



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-01-1

Warum reicht der 1. Schritt, wenn man etwas verändern möchte, nicht aus um in Richtung Gesundheit, zu mehr Lebensqualität zu kommen und was hat das mit Motivation zu tun?

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
(Ludwig Börne - Schriftsteller, vertrat die These, dass die Literatur der Politik zu dienen habe.)

Liebe Abonentinnen & Abonnenten,

zunächst einmal wünsche ich Euch ein frohes Neues Jahr mit vielen schönen Momenten. Ich möchte mit Euch gleich am Anfang des Jahres über folgendes Thema sprechen, und zwar „Motivation in Verbindung mit Veränderungen“ bspw. Umstellung auf eine gesündere Ernährung oder eines insgesamt gesünderen Lebensstils. Wie Ihr ja schon von mir wisst, sage ich immer: „Eine Ernährungsumstellung ist gleichzeitig eine Lebensumstellung.“

Lt. *Business-wissen.de* ist „Motivation ein Motor für menschliches Verhalten, das zielgerichtet oder zielstrebig ist. Ob und wie Menschen motiviert sind oder motiviert werden können – für diese Erklärung gibt es unterschiedliche Konzepte und zahlreiche Antworten. Weiter dazu: Unter Motivation verstehen Psychologen: Der Drang und die Erregung eines Menschen, die Ausrichtung dieses Drangs auf ein bestimmtes Ziel, die selektive Aufmerksamkeit für bestimmte Reize, die Organisation der Aktivitäten nach einem vorhandenen Muster und die Aufrechterhaltung der Aktivität, bis das Erwünschte erreicht oder das Unerwünschte beseitigt ist.“ (Quelle: <https://www.business-wissen.de/hb/was-motivation-ist-und-wie-motivation-erklart-wird/>)

Weiter heisst es auf einem anderen Portal dazu: „Motivation bezeichnet Prozesse, bei denen bestimmte Motive aktiviert und in Handlungen umgesetzt werden. Dadurch erhält Verhalten eine Richtung auf ein Ziel, eine Intensitätsstärke und eine Ablaufform. Die Motivation einer Person, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, hängt von situativen Anreizen, persönlichen Präferenzen und deren Wechselwirkung ab. (Stangl, 2023). (Quelle: Verwendete Literatur Stangl, W. (2023, 14. Jänner). [Motivation – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik](https://lexikon.stangl.eu/337/motivation). <https://lexikon.stangl.eu/337/motivation>)

Das alles klingt erst einmal ziemlich wissenschaftlich. Was ich hier herauskristallisieren möchte ist das Wort „Motiv“, im o.g. auch „das Erwünschte“ genannt. D.h., warum möchte ich wieder in Richtung Gesundheit, zu mehr Lebensqualität kommen? Wozu mache ich das (z.B. eine Ernährungsumstellung/Umstellung meines Lebensstils)? Hier wäre z.B. eine Frage: Was ist, wenn ich es schaffe, kognitiv wieder besser zu werden und meine Müdigkeit (Fatigue) dadurch in den Griff bekomme, ich mich wieder fitter & ausgeglichener fühle? Antwort z.B.: Dann kann ich wieder besser & länger Gesprächen folgen, endlich wieder mehr am Leben teilnehmen...usw. Also, wie Ihr seht, ist die Rolle des „Motives“ zum 1. Schritt mit entscheidend, um Veränderungen bei sich einzuleiten oder erst möglich zu machen. Überlegt einmal selbst – was wäre(n) Euer(e) „Motiv(e)“ und wie könnte der 1. Schritt dazu aussehen?

Das wären meine Gedankenanstöße für Euch in diesem Newsletter zum Jahresanfang. Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/channel/UC...) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute, viel Gesundheit & Energie sowie viel Erfolg weiterhin wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-01-2

Woraus besteht eigentlich unser menschliches System und wie funktioniert eine (innere) Reinigung nach der indischen Lehre (aus Sicht eines indischen Yogis, spirituellen Lehrers u.v.m.)?

„Gesundheit kann nur von innen organisiert werden.“

(Sadhguru)

In der letzten Dezember-Ausgabe 2022 habe ich Euch bereits einiges über die „innere Reinigung“ erzählt. Heute möchte ich Euch noch eine andere Art der Reinigung, und zwar die Reinigung der Nadis (auch Energiepfade genannt) im menschlichen System, vorstellen. Es geht um „Nadi Shuddi“, das übersetzt „Reinigung der Nadis“ heisst.

Nach dem indischen Yogi, Mystiker, spirituellen Lehrer & Visionär Jaggi Vasudev (bekannt als Sadhguru) gibt es 72.000 Nadis im menschlichen System. „Wenn man jedoch hier von Nadis spricht, bezieht man sich nicht auf die 72.000 Nadis, denn sie sind nur Abzweigungen von den beiden grundlegenden Nadis: 1.) Pingala: der rechte/männliche Energiekanal und 2.) Ida: der linke/weibliche Energiekanal. 36.000 Nadis gehen von Pingala und 36.000 Nadis von Ida aus. Es ist die energetische Physiologie eines Menschen.“

Wenn von „Nadi Shuddi“ gesprochen wird, dann ist die grundlegenden Reinigung von Pingala und Ida gemeint, so dass das Energiesystem des Menschen ins Gleichgewicht kommt. Interessant hierbei ist ebenfalls, dass es lt. Sadhguru eine Verbindung zwischen der Atmung & der mentalen Struktur gibt. Eure Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen ist lt. Sadhguru „ein sehr wichtiger Schritt“, wenn Ihr Ausgeglichenheit in Euren Handlungen, Gefühlen und das Ergebnis Eures Lebens sowie die Auswirkungen auf das Leben anderer bringen möchtet! Dabei spielt „Nadi Shuddi“ eine wichtige Rolle!

(Quelle: Yoga für Frieden - <https://youtu.be/-LBf9aWoypo>)

Die entsprechende Yoga-Übung dafür könnt Ihr Euch auf YouTube unter folgendem Link anschauen: <https://youtu.be/-LBf9aWoypo>
Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Übung :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/FeelGoodHealthy) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-02-1

Wie wichtig ist mentale Gesundheit & wie erhalte ich sie? AMM-Tipp für Euch!

„Es gibt nur zwei Tage in deinem Leben, an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere morgen.“ (Dalai Lama)

Liebe Abonentinnen & Abonnenten,

ich habe heute für Euch wieder ein Geschenk! Und zwar findet vom **03.03.2023, 18 Uhr bis 05.03.2023, 18 Uhr** ein **kostenloses Online-Event** von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) – bei der wir ebenfalls Kompetenzpartner sind - über das nachfolgende Thema statt. Anmeldelink/Online-Event: <https://digitalewelt.spitzen-praevention.com/online-event-mentale-gesundheit/>

„Im Zeitalter der digitalen Arbeit sind Burnout und Depression leider allgegenwärtig. Diese Zustände können zu enormen Leid führen, wenn nicht rechtzeitig darauf eingegangen wird. Daher ist es umso wichtiger, sich dem Thema der mentalen Gesundheit jetzt angemessen anzunehmen!

Um mehr über die Prävention und Behandlung von Burnout und Depression zu erfahren, laden wir Sie herzlichst zu unserem **exklusiven und kostenfreien Online-Event „Mentale Gesundheit – Schwerpunkt Burnout & Depression“ vom 03.03.2023, 18 Uhr – 05.03.2023, 18 Uhr** ein. Während dieser 48 Stunden bekommen Sie fundiertes Expertenwissen aus dem Gebiet der mentalen und psychischen Gesundheit vermittelt: Vorträge zur Entstehung von psychischen Störungsbildern sowie Methoden zur Vermeidung einer manifestierten Depression oder die Klärung brennender Fragen rund um die sensiblen Themen Selbsthilfe und Hilfe von Angehörigen bilden den Rahmen des gesamten Events.

