.

Übertragungswege für Infektionen

Erreger können auf unterschiedlichen Wegen in den menschlichen bzw. tierischen Organismus eintreten. Der Ort, an dem die Erreger in den Körper gelangen, wird als Eintrittspforte bezeichnet. Es wird unterschieden zwischen der enteralen und der parenteralen Infektion.

Enterale Infektionen: der gesamte Verdauungstrakt mit Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre, Magen und Darmtrakt wird als innerer Bereich eines Tunnels betrachtet, welcher selbst nicht zum Körperinneren gezählt wird. Die Erreger gelangen über den Mund- und Rachenraum bzw. Darmtrakt in den Körper, beispielsweise durch verunreinigte Nahrungsmittel oder Trinkwasser.

Parenterale Infektionen: hier gelangen die Erreger nicht über den Mund- oder Darmbereich in den Organismus, sondern über andere Bereiche des Körpers. Parenteral wird im medizinischen Sprachgebrauch übersetzt mit „direkt ins Blut“. Weiter sind auch die Schleimhäute des Urogenitaltrakts zu nennen, durch die Infektionen ermöglicht werden.

(Erklärung Ptaah: Parenteral bedeutet exakt «am Darm vorbei», resp. «dass der Darm umgangen wird» resp. dass ein Giftstoff oder Krankheitserreger den Darmtrakt umgeht und direkt in den Körper gelangt./// Enteral bedeutet, dass Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Einzeller unterschiedlich in den menschlichen Organismus gelangen, über offene Wunden und hauptsächlich die Schleimhäute des Respirationstrakts resp. alle Organe, die an der Atmung beteiligt sind. Zu unterscheiden sind sie dabei jene Organe in bezug auf ihre Aufgabe, die nur auf den Transport der Atemluft der Organe ausgelegt sind, in denen der Gasaustausch resp. die eigentliche Atmung erfolgt.)

Es wird grundsätzlich unterschieden zwischen verschiedenen Infektionswegen:

- perkutane Infektion: Eintritt über die Haut
- permuköse Infektion: Eintritt über die Schleimhäute
- Inhalationsinfektion: Eintritt über die Atemwege
- urogenitale Infektion: Eintritt über den Harntrakt
- genitale Infektion: Eintritt über die Geschlechtsorgane

Intrauterine Infektion:

Eintritt während der Schwangerschaft in ein ungeborenes Kind

Im Wissen über die möglichen Eintrittspforten in den Organismus können diverse Massnahmen zum Schutze von Mensch und Tier ergriffen werden, um mögliche Infektionen durch (pathogene) Erreger zu verhindern und zumindest die Chance für den Befall durch derartige Erreger zu verringern.

Prävention und Therapie für Infektionen

Wenn Erreger erst einmal einen Organismus befallen haben, muss ein Arzt zu Rate gezogen werden, der eine entsprechende medikamentöse Behandlung einleiten kann, sofern dies überhaupt möglich ist. Beispielsweise werden seit Jahrzehnten bei bakteriellen Infektionskrankheiten standardmässig Antibiotika eingesetzt, mit gutem Erfolg. Bislang jedenfalls. Das immer häufigere Auftreten von multiresistenten Keimen (Multiresistenz gegen Antibiotika, MRSA) stellt die Medizin vor ein stetig wachsendes Problem. Bei schwächer ausgeprägten Infektionen helfen häufig auch Produkte aus der Pflanzenheilkunde. Die Palette der Substanzen ist gross und in aller Regel lassen sich die meisten bakteriellen Infektionen erfolgreich behandeln.

Bei Virus- und Pilzinfektionen können Virostatika und Antimykotika zum Einsatz kommen,

wobei auch hier die Mediziner aufgrund nicht oder nur schwach wirkender Medikamente immer häufiger an ihre Grenzen stossen. Insbesondere vor Ausbruch von Virusinfektionen, beispielsweise Influenza, lassen sich gute Erfolge durch Immunisierung mittels Impfung erzielen. Auch Pilzinfektionen können einen schweren Verlauf nehmen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Das gilt für Hautpilz und insbesondere für Nagelpilz, der sich in vielen Fällen über Jahrzehnte im Organismus festsetzen kann und niemals wieder entfernt wird.

