



FIGU-RATGEBER

zum

Wohlbefinden

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

sowie

Interessantes aus der Natur



Erscheinungsweise:
Sporadisch

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

2. Jahrgang
Nr. 5, September 2018

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

Vorsicht: Die meisten Schmerzmittel bergen viele schwere Nebenwirkungen

Heilpraxisnet; Mo, 22 Aug 2016 14:55 UTC

Leichtfertige Einnahme von rezeptfreien Schmerzmitteln birgt erhebliche Risiken



© denisismagilov/fotolia.com

Viele Deutsche nehmen relativ unbedacht rezeptfreie Schmerzmittel ein und setzen sich damit erheblichen Risiken aus.

Rezeptfreie Schmerzmittel sind heute in den meisten Haushaltsapotheken zu finden. Sie werden oft relativ unbedacht gegen unterschiedlichste Formen von Schmerzen wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Regelschmerzen oder Zahnschmerzen eingesetzt. Allerdings kann eine längerfristige Einnahme erhebliche Nebenwirkungen mit sich bringen, weshalb hier dringend Vorsicht geboten ist.

Rezeptfreie Schmerzmittel sollten maximal an drei aufeinander folgenden Tagen und nicht häufiger als zehnmal im Monat eingenommen werden, mahnen Mediziner. Denn es drohen schwere Nebenwirkungen wie Magenschleimhautentzündungen, Nierenschäden oder gar ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko. Länger anhaltende Schmerzen gehören daher dringend in ärztliche Behandlung und sollten nicht in Selbstmedikation mit rezeptfreien Schmerzmitteln therapiert werden.

Steigender Absatz von Schmerzmitteln

Schmerzmittel wie Paracetamol, Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS) oder Diclofenac sind heute in fast jedem Haushalt zu finden. Auch im vergangenen Jahr ist ihr Absatz erneut leicht gestiegen, berichtet die Nachrichtenagentur «dpa» unter Berufung auf das Marktforschungsunternehmen IMS Health. Demnach wurden im Jahr 2015 knapp 162 Millionen Packungen Analgetika (medizinischer Fachausdruck für Schmerzmittel) in Apotheken verkauft, was im Vergleich zum Vorjahr etwa 2,4 Prozent mehr seien. Ein Grossteil der verkauften Schmerzmittelpackungen wurde laut Mitteilung der «dpa» rezeptfrei erworben.

Schmerzen ein wichtiges Warnsignal

Zwar können die Analgetika bei akuten Schmerzen durchaus kurzfristig helfen, doch dienen sie lediglich der Symptumlinderung, die Ursache der Beschwerden bleibt davon in der Regel unberührt. Diese kann unterschiedlichster Natur sein und schlimmstenfalls auf eine schwer-



wiegende Erkrankung zurückgehen. Die Wahrnehmung der Schmerzen erfolgt über sogenannte Nozirezeptoren auf der Haut und in den Organen. Diese Rezeptoren reagieren auf bestimmte chemische Stoffe, hohen Druck, aber auch auf Wärme und Kälte, berichtet die «dpa». Es werde ein Impuls an die nächstgelegene Nervenzelle ausgesendet, der über die Nervenfasern ins Rückenmark und schliesslich ins Gehirn weitergeleitet wird, wodurch der Schmerz bewusst wahrgenommen werde.

Akute und chronische Schmerzen

Die Ursachen von Schmerzen können äusserst unterschiedlicher Natur sein, wobei grundsätzlich zwischen akuten und chronischen Schmerzen zu unterscheiden ist. «Als chronisch werden solche Schmerzen bezeichnet, die seit mindestens drei Monaten regelmässig auftreten und den betroffenen Patienten physisch, psychisch-kognitiv und sozial beeinträchtigen», wird Julia Richter vom Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI) von der «dpa» zitiert. Die Schmerzen können ein eigenständiges Beschwerdebild annehmen oder auch auf ernste Erkrankungen zurückgehen.

Schmerzmittel bei akuten Schmerzen

Zu den akuten Schmerzen zählen beispielsweise Migräne oder Zahnschmerzen. Hier können rezeptfreie Schmerzmittel – vorübergehend und in Massen eingesetzt – oftmals helfen. «Es spricht nichts dagegen, wenn bei kurzzeitigen Schmerzzuständen ein ansonsten gesunder Patient auf eigene Faust eine Schmerztablette schluckt», so Peter Walger, leitender Arzt für Internistische Intensivmedizin und Infektiologie an den Evangelischen Kliniken in Bonn, in der Mitteilung der «dpa».

Maximal drei Tage Anwendung

Allerdings sollten die Schmerzmittel in keinem Fall «in der Selbstmedikation länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden», mahnt Julia Richter gegenüber der Nachrichtenagentur. Bei chronischen Schmerzen sei es unabdingbar, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Ursache der Beschwerden zu ermitteln. Wichtig ist dabei laut Aussage der Expertin eine ganzheitliche Diagnostik, bei der neben einer körperlichen Untersuchung auch psychische und soziale Faktoren mit einbezogen werden.

Magenschleimhautentzündungen und Magenblutungen

Bei den Nebenwirkungen ist zu beachten, dass bestimmte Schmerzmittel unmittelbar eine Magenschleimhautentzündung auslösen können und bei einer unkontrollierten Einnahme das Risiko von Magenblutungen drastisch steigt. Diese können schlimmstenfalls lebensbedrohliche Ausmasse annehmen. Als Anzeichen für eine Magenblutung nennen die Experten in der Mitteilung der «dpa» zum Beispiel Blut im Stuhl oder das Erbrechen von Blut. Auch seien die Magenblutungen bei längerem Bestehen mögliche Ursache von Eisenmangel und chronischer Blutarmut.