Profitieren Sie vom Rat unserer Experten und entwickeln Sie neue Strategien für die persönliche Weiterentwicklung im Umgang mit Stresssituationen. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Inneres in Balance!“

Folgende Themen erwarten Sie u.a. während des Events:

- Epidemiologie, Klinik und Leitlinien-Therapie
- Ernährung: Zucker und Fett im Fokus (Omega 3/6)
- die Wirkung von Hormonen im Gehirn
- tiergestützte Prävention und Rehabilitation
- Atmung - wirkungsvolle Selbsthilfe, auch bei isolationsbedingten Depressionen

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-02-2

Unser Nervensystem – wie kann man es regulieren, stabilisieren & welche Übungen gibt es dazu?

„Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“ (Konfuzius)

Unser Nervensystem! Lt. Wikipedia „umfasst das Nervensystem die gesamten Nervenzellen und Gliazellen eines Organismus im gemeinsamen Zusammenhang. Dieses Organsystem der Gewebetiere hat die Aufgabe, Veränderungen der äußeren Umwelt und inneren Umgebung eines Organismus als Signal aufzunehmen, aufeinander zu beziehen und mit früheren zu vergleichen.“ (Quelle: Wikipedia)

Nach dem „Leading Medicine Guide“ wird das menschliche Nervensystems in zwei wesentliche Bereiche unterschieden:

- zentrales Nervensystem (ZNS)
- peripheres Nervensystem (PNS)

„Zum Zentralnervensystem gehören das Rückenmark und das Gehirn. Das periphere Nervensystem umfasst alle anderen Nervenfasern des Nervensystems, die den Körper durchziehen. Sie haben die Aufgabe, Gehirn und Rückenmark mit Informationen aus dem Körper und der Umwelt zu versorgen. Auf umgekehrtem Weg empfängt das periphere Nervensystem Informationen, wie darauf mit Bewegungen oder Körperfunktionen zu reagieren ist.“ (Quelle: <https://www.leading-medicine-guide.com/de/anatomie/nervensystem>)

Wie wir nun unser Nervensystem selbst regulieren können, wenn es aus der Balance geraten ist (sowie die Gründe dafür), es zu vielen Reizen ausgesetzt ist, was eigentlich unserer Natur entspricht u.v.m. - hierzu möchte ich Euch folgenden YouTube-Kanal vorstellen: Verena König - sie ist (Trauma-) Therapeutin, Spiegelbestseller-Autorin, Begründerin der Methode „Neurosystemische Integration“ und Experte für „Kreative Transformation“. Auf ihrem Kanal hat sie zu den o.g. Themen eine Podcast-Folge mit dem Titel: 3 Schlüssel für ein reguliertes Nervensystem // Podcast #215 – Link: https://youtu.be/2ZkD_Rjl4rU

Sie hat ebenfalls ein 7-teiliges Mini-Webinar mit Übungen zur Nervensystem Regulation / gemeinsam heilsam verbunden auf YouTube zur Verfügung gestellt. Diese Übungen sind unter folgendem Link (ab „Regulation Deines Nervensystems Teil 1 // Orientierung und Verbindung“): <https://youtu.be/gVuJuaVx-J4>

Ich wünsche Euch viel Spaß bei den Übungen & Zuhören des Podcasts.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/FeelGoodHealthy) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-03-1

Wasser bedeutet Leben! Ohne Wasser kann ein Mensch nicht lange überleben. Wie eine Reinigung auf einer tieferen Ebene (aus Sicht eines indischen Yogis & spirituellen Lehrers) erfolgt u.v.m.!

„Laß` deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald. Er soll klar werden, wie Wasser, das von den Bergen fließt. Laß` trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden, und laß` deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen.“

(Buddha 560 - 480 v. Chr., Quelle: https://www.aphorismen.de/suche?text=wasser&f_rubrik=Aphorismen&f_zeit=v.Chr.&f_autor=802_Buddha)

Wasser, alles andere als eine normale Flüssigkeit. Hierzu habe ich Euch einmal einen Gastbeitrag von dem Chemiker Markus Seidl vom 24.02.2012 auf der Seite von ScienceORF.at herausgesucht, der u.a. folgendes zum Thema „Wasser“ schreibt: „Kinder lernen bereits in der Grundschule, dass Wasser bei plus vier Grad Celsius die größte Dichte aufweist - sowohl bei Raumtemperatur als auch beim Gefrierpunkt, d. h. bei null Grad Celsius, ist es weniger dicht. Als Folge davon frieren stehende Gewässer von oben her zu, während das Wasser am Grund des Bodens eine Temperatur von plus vier Grad Celsius aufweist und flüssig bleibt. Diese tief gelegene Wasserschicht bietet Wassertieren und -pflanzen im Winter Raum zum Überleben.“

„Eine zufriedenstellende Erklärung für diese besondere Eigenschaft von Wasser konnte bislang allerdings nicht gefunden werden. Neben diesem als Dichteanomalie bezeichneten Phänomen weist Wasser viele weitere, für Flüssigkeiten ungewöhnliche, anomale Eigenschaften auf. Erstaunlich sind aber nicht nur die Eigenschaften von Wasser selbst, sondern auch die Tatsache, dass die meisten von ihnen bis heute nicht hinreichend erklärt werden können - obwohl zu diesem Zweck in den letzten Jahrzehnten mehrere Modelle entwickelt wurden.“

(Quelle: <https://sciencev2.orf.at/stories/1695000/index.html>)

Der indische Yogi, Mystiker, spirituelle Lehrer & Visionär Jaggi Vasudev (bekannt als Sadhguru) erklärt im nachfolgenden Video-Tipp sowohl etwas über Hatha-Yoga als auch über das Thema Wasser – wie phänomenal fließendes Wasser uns beeinflusst und wie man über das „richtige“ Duschen seine körperliche & geistige Gesundheit verbessern kann. Die entsprechende Anleitung dafür könnt` Ihr Euch auf YouTube unter folgendem Link anschauen: <https://youtu.be/EvyjS8xOLz4>

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Eintauchen in dieses sehr interessante Thema sowie beim morgendlichen „richtigen“ Duschen :-). Von meiner eigenen Erfahrung her kann ich Euch sagen, dass es sich auf jeden Fall lohnt, dieses mindestens 66 Tage einmal auszuprobieren.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-03-2

Epigenetik, was bedeutet das eigentlich genau? Was hat sie mit unseren Genen zu tun & inwieweit beeinflusst sie unser Leben? Ein Beitrag von der Akademie für menschliche Medizin (AMM)!

**„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.
Lass es mich tun, und ich werde es können.“**

(Konfuzius 515 – 479 v. Chr.)

„Der Begriff "Epigenetik" **ist zusammengesetzt aus den Wörtern Genetik und Epigenese, also der Entwicklung eines Lebewesens.** Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet wird und wann es wieder stumm wird.“ (Quelle: <https://www.planet-wissen.de/natur/forschung/epigenetik/index.html>)

Epigenetik: Nein wir sind unseren ererbten Genen nicht ausgeliefert! Nachstehend ein Auszug aus einem Beitrag von der AMM vom 21.03.2023: „Die Wissenschaft der Epigenetik revolutioniert seit Jahren unser Verständnis der Gene. Lange Zeit galten unsere Gene als feste Größe und als unser „Schicksal“, welches wir nicht aktiv beeinflussen können. Heute wissen wir, dass ein höchst dynamischer Austausch zwischen unserer DNA und unserer Umwelt stattfindet. Sie können es sich vielleicht schon denken: Durch gesundheitsfördernde Lebensstilmaßnahmen lässt sich ein erheblicher Beitrag für die psychische und physische Gesundheit leisten.“

„Die Epigenetik zeigt, dass selbst subtile Umweltveränderungen einen Zugriff auf unser Erbgut haben und so die Entstehung von Krankheiten oder die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen epigenetisch beeinflusst werden. Dies gilt sowohl für positive als auch negative Veränderungen.