Einer hohen Bedeutung sollte somit grundsätzlich der Prävention zukommen, denn Vorbeugung ist immer besser als die medikamentöse Behandlung einer Krankheit. Prävention durch Hygiene ist gerade in einer dicht besiedelten Gesellschaft die Basis für ein gesundes Leben. Das bedeutet regelmässiges Händewaschen in Kombination mit gründlicher Desinfektion von Händen und Füssen (z.B. nach Besuch öffentlicher Bäder und Saunen). Reinlichkeit und Hygiene bei der Zubereitung von Speisen, insbesondere von Rohkost. Reinigung und Desinfektion von Arbeitsflächen und vor allem der Toilettenbereiche kann helfen, mögliche Krankheitsherde frühzeitig auszuschalten. Hierbei sollte immer bedacht werden, dass

eine gezielte Desinfektion spezieller Flächen und keine regelmässige und grossflächige Präventiv-Desinfektion durchgeführt wird. Diese birgt nämlich die Gefahr der Resistenzbildung bei Erregern in sich, die dadurch verstärkt werden kann, wenn regelmässig die falschen Desinfektionsmittel zum Einsatz kommen.

Aber auch Prävention durch gesunde Ernährung und Lebensführung darf nicht vernachlässigt werden, obwohl in der heutigen Überflussgesellschaft viele immaterielle Werte gerne an Priorität verlieren.

Quelle: <http://www.infowissen.com/2018/06/infektionskrankheiten-und-hygiene/>

Neurodermitis und Schuppenflechte



Menschen mit Hautproblemen leiden in der Regel ein Leben lang an Symptomen wie Entzündungen, Juckreiz, zu trockene, schuppige Haut oder auch an zu fettiger Haut. Manche bekommen schnell Pickel, die sich zu großen Entzündungsherden auswachsen, und andere Menschen leiden an einer Vielzahl von Symptomen gleichzeitig. Zwei besonders schwierige Erkrankungen werden nachfolgend beschrieben.

Neurodermitis

Die Ursachen für das Entstehen des atopischen Ekzems (atopische Dermatitis) sind noch nicht vollständig geklärt. Man vermutet ein Zusammenspiel von genetischen Faktoren, Umwelteinflüssen und immunologischen Veränderungen. Oft sind bereits Kleinkinder betroffen und häufig tritt die Krankheit lebensalterbedingt in Schüben auf.

Neurodermitis ist nicht ansteckend oder übertragbar, aber sehr wahrscheinlich vererblich. Die Diagnose für diese Krankheit ist schwierig zu stellen, da Patienten viele unterschiedliche Symptome gleichzeitig aufweisen. Typisch für Neurodermitis ist eine besonders empfindliche, trockene und gerötete Haut. Dadurch bedingt wird ein Juckreiz vorwiegend an Armen, Beinen, Knien und Ellenbogen ausgelöst, der die Nerven der Betroffenen auf das äußerste beansprucht.

Das Krankheitsbild kann sich bei Aufnahme bestimmter Lebensmittel, bei Benutzung falscher Waschsubstanzen oder Hautpflegemittel drastisch verschlechtern. Nicht zu unterschätzen sind psychosomatische Faktoren, die die Haut stressartig reagieren lassen, was sich wiederum verstärkend auf die Psyche des Patienten auswirkt. Ein Teufelskreis.

Schuppenflechte

Die Psoriasis zeigt ein der Neurodermitis vergleichbares Erscheinungsbild. In der Ausprägung und der späteren Entwicklung der Krankheit gibt es allerdings Unterschiede. Auch die Schuppenflechte ist nicht ansteckend oder übertragbar.