Weitere Nebenwirkungen von Schmerzmitteln

Als Nebenwirkung der unkontrollierten Einnahme von Schmerzmitteln ist allerdings ebenso das Risiko von Nierenschäden zu nennen. Des Weiteren «steigt im Fall von Vorerkrankungen die Gefahr, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden», so Walger gegenüber der «dpa»: Auch sei bei der Einnahme weiterer Arzneien auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Zum Beispiel ist bei gleichzeitiger Einnahme blutdrucksenkender Mittel Rücksprache mit einem Arzt zu halten und in solchen Fällen müsse gegebenenfalls die Blutdruckmedikation angepasst werden. Nicht zuletzt ist laut Aussage der Experten zu bedenken, dass die Präparate nicht unbedingt die gewünschte Wirkung entfalten. Denn beispielsweise wirken Entzündungshemmer wie Paracetamol, Ibuprofen oder ASS nicht bei Spannungskopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Viele Risiken bislang unzureichend erforscht

Die Risiken der Schmerzmittel sind insgesamt nicht zu unterschätzen, zumal jüngere Studien hier auch Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Paracetamol in der Schwangerschaft mit ADHS und Autismus bei Kindern ergaben. Darüber hinaus wird offenbar unser Mitgefühl durch die Einnahme von Paracetamol geschwächt. Die Auswirkungen sind demnach extrem vielschichtig und bis heute nicht vollständig geklärt. Der relativ unbedarfte Einsatz rezeptfreier Schmerzmittel ist daher äusserst kritisch zu bewerten. (fp)
Quelle: <https://de.sott.net/article/25710-Vorsicht-Die-meisten-Schmerzmittel-bergen-viele-schwere-Nebenwirkungen>

Ibuprofen & Co.: Schmerzmittel führen zu erhöhtem Risiko für Herzinsuffizienz

Heilpraxisnet; Fr, 30 Sep 2016 17:51 UTC

Ältere Menschen sollten besonders vorsichtig bei der Einnahme von Schmerzmitteln sein.



© Sherry Young/fotolia.com

Die Einnahme von Schmerzmitteln kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Besonders ältere Menschen sind durch die Einnahme von sogenannten NSAIDs gefährdet. Die Verwendung dieser Medikamente kann bei Betroffenen zu einer Herzinsuffizienz führen.

Schmerzmittel sollen eigentlich bei gesundheitlichen Problemen und starken Schmerzen helfen. Forscher fanden jetzt aber heraus, dass die Einnahme solcher sogenannten nicht-steroidalen entzündungshemmenden Medikamente zu einem erhöhten Risiko für eine Herzinsuffizienz führen kann.

Die Wissenschaftler der University of Milano-Bicocca stellten bei einer Untersuchung fest, dass nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs) mit einem erhöhten Risiko für eine Herzinsuffizienz verbunden sind. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift British Medical Journal (BMJ).

Studie untersucht die Daten von etwa zehn Millionen älteren Probanden

Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs), wie beispielsweise Ibuprofen, Naproxen und Diclofenac, werden allgemein zur Behandlung von Schmerzen und Entzündungen verwendet, erläutern die Mediziner. Die aktuelle Studie analysierte die Daten von zehn Millionen Menschen im durchschnittlichen Alter von 77 Jahren. Diese Probanden nahmen die oben genannten Medikamente ein und stammten aus dem Vereinigten Königreich, den Niederlanden, Italien und Deutschland. Die erhobenen Daten wurden dann mit den Daten von Personen verglichen, die keine solchen Medikamente eingenommen hatten, fügen die Autoren hinzu.

Einnahme von NSAIDs erhöht Risiko für Herzversagen um 19 Prozent

Die Experten der University of Milano-Bicocca in Italien fanden heraus, dass sogenannte NSAIDs das Risiko erhöhen, mit Herzversagen in ein Krankenhaus eingeliefert zu werden – um 19 Prozent. Die meisten der Teilnehmer waren im gehobenen Alter. Die Ergebnisse der neuen Studie scheinen für Patienten unter 65 Jahren nicht sehr relevant zu sein. Trotzdem ist die Studie sehr interessant für ältere Menschen, sagen die Wissenschaftler.

NSAIDs erhöhen bei Patienten mit Gelenksbeschwerden Risiko für eine Herzinsuffizienz

Die grosse Beobachtungsstudie verstärkt die Ergebnisse früherer Forschungen. Diese besagten, dass einige NSAIDs bei Patienten mit Gelenksbeschwerden zu einem erhöhten Risiko für eine Herzinsuffizienz führen. Es ist bereits seit einigen Jahren bekannt, dass solche Arzneimittel mit Vorsicht bei Patienten mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen verwendet werden sollten, erläutern die Mediziner. Dies gilt besonders für regelmässige Nutzer.

Medikamente sollten nur in geringen Mengen und möglichst kurz eingenommen werden

Herz- und Gelenkprobleme treten besonders häufig bei älteren Patienten auf. Die aktuelle Studie dient als eine Art von Erinnerung für alle Ärzte, um eine Verschreibung von NSAIDs in Zukunft sorgfältiger zu prüfen. Patienten sollten diese Medikamente in nur einer möglichst niedrigen Dosis zu sich nehmen. Ausserdem sollten die Schmerzmittel nur für eine möglichst kurze Zeit verwendet werden, raten die Experten. Junge Menschen sollten sich jetzt aber keine Sorgen machen, wenn sie nur für einen kurzen Zeitraum Ibuprofen einnehmen. Problematisch wird das Medikament allerdings auch bei jüngeren Menschen, wenn diese beginnen, Ibuprofen regelmässig zu nehmen.

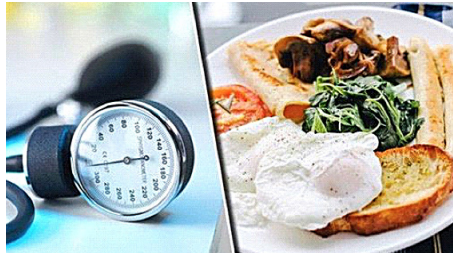
Suchen Sie einen Arzt auf, falls Sie regelmässig Schmerzmittel einnehmen

Wenn Sie nur gelegentlich solche Medikamente einnehmen, um beispielsweise Schmerzen und Sportverletzungen zu behandeln, müssen Sie sich keine Sorgen über die Gefahren von Schmerzmitteln machen, sagen die Mediziner. Wenn Sie aber als junger Mensch regelmässig solche Schmerzmittel erwerben und verwenden, sollten Sie einen Mediziner zur Untersuchung und Beratung aufsuchen, raten die Autoren. Die Einnahme der Medikamente kann negative Folgen haben, beispielsweise könnte Ihre Niere geschädigt werden. (as)

Quelle: <https://de.sott.net/article/26337-Ibuprofen-Co-Schmerzmittel-fuehren-zu-erhohtem-Risiko-fur-Herzinsuffizienz>

Ernährung senkt Bluthochdruck besser als Medikamente

aikos2309; Pravda-TV; Fr, 08 Dez 2017 19:13 UTC



Bei Bluthochdruck werden meist umgehend Medikamente verschrieben. In einer Studie, die im November 2017 veröffentlicht wurde, zeigte sich jedoch, dass auch eine gezielte Ernährung einen Bluthochdruck (Stufe 1) erfolgreich senken kann. Die Ernährung war salzarm und folgte den Richtlinien der sog. DASH-Ernährung. Sie konnte den Blutdruck der Probanden genauso gut regulieren wie entsprechende Blutdrucksenker, ja in manchen Fällen sogar besser.