Dr. Manuel Burzler geht in seinem auf dem Kongress für menschliche Medizin 2022 gehaltenen Vortrag „Epigenetik: Nein wir sind unseren geerbten Genen nicht ausgeliefert. Umdenken ist angesagt!“ genauer auf die Grundzüge der Epigenetik ein und zeigt auf, welche verschiedenen Lebensstilfaktoren auf die Genaktivitäten Einfluss nehmen können.“ Hier geht's zum Interview mit Dr. Manuel Burzler vom 21.03.2023 auf YouTube - Epigenetik: Wir sind unseren geerbten Genen nicht ausgeliefert. Umdenken ist angesagt! Dr. Burzler: <https://youtu.be/FwCuulVRktc>

Link zum gesamten o.g. Beitrag der AMM: https://spitzen-praevention.com/2023/03/21/epigenetik-nein-wir-sind-unseren-ererbten-genen-nicht-ausgeliefert/?utm_campaign=amm-2023-kw12&utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_content=textlink

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt' Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-04-1

Angst – wie sie unser Immunsystem / unsere Zellgesundheit beeinflusst u.v.m.! Ein Beitrag von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über Psychoneuroimmunologie (PNI) & Video-Tipps – Hilfe zur Selbsthilfe!

„Leben ohne Angst | Sadhguru.“

(Quelle: Wie man Angst überwindet - YouTube: <https://youtu.be/0UJgQMFxWo>)

Liebe Abonnentinnen & Abonnenten,

in dieser Ausgabe möchte ich Euch ein paar Werkzeuge in die Hand geben, die nach meinen Erfahrungen her sehr wirksam sind, um wieder zu mehr Lebensqualität zu kommen – Hilfe zur Selbsthilfe!

Angst – was ist das eigentlich genau? „Angst ist eine vollkommen natürliche, auch wichtige Empfindung. Sie ist ein Schutzmechanismus, der uns vor Gefahren warnt. Wenn unsere Ängste aber überhandnehmen, spielt der Körper verrückt und die Gedanken drehen sich im Kreis. Wir fühlen uns unwohl, sind wie gelähmt, erleben oftmals einen Kontrollverlust, bis hin zu absoluter Panik. Aus dem Schutzmechanismus der Angst ist eine Angststörung geworden. Davon Betroffene leiden darunter erheblich.“

(Quelle: <https://youtu.be/F6MVuQZiFUI>)

„DURCH GEZIELTE ÜBUNGEN KÖNNEN WIR UNSER NERVENSYSTEM UND DIE BIOCHEMISCHEN VORGÄNGE SCHNELL UND ZUVERLÄSSIG WIEDER REGULIEREN UND ALLE DAMIT ZUSAMMENHÄNGENDEN SYMPTOME WIRKSAM LINDERN. DER ALARMMODUS WIRD BEENDET UND ALLE KÖRPERLICHEN SYMPTOME LÖSEN SICH RASCH AUF.“

(Quelle: <https://youtu.be/F6MVuQZiFUI>)

Nachstehend der Link auf das YouTube-Video von minddrops zum Thema: „Schnelle Hilfe bei Angst und Panik: Die Weicher-Bauch-Übung“: <https://youtu.be/F6MVuQZiFUI> sowie ein Link zu einem meiner Videos zum AMM-Beitrag vom 31.01.2023 - Thema: Psyche, Nerven- & Immunsystem - beeinflussen sie sich gegenseitig? (inkl. Angst - negative psychische Einflussfaktoren auf das Immunsystem): https://youtu.be/5vDME_XsXqg

Zum Abschluss noch eine sehr wirksame & sanfte Einschlaf-Meditation von dem YouTube-Kanal „Ohrinsel“ vom 07.03.2023: Angst in Vertrauen transformieren: <https://youtu.be/qfqx8SDyvcQ>

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/FeelGoodHealthy) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-04-2

Was sind eigentlich Polyphenole & was bewirken sie? Ein Beitrag von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Geheimtipp Polyphenole - Wie sekundäre Pflanzenstoffe unseren Körper restaurieren können!“

„Wein ist Poesie in Flaschen.“

(Robert Louis Stevenson (1850 – 1894))

Polyphenole: „Sie sind der Grund, warum grüner Tee so gesund ist, geben dem sogenannten Superfood seine Kraft und sorgen dafür, dass ein Gläschen Rotwein ab und zu durchaus förderlich für die Gesundheit sein kann: Bioaktive Polyphenole. Aufgrund ihrer antioxidativen, entzündungshemmenden und immunstärkenden Wirkung können Polyphenole auch dazu beitragen, die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes zu reduzieren. Kurz um: Polyphenole können uns helfen, besser und länger zu leben. Grund genug, sich etwas ausführlicher mit diesem Thema zu beschäftigen.“ Nachstehend ein Ausschnitt aus dem AMM-Beitrag vom 25.04.2023: „**Polyphenole als wichtige Vertreter der sekundären Pflanzenstoffe.** Wie auch Beta-Carotin oder die entzündungshemmenden Flavonoide, zählen Polyphenole zu den sekundären Pflanzenstoffen. „Sekundär“? Dann ist das nicht so wichtig? Eben doch: Weder Brokkoli noch Weintrauben benötigen sekundäre Pflanzenstoffe unbedingt für ihr existenzielles Überleben, weswegen die bioaktiven Verbindungen diesen wissenschaftlichen Namen tragen. Spätestens dann aber, wenn es um die Abwehr von Fressfeinden oder eben um das Anziehen der fleißigen Bienen und anderen Insekten geht, welche die Pflanzen bestäuben, werden Polyphenole wichtig. Für uns am deutlichsten wird der Einfluss von Polyphenolen bei Geschmack und Farbe von Obst und Gemüse. Da jedoch bisher rund 8.000 Polyphenole entdeckt wurden, ist es unmöglich, all diese an dieser Stelle aufzulisten. Wohl aber lässt sich zeigen, welches Potenzial in den oft unterschätzten Verbindungen steckt.“

„Unsere Zellkraftwerke benötigen Polyphenole! Die Mitochondrien können aber auch geschädigt werden. Dies geschieht häufig, wenn wir zu vielen Umweltgiften ausgesetzt sind oder auch im Laufe des natürlichen Alterungsprozesses. Dann entstehen vermehrt freie Radikale, die die Mitochondrien weiter schädigen und ihre Funktion beeinträchtigen können. Polyphenole können jedoch helfen, Mitochondrien zu schützen und zu reparieren. Einige Studien haben gezeigt, dass bestimmte Polyphenole, wie zum Beispiel Resveratrol aus Trauben, die Polyphenole des Olivenöls oder auch das Quercetin aus Äpfeln, die Funktion der Mitochondrien verbessern können. Diese Polyphenole fördern die Produktion von ATP und helfen, die Anzahl der beschädigten Mitochondrien zu reduzieren. Zudem aktivieren sie auch direkt die Bildung neuer Mitochondrien. Die Natur schenkt uns also mit den sekundären Pflanzenstoffen echte Allround-Talente, die nicht nur in der Prävention helfen, sondern auch bereits stattgefundenen Schaden wieder regulieren können. Um eine ausreichende Energieversorgung für unseren Körper zu gewährleisten, ist es deshalb wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung reich an pflanzlichen Polyphenolen und genügend Mikronährstoffen zu achten. Ein Mangel kann durch Faktoren wie Stress, zu intensive sportliche Betätigung, ungesunde Ernährung, Rauchen und Schwangerschaft und Stillzeit sowie Alter begünstigt werden. Vor allem bei Vorliegen mehrerer dieser Risikofaktoren ist die Einnahme geeigneter Nahrungsergänzungsmittel ratsam.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2023/04/25/polyphenole-koennen-uns-helfen-besser-und-laenger-zu-leben/?utm_campaign=amm-2023-kw17&utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_content=textlink)

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



© Wild Orchid - stock.adobe.com

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-05-2

Gesunder Schlaf – elementarer Baustein für unsere Selbstheilungskräfte! Ein Beitrag von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) vom 18.04.2023 über „Welche Nährstoffe sind essenziell für guten Schlaf?“

„Die Frage nach dem Schlaf ist in der Chinesischen Medizin ein wesentlicher Bestandteil der allgemeinen Diagnostik. Schlafstörungen sind primär Ausdruck einer grundlegenden Störung von yin und yang, im Sinne eines gestörten Rhythmus von hell und dunkel bzw. Tag und Nacht.“

(Quelle: <https://audi-konfuzius-institut-ingolstadt.de/27992/vortragsreihe-chinesische-medicin-6.html>)