Auch hier sind die Ursachen der Krankheit noch nicht vollständig geklärt, wobei genetische Faktoren und Umwelteinflüsse ausschlaggebend sein dürften. Ähnlich wie bei der Neurodermitis weist die Haut von Betroffenen entzündete Stellen an Kniebeugen, Ellenbogen oder auch auf dem Kopf auf. Aber auch zwischen den Fingern, Zehen, auf der Stirn, auf Wangen oder unter der Achsel können solche Symptome auftreten. Die Entzündungen führen zu einem starken Zellwachstum, welches sich in Form weißer Schuppen auf der Hautoberfläche bemerkbar macht.

Vergleichbar mit der Neurodermitis können Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chemische Wasch- und Pflegeprodukte und auch psychosomatische Faktoren den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

Behandlung und Therapie

Weder Neurodermitis noch Schuppenflechte können heute geheilt werden. Die Betroffenen müssen sich mit Medikamenten oder Hausmitteln behelfen, die eine Linderung der Beschwerden versprechen. Dabei

ist es grundsätzlich nicht möglich, Empfehlungen abzugeben, die allen Patienten gleichermaßen hilfreich sind. Die Schulmedizin hält in aller Regelmäßigkeit Medikamente vor, die aufgrund ihrer Nebenwirkungen auf Dauer nicht vertretbar sein können. Ein Beispiel sind kortisonhaltige Präparate, welche nicht zur dauerhaften Anwendung bestimmt sind.

Die wichtigsten Maßnahmen, welche zumindest äußerlich vorgenommen werden sollten, sind die Bekämpfung der Entzündung, das Verhindern von Infektionen an den geschädigten Hautpartien und eine anschließende Pflege der Haut, welche die Herstellung der hauteigenen Schutzschicht unterstützen kann. Bei vielen Betroffenen könnte sich bei Neurodermitis und Schuppenflechte die Anwendung eines hautschonenden Desinfektionsmittels in Kombination mit einer hautstabilisierenden Pflegecreme als äußerst wirksames Hausmittel erweisen. Wichtig zu beachten ist, dass keine hochprozentigen Alkohollösungen (75%) angewendet werden, da diese die Haut unnötig reizen und austrocknen können. Ungebetene Erreger, welche entzündliche Prozesse auslösen können, müssen eliminiert werden. Bei manchen Betroffenen hat bereits eine niedrig dosierte Lösung aus Wasserstoffperoxid, Essigsäure und Alkohol Linderung gebracht. Der pH-Wert der Haut im sauren Bereich muss stabilisiert und anschließend eine schützende Pflegecreme aufgebracht werden.

Die Haut wird beruhigt und von außen geschützt. Hierbei ist zu beachten, dass keine Substanzen enthalten sind, die über die geschädigte Haut in den Körper eindringen und dort langfristig Organe schädigen können. Eine solche Substanzklasse wären beispielsweise die erdölbasierenden Methylparabene. Verschiedene natürliche Pflegestoffe in guten Cremes sorgen für eine schnelle Abheilung der geschädigten Areale und schützen die Haut vor ungebetenen Krankheitserregern.

Quelle: <http://www.infowissen.com/2018/06/neurodermitis-und-schuppenflechte/>

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 Unfriedens, 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 effektiv 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 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, Studien- 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.

Verbreitet auch das <Kampf der Überbevölkerung>-Symbol, was ebenso wichtig ist



Nutzt euer Auto und klebt das <Kampf der Überbevölkerungs>-Symbol und das Friedens-Symbol darauf, und verbreitet es auf diese Weise. Klebt es, wo es erlaubt ist, auch sonst überall an Wände, Plakate usw.!

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 /// **Telephon** +41(0)52 385 13 10 (7.00 h – 19.00 h) / **Fax** +41(0)52 385 42 89

/// Für CHF/EURO 10.- in einem Couvert, senden
/// wir Ihnen/Dir 3 Stück farbige Friedenskleber
/// der Grösse 120x120 mm = am Auto aufkleben

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

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

FIGU-Shop: shop.figu.org

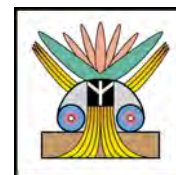


© FIGU 2021

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders
angegeben, lizenziert unter :

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



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

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, Schwei