Da Medikamente Nebenwirkungen mit sich bringen, wäre die Ernährungsumstellung für viele Betroffene der gesündere Weg.

Ernährungsumstellung bei Bluthochdruck – Die Vorteile

Die Kraft einer gesunden Ernährung wird gerne unterschätzt. Lieber lässt man sich ein Medikament verschreiben, z.B. bei Bluthochdruck (Hypertonie). Gerade blutdrucksenkende Medikamente aber bringen unangenehme Nebenwirkungen mit sich, z. B. ständiger Reizhusten, Durchblutungsstörungen, Müdigkeit bis hin zur Herzinsuffizienz.

Eine Ernährungsumstellung hingegen würde sich nicht nur positiv auf den Blutdruck auswirken, sondern könnte gleichzeitig das Gewicht, den Cholesterinspiegel und den Blutzucker regulieren. Die Leistungsfähigkeit würde steigen, die Verdauung würde besser und so manches chronische Wehwehchen würde sich plötzlich verabschieden. Eine Ernährungsumstellung hat also ebenfalls zahlreiche Nebenwirkungen – allerdings durchweg angenehme.

Gesunde und salzarme Ernährung gegen Bluthochdruck

Forscher der Johns Hopkins University in Baltimore/USA führten zu diesem Thema eine randomisierte klinische Studie durch. Sie erschien am 12. November 2017 im Journal of the American College of Cardiology.

Über 400 Probanden zwischen 23 und 76 Jahren nahmen an der 12-wöchigen Studie teil. Sie alle litten an einer milden Form der Hypertonie mit einem systolischen Blutdruck zwischen 120 und 159 mmHg und einem diastolischen Wert zwischen 80 und 95 mmHg. Keiner der Teilnehmer nahm zu Beginn der Untersuchung Blutdrucksenker. Ein Teil der Teilnehmer ernährte sich ab sofort nach den Richtlinien der DASH-Ernährung (siehe weiter unten), die Kontrollgruppe ernährte sich weiterhin normal.

Salzarme Ernährung reduziert Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall

Ausserdem überprüfte man die Auswirkungen von Salz auf den Blutdruck der Probanden. Alle vier Wochen wurde der Salzgehalt der Ernährung in beiden Gruppen verändert. Erst gab es täglich 2,5 g Salz (salzarme Ernährung), dann 5 g Salz (was etwa einem TL Salz entspricht) und in den letzten vier Wochen 7,6 g Salz.

Schafft man es, nicht mehr als 5 g Salz pro Tag zu essen, dann würde dies – so die FDA (US-amerikanische Gesundheitsbehörde) – das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall deutlich reduzieren. Die normale westliche Ernährung enthält hingegen deutlich mehr als 7 g.

Je höher der Blutdruck, umso besser konnte er allein mit der Ernährung gesenkt werden

Bereits nach vier Wochen zeigte sich, dass der Blutdruck jener Teilnehmer, die ursprünglich einen Blutdruck von 150 und mehr hatten und die DASH-Ernährung praktizierten, um durchschnittlich 11 mmHg gesunken war. Wenn diese Gruppe sich auch noch salzarm ernährte, dann sank ihr Blutdruck im Vergleich zur Kontrollgruppe, die salzreich ass, um 21 mmHg.

Teilnehmer, die bereits zu Beginn der Studie einen nicht so hohen Blutdruck (weniger als 130 mmHg) hatten, erlebten dank der DASH-Ernährung immerhin noch eine Senkung ihres Blutdrucks von 4 mmHg. Bei der salzarmen Variante waren es 5 mmHg.

Je höher also der Ausgangsblutdruck war, umso besser war das Ergebnis dank der gesunden Ernährung. Man kann somit sagen, dass eine gesunde salzarme Ernährung den Blutdruck wunderbar regulieren kann. Sie würde einen nur geringfügig erhöhten Blutdruck also niemals zu tief senken, wie es Medikamente tun würden, sondern immer nur so weit, wie es für den jeweiligen Menschen gesund und passend ist.

Gesunde Ernährung senkt Blutdruck besser als Medikamente

«Diese Ergebnisse sind wirklich herausragend», sagt Dr. Stephen Juraschek, Assistenzprofessor und Dozent für Medizin an der Harvard Medical School. Das Ausmass dieses Studienerfolgs wird erst klar, wenn man sich vor Augen führt, dass die FDA ein blutdrucksenkendes Medikament zulässt, wenn es den systolischen Blutdruck nachweislich um mindestens 3 bis 4 mmHg senken kann.

Die üblichen Medikamente – Betablocker und ACE-Hemmer – senken den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 10 bis 15 mmHg, was von der DASH-Ernährung in Kombination mit einer Salzreduktion in unserer Studie deutlich übertroffen wurde.

Studienautor Dr. Lawrence Appel, Professor für Medizin an der Johns Hopkins University sagt: «Unsere Ergebnisse sind für die Patienten eine wunderbare Botschaft, zeigen sie doch, welch grossen Nutzen sie allein aus einer gesunden und salzarmen Ernährung ziehen können.»

Die DASH-Ernährung (Dietary Approaches to Stop Hypertension = Ernährungsform gegen Bluthochdruck) wird schon sehr lange vom National Heart, Lung and Blood Institute und der American Heart Association empfohlen und gefördert. Es handelt sich um keine Diät, sondern um eine Ernährungsform, die dauerhaft beibehalten wird.

Die Richtlinien der DASH-Ernährung

Die DASH-Ernährung ist im Grunde nicht schwierig durchzuhalten, da sie kaum Verbote beinhaltet. Natürlich gehören Alkohol, Zucker, gesüsste Getränke, Fertig- und Fast-Food-Produkte, Weissmehlprodukte sowie Wurst und fette Fleisch- und Milchprodukte nicht zur DASH-Ernährung.

Stattdessen besteht sie aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten und wird darüberhinaus mit kleinen Mengen fettarmer Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Ölsaaten und Nüssen ergänzt.

Bitte setzen Sie Ihre Blutdruckmedikamente, falls Sie diese bereits nehmen, nicht einfach ab. Teilen Sie hingegen Ihrem Arzt mit, dass Sie Ihre Ernährung entsprechend der DASH-Ernährung umstellen möchten und besprechen Sie mit ihm, wie Sie dann nach und nach Ihre Medikamente ausschleichen könnten.

Quelle: <https://de.sott.net/article/31951-Ernahrung-senkt-Bluthochdruck-besser-als-Medikamente>

**7 Nährstoffe, die das Gehirn jung halten
und die kognitiven Funktionen verbessern**

Epoch Times; Fr, 15 Dez 2017 20:58 UTC

Kakaoflavanole, Omega-3-Fettsäuren und andere Vitalstoffe können Ihrem Gehirn helfen, frisch und funktionsfähig zu bleiben. Hier eine Auswahl bewährter Komponenten, die Sie einfach besorgen und täglich verwenden können.