„Erholsamer Schlaf ist fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils und stellt einen wichtigen Baustein für unsere tägliche Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden dar. Die Folgen von zu wenig Schlaf sind gravierend. Chronische Herzprobleme, Diabetes und psychische Erkrankungen sind nur drei der möglichen etlichen Folgen für die menschliche Gesundheit. Die Liste der in Frage kommenden Ursachen eines Schlafmangels ist lang, was es für Laien oft schwierig macht den Überblick zu behalten. Heute gehen wir ganz kurz auf die wichtigsten Nährstoffe für einen erholsamen Schlaf ein und erläutern den Zusammenhang mit dem körpereigenen Schlaf-Hormon Melatonin.“ Nachstehend ein Ausschnitt aus dem o.g. Beitrag von der AMM:

„Magnesium als „Anti-Stress-Mineral“. Nicht nur für Sportler bietet Magnesium viele gesundheitliche Vorteile. Es wirkt entspannend auf die Muskeln und auf das Nervensystem, weshalb es sinnvoll sein kann, abends gezielt magnesiumreich zu essen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind beispielsweise Bananen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Haferflocken. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 300 – 400 mg und kann für therapeutische Anwendungen um zusätzliche 150 – 900 mg erweitert werden. Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass eine optimale Versorgung mit Magnesium den Melatoninspiegel anheben kann und somit die Schlafqualität von Erwachsenen, sowie Verhaltens- und Schlafprobleme von Kindern nachweislich verbessert werden können [1].“

„Melatonin als Antioxidans. „Melatonin ist weitläufig bekannt als unser „Schlafhormon“. Dabei ist es ein natürliches Antioxidans und schützt unsere Zellen durch entzündungshemmende Eigenschaften. Melatonin wirkt intrazellulär, intramitochondrial und intrazerebral noch stärker antioxidativ als das vielen bekannte Vitamin E. Melatonin kann bei bestimmten Personengruppen zur Linderung von Schlafstörungen und bei Menschen mit besonderen Bedürfnissen zur Linderung anderer Symptome eingesetzt werden. So können die häufig bei Blinden auftretenden Ein- & Durchschlafprobleme nachweislich verbessert werden, die Gesamtschlafzeit von Alzheimer-Patienten kann verlängert werden und die Einschlafzeit von geistig behinderten Personen kann um bis zu 34 Minuten reduziert werden. Vielleicht kennen Sie das Problem von längeren Flugreisen: Der Jetlag lässt uns müde und träge werden und hindert den Körper daran, schnell wieder in den gewohnten Schlafrythmus zu finden. Auch hier kann Melatonin Abhilfe schaffen. Häufig wird behauptet, dass Sportler nicht zu Melatonin greifen sollten, da dies die sportliche Leistungsfähigkeit reduzieren könne. Studien haben allerdings gezeigt, dass dies nicht der Fall ist und auch Sportler ohne Leistungseinbußen zu Melatonin greifen dürfen [2].“

(Quelle: https://spitzen-praevention.com/2023/04/18/besser-schlafen-dank-optimaler-naehrstoffversorgung/?utm_campaign=amm-2023-kw16&utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_content=textlink)

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

*Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy

FeelGood Healthy News



Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-06-1

Unsere „Epigenetik“-Reihe (s.a. Newsletter 2023-03-2 & 05-01)! In diesem Zusammenhang heute ein Artikel von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Epigenetik von A – Z: Am Anfang steht die Zelle!“

„Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

(Konfuzius)

Die AMM-Artikelreihe "Epigenetik von A – Z" gibt einen Überblick über epigenetische Zusammenhänge im Körper. In diesem Artikel wird die Zellbiologie sehr gut erklärt. Die AMM versucht, dabei soweit möglich auf bio-medizinischem Fachjargon zu verzichten und stellt Zusammenhänge auf dieser Ebene ggf. vereinfacht dar. In dieser Artikelreihe (Beitrag vom 15.03.2022 – s.a. u.g. Quellenangabe) „einen Überblick und das grundlegende Verständnis dazu vermitteln, warum aus ihrer Sicht die Kenntnis der epigenetischen Zusammenhänge in unserem Körper Grundlage und Schlüssel der Prävention und Gesundheit insbesondere bei chronischen Erkrankungen darstellt.“ Nachstehend ein Ausschnitt daraus:

„Zellbiologie: Am Anfang steht die Zelle. Betrachten Sie sich bitte zunächst einmal als Lebewesen. Welche Eigenschaften gelten für dieses Lebewesen und wie setzt es sich zusammen? Das Lebewesen Mensch ist ein hochkomplexes, nicht-lineares, adaptives und selbstregulierendes biologisches System. Die Komplexität rührt daher, dass wir aus einem hochintelligenten Zusammenschluss von ca. 50 Billionen Einzelzellen (50×10^{12}) bestehen, die miteinander verbunden sind und untereinander kommunizieren. Nur zum Vergleich: Auf der Erde leben ca. 8 Milliarden Menschen (8×10^9). Jeder einzelne Mensch als Zellhaufen ist also etwa 10.000-mal komplexer als das System aller Menschen auf der Erde zusammen. Das erste System (Mensch) funktioniert im Allgemeinen problemlos, während das zweite System (menschliche Gesellschaft) regelmäßig aus den Fugen gerät. Damit wird auch die Anmaßung bzw. Hybris der Standardmedizin an vielen Stellen mehr als deutlich, mit einer „Pille“ das System Mensch zu heilen ist – um es vorsichtig auszudrücken – „ambitioniert!“

„75 % der gesundheitlichen Risiken können wir mit unserem Lebensstil selbst beeinflussen. Lediglich 25 % Prozent unserer Lebenserwartung sind durch unsere Gene festgelegt. Das heißt andererseits, dass wir 75 % durch unseren Lebensstil, unseren mentalen Zustand und unsere Lebensumwelt beeinflussen können. Die große

Frage lautet also, was macht Zellen widerstandsfähig bzw. resilient? Die Antwort liegt in einer chemischen Veränderung der DNA, die das Ablesen von Genen steuert, der sogenannten DNA-Methylierung bzw. DNA-Demethylierung. Im ersten Fall werden Gene stummgeschaltet im zweiten Fall werden Gene freigeschaltet oder aktiviert. Jedes einzelne Gen in jeder Zelle wird durch diese Methylierung gesteuert. Eine gut funktionierende Methylierung im Körper ist absolut wichtig, um einen geregelten Ablauf dieses Ablesemechanismus sicherzustellen. Bindet eine Methylgruppe ($-\text{CH}_3$) an einen DNA-Abschnitt, sprechen wir davon, dass z.B. ein Gen methyliert, also stillgelegt wurde. Es kann dann nicht mehr abgelesen werden. Gelingt es somit, durch Interventionen im Lebensstil „krankmachende“ Gene abzuschalten, haben wir das Ziel erreicht. Eine Krankheit bricht im Idealfall gar nicht aus.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2022/03/15/lebensstil-epigenetik-von-a-z/>)

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

<https://www.feelgoodhealthy.com/>

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-06-2

Unsere „Epigenetik“-Reihe! In diesem Zusammenhang heute ein Artikel von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Epigenetik von A – Z: E wie Ernährung!“

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“
(Hippokrates)

Die AMM-Artikelreihe "Epigenetik von A – Z" gibt einen Überblick über epigenetische Zusammenhänge im Körper. Im AMM-Beitrag vom 03.01.2023 (s.a. u.g. Quellenangabe) geht es um das Thema „Ernährung & Nutri-Epigenetik.“ Nachstehend ein Ausschnitt daraus: „Die **Nutri-Epigenetik** erforscht den Zusammenhang zwischen Nährstoffen und Ernährung sowie deren Konsequenzen auf epigenetische Modifikationen der DNA und somit auf die Expression unserer Gene. Einfach ausgedrückt: Die Nutri-Epigenetik erforscht, wie Nahrung auf unsere Genaktivität wirkt. Generell können verschiedenste Nahrungsmittel mit ihren microRNAs als Transkriptionsfaktoren für unsere DNA wirken, die das Auslesen der Gene aktivieren oder deaktivieren. Wenn uns bewusst ist, dass Bestandteile der Nahrung all` das bewirken können, dann ist unsere Nahrung ein wichtiger Faktor, über den wir Einfluss auf unsere Genaktivität nehmen können: Man **ist** also sprichwörtlich, was man **isst!**“