Die viel beachteten Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur für die Gelenke sehr gut, sondern auch für unser Gehirn. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Fisch und frischen nativen Ölen enthalten, besonders im Lachs. Das bedeutet, dass z.B. Fisch Nährstoffe enthält, die die Gehirnfunktion verbessern und Ihnen helfen können, jung zu bleiben.

Aber Omega-3-Fettsäuren sind nicht die einzigen Nährstoffe, die besonders gut für unser Gehirn sind; es gibt zahlreiche andere Nährstoffe, die Ihrem Gehirn helfen können, geschmeidig zu bleiben. Diese Vitalstoffe sind in grosser Vielfalt in diversen Nahrungsmitteln zu finden. Tatsächlich benötigt das Gehirn eine konstante Versorgung mit Nährstoffen, um eine optimale Funktion aufrechtzuerhalten. Das Gehirn ist für einen ständigen

Energiestoffwechsel für Milliarden von Neuronen und die Synthese von Neurotransmittern zuständig, die Ausbreitung von Nervenimpulsen und andere Gehirnaktivitäten.

Die folgende Liste enthält sieben wichtige Nährstoffe, die Ihr Gehirn benötigt, um jung zu bleiben und auf einem optimalen Niveau zu funktionieren. Diese Nährstoffe – zusammen mit einer gesunden Ernährung, regelmässiger Bewegung, dem Vermeiden von Rauchen und Alkohol, wenig Stress und ausreichend Schlaf – spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Gehirns.

Omega-3-Fettsäuren



© istockphoto

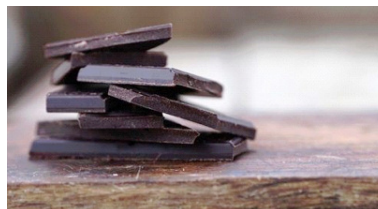
Nahrungsmittel mit hohem Omega-3-Fettsäuren-Gehalt.

Den Forschern zufolge haben Omega-3-Fettsäuren die Fähigkeit gezeigt, die kognitive Funktion des Hirns im Allgemeinen zu verbessern. Ein brasilianischer Forschungsbericht von 2017 bestätigt, dass eine Zufuhr von **Omega-3-Fettsäuren bei der Behandlung leichter Alzheimer-Krankheit hilfreich sein kann**, wenn eine leichte Beeinträchtigung der Gehirnfunktion vorliegt.

Eine Studie mit Mäusen belegte, dass Tiere, denen Omega-3-Präparate verabreicht wurden, eine **Verbesserung ihrer kognitiven Funktionen** (Objekterkennungsgedächtnis, lokalisiertes Gedächtnis und räumliches Gedächtnis) zeigten, als sie älter wurden. Das beweist, dass die Omega-3-Fette den Abbau- und Alterungsprozess im Körper verlangsamen können.

Zu den Quellen von Omega-3-Fettsäuren gehören neben Kaltwasserfischen Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen und Meeresgemüse. Omega-3-Nahrungsergänzungspräparate sind als Fischöl, Krillöl und auf Algenbasis erhältlich.

Kakaoflavanole



© istockphoto

Kakaoflavanole halten die Gehirngänge fit.

Dunkle Schokolade ist eine Quelle für hirnfrendliche Phytonährstoffe, die Kakaoflavanole genannt werden. Kakaopulver wird durch Fermentieren, Trocknen und Rösten von Kakaobohnen hergestellt. Die Flavanole **senken nachweislich den Blutdruck, bekämpfen Zellschäden, verhindern Blutgerinnsel und verbessern den Blutfluss zum Gehirn**. In einer dreimonatigen Studie fanden die Forscher heraus, dass Personen, die eine Diät mit einem Anteil Kakaoflavanole einhielten, eine deutliche Verbesserung ihrer Hirnaktivitäten aufwiesen, und den Altersprozess minimierten.

Um die Vorteile von Kakaoflavanolen für das Gehirn zu nutzen, **wählen Sie dunkle Schokolade (70 Prozent oder höher) und geniessen Sie eine kleine Menge (etwa zwei Stücke) mehrmals pro Woche oder sogar täglich**. Eine Studie aus dem Jahr 2012 mit Erwachsenen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung zeigte, dass diejenigen, die Kakaoflavanole täglich konsumierten, von verbesserten Denkfähigkeiten sowie niedrigerem Blutdruck und verbesserter Insulinresistenz profitierten. Sie sollten allerdings Schokolade mit hohem Zuckerzusatz vermeiden! Es gibt viele Schokoladensorten, die nur noch mit Kokosblüten gesüsst werden. Je dunkler die Schokolade, desto weniger süss.

Magnesium

Magnesium ist bei mehr als 300 biochemischen Aktivitäten im menschlichen Körper beteiligt und spielt eine Schlüsselrolle bei der kognitiven Gesundheit.



© istockphoto
Reich an Magnesium

Es wird vermutet, dass ein niedriger Magnesiumspiegel bei der Entstehung der Alzheimer-Krankheit eine Rolle spielen könnte, weitere Forschungen sind jedoch notwendig, um genaue Zahlen vorweisen zu können. Wir wissen aus der Forschung mit Mäusen, dass ein Magnesiumzuwachs im Gehirn einen **wesentlichen Schutz der Synapsen bei der Alzheimer-Krankheit** bietet und daher therapeutisches Potenzial für die Behandlung der Alzheimer-Krankheit haben könnte.

Achten Sie darauf, viele Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt in Ihre Ernährung mit aufzunehmen, einschliesslich grünem Blattgemüse, Bananen, Nüssen und Vollkornprodukten.

Anthocyane

Sie können diese Antioxidantien besonders reichhaltig in Blaubeeren finden, aber auch andere Beerensorten weisen diese Antioxidantien auf. Anthocyane sind massgeblich an der Funktion der Neuronen im Hirn beteiligt und sollten unbedingt in die Ernährung mit aufgenommen werden.



© istockphoto
Rote Beete

In einer Studie mit Erwachsenen, die über sechzehn Wochen täglich reinen Blaubeersaft tranken, konnten **deutliche Verbesserungen im Gedächtnis** nachgewiesen werden. Ihr Erinnerungsvermögen, gepaart mit assoziativem Lernen, erfuhr eine deutliche Steigerung. Sie zeigten auch **verringerte depressive Symptome und einen niedrigen Glukosespiegel**, von denen beide einen negativen Einfluss auf die kognitive Funktion haben können.

Neben Blaubeeren können Sie auch andere Lebensmittel verwenden, die eine gute Menge an Anthocyanen liefern, wie: Preiselbeeren, schwarze Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Auberginen, schwarzer Reis, Rotkohl, Rote Beete und rote Trauben. Auch im Rotwein ist dieser Stoff zu finden, sollte allerdings nur in Massen getrunken werden.

L-Theanin und EGCG

Das beste Lebensmittel, das gute Mengen Epigallocatechingallat (EGCG) und L-Theanin enthält, ist grüner Tee.



© istockphoto
Grüner Matcha-Tee

Obwohl es mehr als 700 Verbindungen in grünem Tee gibt, sind EGCG und Theanin für die Verbesserung der Gehirngesundheit verantwortlich. Spuren von EGCG finden sich auch in Äpfeln, Johannisbrotpulver, Haselnüssen, Zwiebeln, Pecannüssen und Pflaumen.

EGCG ist ein starkes Antioxidans, das die Blut-Hirn-Schranke passieren und **freie Radikale unschädlich machen** kann. Dieses Polyphenol weist somit auch **entzündungshemmende Kräfte** auf, da freie Radikale Entzündungen im Gehirn auslösen können, was wiederum die Gehirnalterung beschleunigt und zu Gedächtnisverlust, Depression und Angstzuständen beiträgt.

Der positive Einfluss der Aminosäure L-Theanin auf die Kognition wurde in verschiedenen Studien gezeigt. Eine Überprüfung von 49 Studien an Menschen belegte, dass L-Theanin «deutliche positive Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit und die damit verbundene Aufmerksamkeit hat.» **Die einzigen Nahrungsquellen von L-Theanin sind schwarze und grüne Tees.**

Phosphatidylcholin

Dieser Stoff ist eine Quelle für Cholin, welches eine Komponente der B-Vitamin-Komplex-Familie ist. Neuere Forschungen, die Phosphatidylcholin fokussierten, erforschten seine Einflüsse auf die Gehirnstruktur bei 72 älteren Erwachsenen. Die Forscher fanden heraus, dass ein höherer Nachweis von Phosphatidylcholin im Blutspiegel mit einer verbesserten kognitiven Flexibilität verbunden ist.



Obwohl der genaue Mechanismus, wie Phosphatidylcholin dem Gehirn und der kognitiven Funktion zugutekommt, noch nicht vollständig erforscht ist, vermuten Experten jedoch, **dass der Nährstoff die Hirnmembranen unterstützt, zur Bildung von Neurotransmittern beiträgt, welche die Wahrnehmung fördern oder unterstützen, und Entzündungen im Gehirn reduziert.** Zu den Nahrungsquellen für Phosphatidylcholin gehören **Eigelb, rohe Milchprodukte, Weizenkeime, Kohlgemüse und Fleisch.**

Achten Sie darauf, diese Lebensmittel täglich in Ihre Ernährung zu integrieren. So können Sie Ihr Gehirn jung und geschmeidig halten.

(Übersetzt und bearbeitet von Jacqueline Roussety)

Quellen: 7 Nutrients Your Brain Needs To Stay Young

Quelle: <https://de.sott.net/article/32037-7-Nahrstoffe-die-das-Gehirn-jung-halten-und-die-kognitiven-Funktionen-verbessern>

Plant Power: Wie Rosenkohl Krebs bekämpft

Von nfriends - 8. Januar 2018



Die Natur ist wirklich ein Wundertäter, besonders wenn es um die vielen ganzen Nahrungsmittel geht, die eingebaute Substanzen enthalten, die massgeschneidert sind, um Krebszellen zu zerstören und gesunde zu schützen. Die kürzlich entdeckte Klasse der Phytonährstoffe Salvestrole ist definitiv eines der Schwergewichte, wenn es darum geht, den Körper gegen Brustkrebs und andere Krebsarten zu schützen.

Salvestrol als ‚Trojanisches Pferd‘ für Krebszellen

Salvestrol ist einzigartig, weil es als phytochemische Kategorisierung speziell wegen seiner Beziehung zu Krebszellen entstanden ist. Es wurde zuerst von den Forschern Gerry Potter, Professor für Medizinische Chemie an

der De Montfort University in Grossbritannien, und Dan Burke, emeritierter Professor an der North Carolina State University entdeckt. Seltsamerweise waren sie gerade dabei herauszufinden, wie synthetische Medikamente Krebszellen angreifen können, ohne gesunde Zellen zu schädigen, als sie eine völlig natürliche Substanz entdeckten, die dies ohne Nebenwirkungen tun kann. Nachdem sie Salvestrol in Pflanzen entdeckt hatten, beschlossen sie, ihre ganze Zeit damit zu verbringen, zu studieren, wie es funktioniert (zum Nutzen von uns allen!).

Auf der Grundlage ihrer anfänglichen Forschung in den frühen 2000er Jahren und vieler anderer Studien seither wissen wir, dass das phytochemisch definierte «Salvestrol» eine einzigartige Beziehung zu einem bestimmten Enzym hat, das nur in Krebszellen gefunden wird. Dieses Enzym ist als «CYP1B1» bekannt.

Salvestrol ist wirklich Teil einer grösseren Klasse von Phytochemikalien namens «Phytoalexine», die sehr antimikrobiell und antioxidativ sind. Wenn Salvestrol von einer Krebszelle aufgenommen wird, wird es schnell zu einem «Trojanischen Pferd» für diese Zelle. Es ist in der Lage, durch CYP1B1 metabolisiert zu werden, und der metabolische Prozess selbst verursacht schnell Apoptose oder «Krebszelltod» für Krebszellen, während alle anderen gesunden Zellen in Ruhe gelassen werden. Eine umfassende Studie von Burke und Potter ergab, dass Salvestrol sowohl bei Brustkrebs als auch bei Krebs der Prostata, der Lunge und der Blase wirksam sein kann. Andere Studien haben aufgezeigt, dass Substanzen, die innerhalb der «Phytoalexinkategorie» eingenommen werden, eine «Aktivierung des mitochondrialen Apoptoseweges» auslösen können.