„Ein Beispiel: Gesunder Brokkoli“ Ein gut erforschtes Beispiel ist der Brokkoli. Insbesondere seine vor Krebs schützenden Eigenschaften sind und waren immer wieder Gegenstand von Forschungsarbeiten. So wurde zum Beispiel in einer Arbeit aus dem Jahr 2015 [1] die Rolle von Sulforaphan (SFN) bei epigenetischen Mechanismen, einschließlich der Interdependenz zwischen Histon-Modifikation und DNA-Methylierung beschrieben. Sulforaphan ist ein **sekundärer Pflanzenstoff, der nur in bestimmten Gemüsearten vorkommt**. Besonders reichlich ist Sulforaphan in Brokkoli, Rosenkohl und Blumenkohl enthalten. Zu den epigenetischen Mechanismen in Krebszellen gehören (i) Histonmodifikation nach der Translation (d. h. Deacetylierung und Methylierung), (ii) globale DNA-Hypomethylierung, (iii) Promotor-Hypermethylierung von Tumorsuppressorgenen und Genen, die für die Regulierung des Zellzyklus, die Zelldifferenzierung und die Apoptose wichtig sind, und (iv) posttranskriptionelle Regulierung der Genexpression durch nichtcodierende microRNA.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/01/03/epigenetik-von-a-z-ernaehrung/>)

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-07-1

Wie kann man Blockaden & Ängste lösen? Gibt es hierfür eine Methode, die man selbst (mit den eigenen Händen) erlernen kann? Ein Beitrag der Akademie für menschliche Medizin (AMM)!

Nachstehend ein Ausschnitt aus einem Artikel von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) "Die innere Balance selbst in die Hand nehmen: Mit EFT Blockaden und Ängste lösen"!

"Für viele Menschen sind Stress, Blockaden und Ängste zu Alltagsbegleitern geworden und kosten täglich Kraft. In den vergangenen Wochen haben wir uns bereits eingängig mit den inneren Ressourcen beschäftigt, die dabei helfen können, unsere Resilienz zu steigern und stressige Situationen besser zu meistern. Wie sehr es helfen kann, dann einfach mal „loszulassen“, spüren wir selbst, wenn sich uns die Möglichkeit zur Entspannung bietet. Doch, wenn selbst dafür keine Zeit bleibt, können Emotional Freedom Techniques (Techniken zur emotionalen Befreiung, kurz: EFT) helfen. Alles was Sie dazu benötigen, tragen Sie stets bei sich: Ihre eigenen Hände."

"Ein durchgetakteter Tag, der kaum Freiraum für Beruhigendes bietet, ist in unserer hochorganisierten Gesellschaft längst die Regel. Familie, Arbeit, Finanzen, soziale Verpflichtungen; das alles gilt es, unter einen Hut zu bringen. Nicht immer gelingt dies. Wem dabei jedoch das Gefühl stetiger Überforderung, irrationaler Ängste und Blockaden im Weg stehen, der sollte aktiv werden und etwas dagegen unternehmen. Nur wenige Möglichkeiten der Auflösung unserer inneren Hürden sind so einfach durchführbar und verlangen uns so wenig Aufwand ab, wie die Klopftechnik des EFT. Zum Anfang benötigen Sie lediglich: Etwas Basiswissen, 10 Minuten Ihrer Zeit und Ihre beiden Hände. Dann kann es schon losgehen." (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2022/03/16/mit-eft-blockaden-und-aengste-loesen/>)

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt' Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-07-2

Unsere „Epigenetik“-Reihe! In diesem Zusammenhang heute ein Artikel (Ausschnitt) von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Epigenetik von A – Z: B wie **B**arrierefunktion der Zellmembran!“

„Die reibungslose Kommunikation zwischen den Körperzellen ist der entscheidende Faktor für ein gesundes Funktionieren aller Organe und somit des gesamten Körpers.“

(Akademie für menschliche Medizin – s.a. u.g. Artikel-Quelle)

„Jede Körperzelle ist von einer sogenannten Zellmembran umgeben, die ihr inneres Milieu aufrechterhält. Diese Membran stellt einen Schutzwall gegenüber der Umgebung für das Innere der Zelle dar, um den optimalen Ablauf der Prozesse in der Zelle sicherzustellen. Das sogenannte Zytoplasma des Zellinneren besteht aus dem Zytosol als der flüssigen Phase samt den darin gelösten Stoffen und Proteinen sowie dem festeren Zytoskelett. Im Zytoplasma liegen weiterhin verschiedene Organellen (die Organe der Zellen). Primär hat das Zytoplasma die Aufgabe, den Transport von Stoffen innerhalb des Zellkörpers zu gewährleisten, womit es als Medium dient, um Nährstoffe, Ionen und Enzyme von einer Organelle zur nächsten zu transportieren.“

„Die Zellmembran ist die Lebensversicherung unserer Zellen. Ohne sie geht gar nichts. Ja, sie haben richtig verstanden. Nicht der Zellkern birgt das wahre Geheimnis des Lebens, wie Sie vielleicht im Biologieunterricht gelernt haben, sondern die biologischen Mechanismen der Zellmembran. Wenn man im Labor den Zellkern einer Zelle entfernt, ist sie noch für einige Stunden lebensfähig. Entfernt man dagegen die Zellmembran, bedeutet das den sofortigen Tod der Zelle.“

Was bedeutet es, wenn die Zellmembran nicht richtig funktioniert? Hierzu die AMM wie folgt: „Funktioniert die Zellmembran nicht richtig, kann die Zelle nicht mehr richtig mit ihrer Umwelt kommunizieren. Die Zelle erkrankt. Das Problem liegt für viele Menschen in unserer industriellen Gesellschaft an einem Mangel an hochwertigen Fettsäuren und Phospholipiden. Die Zellmembran besteht aus funktionstüchtigen Fettsäuren, wie den gesättigten Fettsäuren und ungesättigten Fettsäuren, aber auch aus funktionsuntüchtigen Fettsäuren, den Transfettsäuren. Von diesen Transfettsäuren sollten wir nicht zu viele in der Zellmembran haben, da sie keine Funktion in der Zellmembran übernehmen.“

Wie es weitergeht, welches das Problem unserer heutigen Ernährung ist, worauf wir bei unserer Ernährung zu achten haben u.v.m. - nachstehend die Quelle dazu. Viel Spaß beim Lesen :-): <https://spitzen-praevention.com/2022/04/12/epigenetik-barrierefunktion-der-zellmembran-fettsaeuren/>

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt' Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-08-1

Kurkuma: Nicht nur eine Pflanze, dessen Wirkstoff "Curcumin" in der Wurzel entzündungshemmend wirkt, sondern auch als Pulver unsere Zähne weiß macht; gegen Zahnfleischentzündungen & Parodontitis hilft u.v.m. - nachstehend ein Artikel-Ausschnitt!