Natürliche Quellen von Salvestrol

Hier sind nur einige Obst und Gemüse, die Salvestrol enthalten. Viele dieser Nahrungsquellen sind auch ziemlich zuckerarm, was sie zu einer umfassenden Krebspräventions- und Heilungsdiät macht:

- Granny Smith Äpfel
- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Preiselbeeren
- Avocados
- Brokkoli
- Rosenkohl
- Oliven
- Blumenkohl
- Kohl
- Artischocke
- Basilikum
- Petersilie
- Rosmarin

Salvestrol als Ergänzung

Sobald Burke und Potter begannen, ihre Forschung auf Salvestrol als natürlicher Krebs-Killer zu konzentrieren, begannen sie auch, verschiedene Nahrungsmittelquellen bezüglich des Stoffes zu prüfen. Sie waren überrascht zu entdecken, dass Gemüse, von dem sie annahmen, dass es hohe Salvestrol-Spiegel hatte, dies tatsächlich nicht hatten (oder, falls sie Salvestrol enthielten, lagen sie nicht bei der von ihnen erwarteten Menge). Sie schränkten ihre Suche noch mehr ein und schlussfolgerten schliesslich, dass kommerzielle landwirtschaftliche Praktiken viele Gemüse und Früchte dieses wichtigen Phytonährstoffs beraubt haben. Sie und andere schätzen, dass wir heute etwa ein Zehntel von dem verbrauchen, was diejenigen, die vor einem Jahrhundert gelebt haben, aus natürlichen Quellen an Salvestrol aufgenommen haben.

Aus diesem Grund nehmen viele Menschen, die Salvestrol wegen seinen krebszerstörenden Eigenschaften verwenden möchten, es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ein. Wenn Sie sich entscheiden, diesen starken Krebsbekämpfer auf diese Weise zu verwenden, stellen Sie sicher, dass Ihr Produkt nicht-GMO- und Pestizidfrei ist und Salvestrol enthält, das direkt von den stärksten Pflanzen extrahiert wird, wie z.B. aus Beeren.

Die Supplementierung mit Salvestrol kann dazu beitragen, das von der Natur beabsichtigte krebsschützende Gleichgewicht wiederherzustellen, bevor chemisch belastete moderne landwirtschaftliche Praktiken in die Quere kommen. Aber denken Sie daran, Salvestrol und andere natürlich gewonnene Krebsbekämpfer wie Sulforaphane und Curcumin sind nur ein Teil Ihres gesamten Gesundheitsbildes. Der Konsum von ganzen, natürlichen Nahrungsmitteln, insbesondere Gemüse im Allgemeinen zu erhöhen, sich viel zu bewegen, hydratisiert zu bleiben, Giftstoffe zu entfernen und Stress abzubauen, sind allesamt wichtige Faktoren für ein krebsfreies Leben.

Quelle: <http://news-for-friends.de/plant-power-wie-rosenkohl-krebs-bekaempft/>

Heilkraft und Gesundheit in Wildpflanzen Teil I

Veröffentlicht am 19. Juni 2017 von Wolfgang Arnold

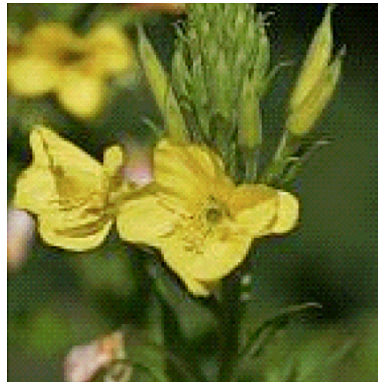


Bild: Pixabay

Daran, wie reich wir sind, erinnern wir uns vermutlich erst in der Not. Unendlich ist der Tisch durch Mutter Natur gedeckt und vielseitig ist die Verwendung. Ob als Gemüse, für Salat oder als Tee zubereitet, dürfte das, was unseren Altvordenen geschmeckt hat und so urgesund war, nicht lange vergessen bleiben.

Die Winterkresse ist so ein unverzichtbares Kräutlein. Kein Wunder, sie ist der Heiligen Barbara gewidmet und soll daran erinnern, dass das Kraut selbst noch am Barbaratag (4. Dezember) geerntet werden kann. Unterm Schnee hervorgegraben, liefern ihre saftigen Blätter eine wohlschmeckende vitaminreiche Salatmahlzeit.

Das klassische Wildkraut begnügt sich mit Wegrändern, Uferböschungen, Bahndämmen oder verlassenen Grundstücken. Das Kraut zwischen den Klatschmohn-Blüten ist gemeint:



Bild: Pixabay

Die Pflanze ist mit allen Teilen verwendbar. Das mehrjährige «Barbarakraut» gehört zur Familie der Kreuzblütler und wird bis zu 90 cm hoch. Das Kraut ist zweijährig, d.h. man kann es auf zweierlei Weise sammeln. Im ersten Jahr bildet die Pflanze nur die Blätter. Erst im Mai bis Juli des zweiten Jahres erscheinen die goldgelben Blüten, aus denen sich langgezogene, zweigeteilte, bis zu 3 cm lange Schötchen entwickeln. Die braunefärbten Samen enthalten etwa 30% fettes Öl.

Der scharfe Geschmack der Blätter, der durch die darin enthaltenen Senfölglycoside verursacht wird, gab der Kresse ihren Namen, abgeleitet vom althochdeutschen Wort *cresso*, scharf. Die frischen Blätter enthalten ein kräftiges Aroma und Winterkresse ist ein spinatähnliches Gemüse. Fischgerichten verleiht es eine scharfe, würzige Note. Besonders in Sprossenform gibt es Salaten eine sehr schmackhafte Alternative. Neben vielen Vitaminen enthält die Pflanze Glucosinolate, Flavonoide und Saponine – alles sehr gesund.

Wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts gilt «Barbarakraut» als effektiver Vitaminspender. Die weiteren Inhaltsstoffe unterstützen die Blutreinigung; die Bitterstoffe fördern den Appetit sowie Stoffwechsel- und Verdauung im Magen und Darm. Zur Wundheilung sind Aufgüsse oder Tinkturen möglich.

Wer einen Garten hat, kann Winterkresse aussäen (Frühjahr oder Herbst). Später vermehrt sie sich von selbst. Regional existieren vollkstämmliche Trivialnamen wie: St. Barbelkraut, Gelber Beifuss, Falsche Bumac, Habichtskraut (Schlesien), Saurer Hederich (Eifel bei Dreis), Raketenkraut, Räbkressich, Rapunzel (Ostpreussen), Schnöd-senf (Schlesien), Senfkraut, Steinkraut, Wassersenf und Wild Öl.

Von einer Beerenart will ich noch berichten. Sie wächst in Parks, wird wenig beachtet und gibt doch eine leckere Marmelade. Sie ist aber auch eine alte Heilpflanze, die schon von den Ägyptern verwendet wurde. Die Rede ist von der Berberitze.

Ihre säuerlichen Früchte sind in der Küche beliebt; man kann pikante Marmelade daraus bereiten oder sie lassen sich trocknen und wie Rosinen in Müslis verwenden. Die Früchte reifen im Spätsommer und können bis in den Spätherbst geerntet werden.

Die Berberitze kommt vermutlich aus Nordafrika. Ihren Namen soll sie den Römern verdanken. Sie nannten sie nach ihrem Ursprungsland, dem Gebiet der Berber.



Bild: Pixabay

Die gesamte Pflanze enthält das hochgiftige Alkaloid Berberin. Eine Ausnahme bilden allein die völlig ungiftigen Beeren der *Berberis vulgaris* (der gewöhnlichen Berberitze). Die Beeren anderer Berberitzen-Arten wirken teilweise stark giftig.

Die reifen Früchte enthalten typische Stoffe wie Fruchtsäuren und Vitamin C. Deshalb ist sie besonders für die Marmeladenzubereitung oder für Mus geeignet. Auch Sirup lässt sich aus den Berberitzen-Früchten herstellen. Man kann aber auch den frischen Saft der Berberitzen auf das Zahnfleisch pinseln. Das stärkt den Zahn und verhindert Zahnfleischbluten.

Berberitzen werden zum süß-sauren Würzen von Reis (z. B. Sereschk Polo – «Berberitzenreis»), aber auch von Fisch und Braten verwendet. Allein in der Region Chorasán, dem Zentrum des Anbaugebietes im Nordosten des Iran, werden pro Jahr etwa 4500 Tonnen Früchte geerntet. Die kernlose Sorte «Asperma» wird in dieser Provinz seit etwa 200 Jahren kultiviert.

In der Volksheilkunde wird die Berberitzenwurzel unter anderem bei Leberfunktionsstörungen, Gallenleiden, Gelbsucht und Verdauungsstörungen angewandt. Das Alkaloid Berberin, das nach *Berberis vulgaris* benannt wurde, ist für die gelbliche Färbung der Berberitzenwurzel (*Radix Berberidis*) als auch für einige der Hauptwirkungen der Droge verantwortlich. Berberin soll Fett- und Blutzucker senken. In einer Mischung von Berberitzenwurzel mit Leber- oder Gallen-Tees soll sich Bauchspeicheldrüsenentzündung heilen lassen. Ein wichtiger Hinweis: Die alkaloidhaltigen Pflanzenteile der Berberitze sollte man als Medizin nur nach Rücksprache mit einem erfahrenen Arzt verwenden. **Die Beeren enthalten allerdings kein Alkaloid.**

Wegen des säuerlichen Beerengeschmacks und seiner Dornen heisst der Strauch im Volksmund Sauerdorn. Weitere Namen waren Spiessdorn, Sauerachdorn, Dreidorn und Erbseldorn.

Quelle: <http://krisenfrei.de/heilkraft-und-gesundheit-in-wildpflanzen/>

Heilkraft und Gesundheit in Wildpflanzen Teil II

Veröffentlicht am 20. Juni 2017 von Wolfgang Arnold



Bildquelle: Pixabay

Noch ein wahrer Tausendsassa in Sachen Ernährung und Gesundheit. So unscheinbar sie ist, kann sie fast das ganze Jahr über ein nützlicher Energiespender sein. Die Rede ist von der Vogelmiere, die noch unter Schnee geerntet werden kann und im Frühjahr ihre nächste Vegetationsperiode erlebt.

Wenn der kommende Crash so heftig sein wird, dass es nicht mehr um Vermögensbildung und -sicherung geht, sondern um die grundlegenden Aspekte des Überlebens, sollten wir alles nutzen, was der Ernährung und der persönlichen Widerstandsfähigkeit dient.

Als sogenannter Archäophyt begleitet die Vogelmiere den Menschen seit der Steinzeit und kommt heute in den gemässigten Breiten weltweit vor. Sie blüht von März bis Oktober mit weissen Blüten, die wie winzige Sterne aussehen. Die fünf weissen Kronblätter sind zweigeteilt, so dass sie auf den ersten Blick wie jeweils zwei Blütenblätter erscheinen. Die Blüten sind kleine, weisse «nektarführende Scheibenblumen». Nektar wird am Grund der Staubblätter abgesondert, und zwar nur bei sonnigem Wetter. Insektenbesuch ist selten. Die zwittrigen Blüten können sich selbst bestäuben, indem sich die Staubblätter zur Narbe hin krümmen. Nach der Blüte bilden sich Kapseln, in denen pro Pflanze im Jahr bis zu 15 000 Samen reifen.



Bildquelle: Pixabay

Besondere Bedeutung hat die Pflanze als ganzjähriges Wildgemüse, denn man kann aus dem frischen Kraut Salat, Kräuterquark und Suppe zubereiten.

Dank ihrer Vitamine, Mineralien und der Saponine gibt sie neue Lebenskraft und hilft gegen vielerlei Mangelerscheinungen, auch Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirkt harntreibend, regt den Stoffwechsel an und hilft bei Schlankheitskuren und gegen Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma oder Gicht. Ein besonderer Genuss ist Kräuterquark mit Vogelmiere. Er weckt die Lebensgeister und schmeckt wie junger Mais, was den Quark besonders lecker macht. Nierenkranke allerdings sollten die Vogelmiere nur gering dosiert essen, weil die Saponine die Niere reizen können. Man mischt deshalb dem Quark andere Kräuter bei.

Für das **Quarkrezept** mischt man (für 2 Personen) zwei Handvoll Vogelmiere mit 250 g Quark, 1 kleinen Zwiebel, 2 Knoblauch-Zehen, etwas Milch oder Jogurt, 1 Teelöffel Senf und fertig ist eine leckere Beigabe zu frischen Pellkartoffeln. Hartgekochte Eier bereichern das Mahl.

Umschläge oder als **Badzugabe**. Vogelmieren-Tee hilft gegen Juckreiz und Ekzeme. Es gibt sogar Erfolge bei Schuppenflechte.

Auch schlecht heilende Wunden, Geschwüre und Abszesse können mit Vogelmieren-Umschlägen behandelt werden. Hierzu bieten sich auch Breiumschläge mit zerquetschtem frischem Kraut an.

Gerstenkörner sollen durch Baden (Augenbadewanne) oder Umschläge mit Vogelmierentee behandelt werden können.

Traditionell wurde Vogelmierensalbe schon im Mittelalter mit Schmalz zubereitet. Eine solche Salbe kann man gegen die zuvor genannten Hauterkrankungen einsetzen.

Aus den Blüten lässt sich auch eine Blütenessenz herstellen, die für Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit und Selbstvertrauen steht.

Wenn das Mädesüss blüht, schweben cremweisse Wolken über feuchten Wiesen, an Flüssen und Bächen. Von Juni bis August verströmen die zarten Blüten einen süssen Duft und locken Insekten an, die sich am Pollenangebot bedienen.