„Die Kurkuma Pflanze stammt aus China und Indien und war schon vor 5000 Jahren als Gewürz- und Heilpflanze bekannt und beliebt. Aus botanischer Sicht gehört die etwa 1 Meter hohe Pflanze zu den Ingwergewächsen.“

(Quelle: <https://www.bremer-gewuerzhandel.de/gewuerzlexikon/kurkuma-ratgeber/>)

„Die Fülle an Anwendungsgebieten von Kurkuma ist in Indien seit Jahrtausenden bekannt und erprobt. Nach und nach kommt die gelbe Wurzel auch immer weiter in den westlichen Ländern an und gewinnt an Beliebtheit. Auch wenn Kurkuma aufgrund seines Geschmacks und seiner intensiven Farbe hierzulande vor allem in der Küche eingesetzt wird, gibt es immer mehr wissenschaftliche [Studien](#), die seine Heilwirkungen am und im Körper belegen.“

„Eine der bekanntesten Eigenschaften von Kurkuma ist seine antibakterielle, entzündungs- und schmerzlindernde Wirkung. Während der enthaltene Wirkstoff Curcumin in großen Mengen eingenommen werden muss, um bei körperlichen Entzündungen zu helfen, kann der Einsatz direkt im Mund viel gezielter vorgenommen werden. Kurkuma hilft dabei, Entzündungen allgemein zu hemmen und Keime in den Zahntaschen zu neutralisieren. Schwellungen im Bereich der Zähne können damit schneller zurückgebildet werden und die Gefahr von Entzündungsherden am Zahn wird eingedämmt.“

Prophylaxe für die Zähne

„Um Entzündungen im Mundraum vorzubeugen und schädliche Bakterien bereits im Vorfeld zu bekämpfen, kann der Mund regelmäßig mit Kurkumawasser ausgespült werden. Auch der Rachen kann durch Gurgeln mit dieser Mischung gereinigt werden. Dazu werden zwei Teelöffel Kurkumapulver zusammen mit zwei bis drei Gewürznelken in etwa 200ml Wasser aufgekocht und anschließend abgekühlt. Benutzen Sie diesen Aufguss schluckweise als natürliche Zahnsplüung.“

Weitere Tipps & Wissenswertes zu Kurkuma könnt' Ihr der nachstehenden Quelle entnehmen. Viel Spaß beim Lesen :-):

<https://www.kurkuma-superfood.info/>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt' Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-08-2

Warum sind ultrahochverarbeitete Lebensmittel schlecht für unsere Gehirngesundheit? u.v.m. Ein Ausschnitt aus einem Blog-Artikel von "Life-SMS" vom 19.03.2023.

Ein Thema **nicht nur** für MS-Betroffene!

„Crash-Diäten* sind nicht notwendig, wenn man lernt, diese Klasse von Nahrungsmitteln zu erkennen und zu vermeiden (oder so weit wie möglich zu meiden), kann man die Entwicklung von demyelinisierenden Läsionen und MS vermeiden.“

(Quelle: Life-SMS Blog-Artikel vom 19.03.23 – s.a. u.g. Quellenangabe!)

„Welche Rolle spielen ultrahochverarbeitete Lebensmittel bei der Entstehung von Läsionen des Nervensystems und der MS? Der Zusammenhang zwischen der Qualität der Ernährung und der Entwicklung oder dem Fortschreiten der Multiplen Sklerose ist noch immer ein wenig erforschtes Thema. Obwohl die Zahl der veröffentlichten Studien in den letzten Jahren zugenommen hat, besteht unter den Forschern kein Konsens darüber, was die optimale Ernährung zur Vorbeugung oder Behandlung von Demyelinisierung und Entzündungen des Nervensystems – den Hauptmerkmalen dieser Krankheit – wäre. Epidemiologische Daten deuten jedoch darauf hin, dass Personen, die mehr Kalorien, gesättigte Fette und Zucker zu sich nehmen, ein höheres Risiko haben, demyelinisierende Läsionen (Entmarkungsherde) und/oder Multiple Sklerose zu entwickeln.“

„...Andererseits gibt es immer mehr Belege dafür, dass die Qualität der Ernährung in engem Zusammenhang mit der Entstehung bzw. Vorbeugung von nicht übertragbaren Krankheiten, auch „moderne Krankheiten“ genannt, steht. So ist der Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Verzehr von ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln und der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Dyslipidämie und Depressionen bereits eindeutig (1). In einer früheren Studie wurde auch gezeigt, dass eine Erhöhung des Anteils an ultrahochverarbeiteten Lebensmitteln in der Ernährung zu einem Anstieg von Entzündungsmarkern im Blut wie dem C-reaktiven Protein führt (2). Aus diesem Grund wird argumentiert, dass eine Ernährung, die reich an ultra-verarbeiteten Lebensmitteln ist, eine entzündungsfördernde Ernährung ist, d. h. eine Ernährung, die Entzündungen verursacht.“

Doch was sind ultrahochverarbeitete Lebensmittel genau und warum sind sie schlecht für unser Gehirn? Näheres dazu sowie den vollständigen Blog-Artikel findet Ihr unter: <https://lifesms.blog/2023/03/19/welche-rolle-spielen-ultrahochverarbeitete-lebensmittel-bei-der-entstehung-von-lasionen-des-nervensystems-und-der-ms/>
Viel Spaß beim Lesen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-09-1

Chemikalien im Haushalt reduzieren: Wie Effektive Mikroorganismen Schadeinflüsse minimieren! Ein Ausschnitt aus einem Artikel von der "Akademie für menschliche Medizin" vom 05.09.2023.

"Le microbe, c'est rien, le milieu, c'est tout!"
(Zitat von Prof. Dr. Antoine Béchamp)

„Unser Lebensraum ist voller verborgener Umweltbelastungen, von denen viele aus chemischen Zusätzen in Nahrung und Haushaltsprodukten stammen. Eine innovative Lösung zur Reduzierung dieser Chemikalienbelastung? Effektive Mikroorganismen (EM). Diese natürlichen Bakterienmischungen sorgen für ein gesundes Bakterienmilieu in unserer Umgebung und bieten eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Reinigern. Neben dem Einsatz im Garten oder in der Tierpflege können sie auch unseren Haushalt revolutionieren – von der Reinigung bis zum Kompostieren von Küchenabfällen. Entdecken Sie die Kraft und Vielseitigkeit von EM und machen Sie Ihren Wohnraum gesünder.“

„**Wie lassen sich Effektive Mikroorganismen im Haushalt nutzen?** Effektive Mikroorganismen können immer dann interessante Einsatzmöglichkeiten bieten, wenn ein komplexes Bakterienumfeld im Spiel ist. So werden EM mittlerweile neben der Landwirtschaft auch in der Tierpflege, als Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung der Darmflora und natürlich auch im Haushalt als Reinigungsmittel eingesetzt. Während übliche Haushaltsreiniger in der Regel einen kaum durchschaubaren Chemie-Cocktail enthalten und alles abtöten, was ihnen in die Quere kommt, übernehmen bei Reinigungsmitteln auf EM-Basis einzig und allein die Mikroorganismen die ganze Arbeit. Sie sorgen dafür, dass das Bakterien-Milieu auch auf Flächen und Böden ins Gleichgewicht kommt. Netter Nebeneffekt: Das Putzwasser pflegt gleichzeitig die Haut und auf lästige Gummihandschuhe kann verzichtet werden.“

Doch was sind effektive Mikroorganismen genau? Näheres dazu sowie den vollständigen Artikel findet Ihr unter:
<https://spitzen-praevention.com/2023/09/05/effektive-mikroorganismen-weniger-chemikalien-im-haushalt/>
Viel Spaß beim Lesen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-09-2

Omega-3-Fettsäuren bei der Bekämpfung der rheumatoiden Arthritis! Ein Ausschnitt aus einem Artikel von der "Akademie für menschliche Medizin" vom 26.09.2023.

"<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/fette-uebersicht/fettsaeuren>"

(Bonus-Link zum Thema "Fettsäuren" vom Zentrum der Gesundheit)

„**Omega-3-Fettsäuren**, in Fischöl, Algenöl und Pflanzenölen enthalten, bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Jüngste Studien betonen ihre Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung der rheumatoiden Arthritis (RA). Evidenzbasiert reduzieren sie die morgendliche Steifheit und Gelenkschmerzen und können sogar den Ausbruch von RA verhindern. Das richtige Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 in der Ernährung ist entscheidend, wobei eine Erhöhung des Omega-3-Verzehrs empfohlen wird. Bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln sind natürliche Quellen mit EPA und DHA vorzuziehen.“

„**Das Gleichgewicht von Omega-6 und Omega-3 in der Ernährung:** Ein signifikantes Ungleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in unserer Ernährung kann zu Gesundheitsproblemen führen. Einer der Hauptgründe für dieses Ungleichgewicht ist der vermehrte Einsatz von günstigen, omega-6-reichen Pflanzenölen in der Lebensmittelindustrie. Der Verzehr von mehr Fischprodukten, insbesondere solchen, die reich an Omega-3 sind, wie Hering, Makrele und Lachs, kann dieses Gleichgewicht wiederherstellen. Gleiches gilt für Algenöle mit hohem Omega-3-Gehalt. Zusätzlich kann eine Reduzierung des Zuckerkonsums und die Integration natürlicher Ergänzungsmittel wie Kurkuma und Sesam die Vorteile von Omega-3 weiter verstärken.“

„Die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren für Patienten mit rheumatoider Arthritis sind unbestreitbar. Ihre Integration in die Ernährung, sei es durch natürliche Quellen oder Nahrungsergänzungsmittel, kann Linderung von RA-Symptomen bieten und möglicherweise deren Ausbruch verhindern. Für eine regulative oder therapeutische Wirkung ist eine Dosierung von mehr als 2 g Omega-3 pro Tag erforderlich (= ungefähr 10 ml Fischöl oder 5 ml Algenöl).“

Studien dazu sowie den vollständigen Artikel findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/2023/09/26/omega-3-bei-rheumatoider-arthritis/> Viel Spaß beim Lesen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-10-1

Fermentation – Nutzen für unsere Gesundheit / zur Stärkung unseres Immunsystems!