Seit alters her wurde Mädesüss zum Süssen und Aromatisieren von Wein und insbesondere von Met verwendet. Mädesüss ist allerdings auch eine «Mahdsüsse», denn nach dem Absensen verströmen die verwelkenden Blätter und Stängel einen süssen Geruch.

Wenn es am Zucker fehlt, eignen sich alle Pflanzenteile, besonders aber die Blüten, zum Aromatisieren von Süss- und Fruchtspeisen, auch von Getränken. Der süsslich-herbe Geschmack des echten Mädesüss wird in der

französischen Küche, auch in Brüssel und der Wallonie gern verwendet. Meist taucht man die Blüten in Flüssigkeit, damit sie ihre Geschmacksstoffe besser abgeben.

Mädesüss ist in der Medizingeschichte seit langem bekannt. Aus den Blütenknospen lässt sich Salicylsäure gewinnen. Heute kennen wir den entzündungshemmenden Wirkstoff als synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure (Aspirin). Von seinem botanischen Namen (Spiraea) leitet sich auch der Markenname Aspirin ab. Das «A» steht für Acetyl und das «spirin» kommt aus dem Begriff «Spiraeasäure».

Ein Mädesüss-Tee eignet sich hervorragend bei Erkältungen oder grippalen Infekten. Sogar bei echter Grippe kann er lindernd wirken. Er senkt nicht nur das Fieber, sondern erleichtert auch Schmerzen und hilft beim Abschwellen der Schleimhäute.

Auch gegen die meisten Arten von Ödemen soll Mädesüss-Tee sehr gut helfen. Seine harntreibende und entgiftende Wirkung bringt auch bei Problemen des Harnapparates und des Stoffwechsels Linderung. Schleimstoffe und Gerbsäuren im Mädesüss schützen die Magenschleimhaut und heilen Entzündungen in Magen und Darm. Ein Tee aus den Blüten wird als Aufguss gekocht. Wurzel-Tee wird hingegen kalt angesetzt und sechs Stunden stehen gelassen, bevor er kurz aufgekocht wird. Dann lässt man ihn zwei Minuten ziehen und seiht ihn abschliessend ab. Von beiden Tees trinkt man zwei bis drei Tassen am Tag in kleinen Schlucken und ungesüsst.

Quelle: <http://krisenfrei.de/heilkraft-und-gesundheit-in-wildpflanzen-teil-ii/>

Weniger Schmerz durch Handhalten

Eggetsberger.NET, PCE Effect Project (PEP) & Caladon; Newsletter Ausgabe Nr. 298: März 2018!

Studie

In einer Studie zeigen Forscher, dass Frauen weniger Schmerz empfinden, wenn sie während der potentiellen Schmerzerfahrung die Hand eines geliebten Menschen halten und sich zudem – oder gerade dadurch verstärkt – die Gehirnwellen der Partner aneinander angleichen, also synchronisieren.

Hintergrund: Wie das internationale Forscherteam um den Neurologen Pavel Goldstein von der University of Colorado aktuell im Fachjournal «Proceedings of the National Academy of Sciences» berichtet, wurden Probandinnen in Versuchsreihen bis zu einem bestimmten Grad mittels heissem Wasser Schmerzen zugefügt und dann nach den unterschiedlichen Schmerzempfindungen befragt.

Während in einigen Experimenten der Ehemann oder Lebenspartner der Frau «nur» unmittelbar anwesend war, hielt er sich in anderen Durchgängen in einem Nebenraum auf oder hielt die Hand der Testperson. Zur gleichen Zeit waren beide Testpersonen an jeweils ein EEG-Gerät angeschlossen, um die Hirnaktivität zu messen.

Das Ergebnis zeigt, dass die Frauen durchschnittlich von bis zur Hälfte weniger Schmerzen berichteten (!), wenn ihnen während der Schmerzerfahrung der geliebte Lebenspartner die Hand hielt. Erstaunlicherweise waren auch die Partner, die ebenfalls gebeten wurden, die Schmerzen der getesteten Frauen einzuschätzen, in der Lage, diese relativ deckungsgleich mit den Aussagen ihrer Partnerinnen zu beschreiben (= Steigerung des Mitgefühls). Die während der Tests durchgeführte EEG-Messungen beider Partner zeigten zudem, dass jene Frauen am wenigsten Schmerzen empfanden, bei denen die gemessene Hirnaktivität mit jener ihres Partners am ehesten übereinstimmte. Dieses als «personalisierte Synchronisation» bezeichnete Phänomen, in dem Menschen physiologisch ihre Partner widerspiegeln, wird von Neurologen zunehmend erforscht. Die nun vorgelegte Studie zeigt erstmals die Auswirkungen dieses Phänomens auf das Schmerzempfinden der Beteiligten auf neurologischer Ebene.

Tatsächlich zeigte sich die Angleichung der Hirnwellen beider Partner im sog. Alpha/mu-Band (eine Frequenzwellenlänge, die mit konzentrierter Aufmerksamkeit assoziiert wird) als schwieriger, je deutlicher diese voneinander getrennt waren. Am einfachsten war die «Koppelung» der Partner – einhergehend mit dem reduzierten Schmerzempfinden – beim buchstäblichen Händchenhalten.

Für die Forscher und Autoren der Studie belegt dies, dass eben das «Händchenhalten» verschiedene Formen der Schmerzlinderung erzeugen kann: Zunächst sei bereits bekannt, dass Berührungen zur körpereigenen Ausschüttung bestimmter Chemikalien im Hirn des Berührten führt, die diese Person dann Schmerzen leichter ertragen lässt. (So erklärt sich auch der Reflex, eine schmerzende Körperstelle zu berühren, drücken und zu halten.). Zudem scheine es zu einer Synchronisierung der Gehirne von Paaren zu kommen, die ebenfalls eine Art von analgetischem Effekt in Form einer empathischen Komponente mit sich bringe.

Quellen: Fachjournal «Proceedings of the National Academy of Sciences» (PNAS, DOI: 10.1073/pnas.1703643115) u.a.

IMPRESSUM**FIGU – Ratgeber**

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

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

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

Abonnemente:

Erscheint unregelmässig; Preis pro Einzelnummer: CHF 2.–

(Zusammen mit einem Abonnement der «Stimme der Wassermannzeit» als Gratis-Beilage.)

Postcheck-Konto: Freie Interessengemeinschaft für Grenz- und Geisteswissenschaften, Wassermannzeit-Verlag, 8495 Schmidrüti, Schweiz;

PC 80-13703-3; IBAN CH060900 000 8001 3703 3; BIC POFICHBEXXX

E-Brief: info@figu.org

Internetz: 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/

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 ZH, Schweiz