Ein Ausschnitt aus einem Beitrag zum Thema von der "NährstoffAllianz".

"<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gesunde-getraenke/kombucha>"

(Bonus-Link über "Fermentationsgetränke")

„**Fermentierte Lebensmittel** sind definiert als Lebensmittel oder Getränke, die durch kontrolliertes mikrobielles Wachstum und die Umwandlung von Lebensmittelbestandteilen durch Enzyme hergestellt werden. Ursprünglich als Konservierungsmethode eingesetzt, häufen sich in den letzten Jahren auch Hinweise auf gesundheitliche Vorteile durch den Verzehr fermentierter Lebensmittel. Insbesondere der positive Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt durch die u.a. zahlreich enthaltenen Mikroorganismen, wie z.B. Milchsäurebakterien, führt zu einer Stärkung des Immunsystems insgesamt.“

„Durch den **Fermentationsprozess** entstehen zudem gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die im Ausgangslebensmittel nicht vorhanden sind. Auch Antinährstoffe, die die Aufnahme von Nährstoffen aus Lebensmitteln behindern, werden durch die Fermentation reduziert oder unwirksam gemacht. Im Prinzip findet bei der Fermentation eine Art „Vorverdauung“ der Lebensmittel statt. Die enthaltenen Nährstoffe können besser in das Blut und den Körperkreislauf aufgenommen und verwertet werden. Der Magen-Darm-Trakt wird durch die bessere Verdaulichkeit entlastet. Ein positiver Nebeneffekt ist der geringere Kaloriengehalt im Vergleich zum Ausgangslebensmittel. Bekannte Fermente sind unter anderem Kefir, Sauerkraut, Sauerteigbrot und Joghurt, die leicht in den täglichen Speiseplan integriert werden können. Jedes Ferment hat wiederum unterschiedliche gesundheitsfördernde Wirkungen. Fermente können aus unterschiedlichsten Gemüsesorten relativ schnell selbst hergestellt werden.“

Den vollständigen Artikel sowie weitere Infos (bspw. Fermentieren selbst gemacht) zum Thema findet Ihr unter:

<https://naehrstoffallianz.dsgip.de/fermentation-gesundheitsvorteile-nutzen/>

Viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy** anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-10-2

Psychische Gesundheit und Nährstoffmangel! Ein Ausschnitt aus einem Gastbeitrag von Dr. med. Frank Ingwersen zum Thema auf der Akademie für menschliche Medizin-Website v. 17.10.23

„In unserer heutigen Zeit, die von extremer Belastung geprägt ist, suchen immer mehr Menschen Hilfe bei psychischen Problemen. Doch anstatt sofort auf Psychopharmaka zurückzugreifen, sollten wir einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Vitalstoffmangel, insbesondere bei Vitamin B6, B12, Folsäure und Vitamin D, kann oft die Wurzel psychischer Symptome sein. Ein Blick auf die Stoffwechselphysiologie und Umweltbelastungen ist unerlässlich. Die Homocysteinbestimmung im Blut kann helfen, Funktionsstörungen zu erkennen. Statt dauerhaft Psychopharmaka zu nehmen, können Vitamin-B-Komplex-Präparate eine natürliche Lösung sein. Mit einer bewussten Ernährung und Nahrungsergänzung können viele Menschen ihre psychische Gesundheit wiederherstellen und die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen.“...

Das Symptom

„Seit Jahren (besonders in den letzten 3 Jahren) kommen immer mehr junge Menschen mit Erschöpfungszuständen, Angst- und Panikattacken, ADHS und depressiven Verstimmungen zu mir. Der Leidensdruck der Menschen ist nur schwer zu ertragen, ebenso wie der Ansturm auf die psychiatrischen Praxen. Das macht mich sehr nachdenklich! Wer geht denn freiwillig zum Psychiater? Zumal diese Berufsgruppe nicht das beste Image hat. Und wer nimmt schon freiwillig die teilweise extrem langen Wartezeiten auf einen Ersttermin in Kauf, wenn er als neuer Patient überhaupt einen Termin bekommt?“...

Vitalstoffe in der Praxis

„Vitamin D spielt auch für die Psyche eine wichtige Rolle. Ich höre in den Berichten der Patienten immer wieder Antriebslosigkeit („ich komme morgens einfach nicht hoch“) und Lustlosigkeit („alles fällt so schwer“) als Hinweis auf einen Vitamin D-Mangel. Diese trifft insbesondere dann zu, wenn die Patienten auch noch von den beliebten "Winterdepressionen" berichten. Die Bestimmung im Blut-Labor gibt Aufschluss über den Vitamin D-Spiegel, dabei sollte auch die Schilddrüsenfunktion geprüft werden.“...

Den vollständigen Artikel findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/2023/10/17/gute-laune-kann-man-essen/>

Viel Spaß beim Lesen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy - MS-Help-for-Self-Help** anschauen (YouTube-Link ist ebenfalls auf meiner Homepage). Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-11-1

Gelenke, Muskeln, Knochen: Schmerzfrei leben mit Burkhard Hock! Ein Ausschnitt aus einem Beitrag vom Schmerztherapeuten und orthopädischem Heilpraktiker zum Thema auf der Akademie für menschliche Medizin-Website v. 24.10.23

„In unserer modernen Welt, in der das Sitzen zur Norm geworden ist, leiden immer mehr Menschen unter chronischen Muskel-, Knochen- und Gelenkschmerzen. Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung klagt zudem über Rückenschmerzen. Diese Entwicklung hat ihre Wurzeln in unserem bewegungsarmen Lebensstil, der das natürliche Gleichgewicht unseres Körpers stört. In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle sind daher gezielte Bewegungsübungen der richtige Weg, um diese Schmerzen wieder loszuwerden. Mit dem erfahrenen Schmerztherapeuten und orthopädischem Heilpraktiker Burkhard Hock zeigen wir Ihnen, wie dies gelingt.“...

Den vollständigen Artikel findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/2023/10/24/hock-schmerztherapie-gelenke-muskeln-knochen/>

Zum Thema – YouTube-Video vom 03.07.2020 der AMM: Arthrose, Gelenks- und Muskel-Schmerzen effektiv bekämpfen - Der Beckenschiefstand - Burkhard Hock

„In diesem Spitzen-Gespräch zwischen Burkhard Hock (Heilpraktiker und Schmerztherapeut) und Prof. Jörg Spitz geht es um die effektive Bekämpfung von Arthrose, Gelenks- und Muskel-Schmerzen und die Frage, welche Rolle dabei ein Beckenschiefstand spielt. „Damit müssen Sie jetzt leben!“ Für einen Patienten, der an Rückenschmerzen und Gelenkproblemen leidet, ist diese ärztliche Botschaft ernüchternd. Aber stimmt sie denn? In den fast 30 Jahren als orthopädischer Heilpraktiker und Schmerztherapeut in Berchtesgaden/Bayern hat Burkhard Hock mehr als 37.000 orthopädische Behandlungen in seine eigens programmierte Datenbank eingefügt. Ergebnis: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, der Wirbelsäule und in Muskeln haben als Ursache einen Beckenschiefstand.“...

Das Video findet Ihr unter: <https://youtu.be/NsK7laA5JsA?si=V-rZ11QkfeYiIWdx>

Viel Spaß beim Lesen & Zuschauen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy - MS-Help-for-Self-Help** anschauen (YouTube-Link ist ebenfalls auf meiner Homepage). Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-11-2

Natron – Hilfsmittel aus dem Haushalt! Welchen gesundheitlichen Nutzen hat es für uns? Nachstehend für Euch eine Auswahl an unterschiedlichen Informationen/Quellen zu diesem Thema.

„**Natron** wird auch gegen verschiedene körperliche Beschwerden eingesetzt. Seine **Wirkung** geht unter anderem darauf zurück, dass es basisch ist und dadurch Säuren (etwa die Magensäure) teilweise neutralisieren kann. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass es entzündungshemmende Eigenschaften hat. 15.03.2023.“ (Quelle: Diese Beschreibung erscheint bei "Google" an 1. Stelle, wenn man unter den Stichwörtern "Natron Wirkung Gesundheit" sucht.)

Doch, was ist genau "Natron"? Lt. Wikipedia steht es für: "Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3 , Backsoda); Natriumhydroxid (NaOH , Ätznatron); Soda (Mineral)." Wenn man nach **Natriumhydrogencarbonat** sucht, erscheint folgender Beitrag auf Wikipedia: "**Natriumhydrogencarbonat** (**Trivialname**: **Natron**) hat die **Summenformel** NaHCO_3 , ist ein Natriumsalz der **Kohlensäure** und zählt zu den **Hydrogencarbonaten**. Die Verbindung sollte nicht mit **Natriumcarbonat** (Soda, Summenformel Na_2CO_3) verwechselt werden. Gelegentlich werden für Natriumhydrogencarbonat auch die veralteten und chemisch unzutreffenden Trivialnamen **doppelt-kohlensaures Natron** und **Natriumbicarbonat** (auch kurz **NaBi**) verwendet. Im Handel wird die auch als **Backpulver** genutzte Verbindung zudem unter den Bezeichnungen **Speisesoda**, **Backsoda**, **Backnatron**, **Speisenatron** sowie **Markennamen wie Kaiser-Natron** und **Bullrich-Salz** angeboten.“ (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Natriumhydrogencarbonat>)

Ebenfalls lt. dem Zentrum der Gesundheit hat Natron eine entzündungshemmende Wirkung, da es das Immunsystem sehr positiv zu beeinflussen scheint. Den vollständigen Artikel findet Ihr unter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/natron>

Und zum Schluss noch ein Buch-Tipp (kein Affiliate!): Ganzheitlich gesund mit Natriumbicarbonat: Ein Naturstoff als Heilmittel – Autorin: Dr. Natalie Lauer. Ausschnitt aus der Buchbeschreibung:... „Sehr basisch, unterstützt Natron zahlreiche biologische Funktionen. Es ist ein pH-Wert-Regulator, der für jede Körperzelle von fundamentaler Bedeutung sein kann. Mit seiner Hilfe können verschiedene Volksleiden positiv beeinflusst werden.“...**Amazon Buch-Link:** <https://amzn.eu/d/2ySWqyH>

Viel Spaß beim Lesen :-).

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy - MS-Help-for-Self-Help** anschauen (YouTube-Link ist ebenfalls auf meiner Homepage). Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2023-12-1

Dezember - die Zeit der Reinigung & der Rauh Nächte! Moderne (Komplementär-) Medizin & Spiritualität! Wissenswertes zum Brauchtum & Tipps über Entgiftung; Fasten u.v.m.!

"Jeden Tag hat man Ursache, die Erfahrung aufzuklären und den Geist zu reinigen."

(Johann Wolfgang v. Goethe)

„In Japan ist der Dezember traditionell der Monat, in dem Rückschau auf das vergangene Jahr gehalten wird. Auch besteht allgemein das Bestreben, die unterschiedlichsten Angelegenheiten zu regeln, bevor dann im Januar das neue Jahr beginnt. Aus diesem Grund ist der Dezember in Japan ein sehr geschäftiger Monat, obwohl er eigentlich nur wenige wichtige Termine oder Ereignisse enthält. Eine Andeutung auf den geschäftigen Charakter des Jahresendes bietet auch der traditionelle Name für diesen Monat: Shiwasu. Geschrieben mit den Schriftzeichen für Meister/Lehrer (師) und rennen/laufen (走) kann er u.a. so gedeutet werden, dass die buddhistischen Priester (die „Meister“) zum Jahresende zahlreiche Termine wahrnehmen müssen und daher von einem Ort zum anderen „rennen“.“

(Quelle: <https://www.de.emb-japan.go.jp/NaJ/NaJ1112/dezember.html>)

Doch, was genau verbirgt sich hinter dem Brauchtum der Rauh Nächte? Hier mal ein Beitrag aus Tirol: „Wann und wo der Brauch der Rauh Nächte entstanden ist, lässt sich nicht mit Gewissheit sagen: so sollen sich schon bei den Kelten und Germanen entsprechende Traditionen finden lassen und auch im asiatischen Raum sind Feiern zu dieser Zeit üblich. Sicher aber ist, dass die Rauh Nächte ein Erklärungsversuch für die Differenz zwischen dem Sonnen- und Mondjahr sind. Nicht umsonst wird diese Zeitspanne in Tirol auch gern als „Zwischen den Jahren“ bezeichnet.“

(Quelle: <https://www.tirol.at/blog/b-kulturleben/magische-rauhnaechte-vom-raeuchern-und-anderen-ritualen>)

Und hier ein Beitrag zum Thema "Rauh Nächte" in Deutschland 2023/24; wann sie genau sind u.v.m.: „Die Nächte zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige werden als Rauh Nächte bezeichnet. 12 Nächte, die für je einen der 12 Monate im Jahr stehen und uns einladen zurückzublicken. Aber auch einen flüchtigen Blick auf das, was kommen mag zu werfen.“

(Quelle: <https://www.krautundrueben.de/rauhnaechte-rituale-und-bedeutung-fuer-12-ganz-besondere-naechte-2008>)

Zum o.g. Thema habe ich ebenfalls ein Video (13.12.2023) gedreht: MS, heilbar?! Reinigung & Zeit der Rauh Nächte! Wissenswertes; Video-Tipps über Entgiftung, Fasten uvm: <https://youtu.be/K7TGjHaFJUA?si=kF9VdTk8-Kr4VP-0>.

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy - MS-Help-for-Self-Help** anschauen (YouTube-Link ist ebenfalls auf meiner Homepage). Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute, viel Gesundheit & Energie sowie weiterhin eine schöne Adventszeit wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Jahresabschluss-Ausgabe 2023-12-2

Omega 3 im Winter! Essenzieller Baustein für ein optimal funktionierendes Immunsystem!
Beitrags-Tipp von der NährstoffAllianz u.v.m.!

*"Wenn Du wissen willst, wer Du warst, dann schau wer Du bist.
Wenn Du wissen willst, wer Du sein wirst, dann schau was Du tust."*
(Buddha)

Kurzbeschreibung von Omega 3:

„Fette in der Nahrung und im Körper sind Triglyceride, also Moleküle, die ein Glycerinmolekül beinhalten, an die drei Fettsäuren angehängt sind. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren tragen mehr als eine Doppelbindung und bilden, je nachdem am wievielten Kohlenstoffatom sich die erste Doppelbindung befindet, entweder Omega 3, 6 oder 9 Fettsäuren. Diese Omega-Fettsäuren werden im menschlichen Körper verwendet um bestimmte Hormone zu bilden, die Entzündungen usw. vermitteln. Aus den Omega 3 Fettsäuren werden bestimmte Prostaglandine der Gruppe 3, also Hormone gebildet, die blutdrucksenkend bzw. beruhigend sind. Sie hemmen außerdem die Verklumpung von Blutplättchen (Thrombozyten) und sind zudem entzündungshemmend. Auf Basis von Omega 6 Fettsäuren werden die Prostaglandine der Klasse 2 gebildet, die als Antagonist zum Omega 3 das Gegenteil bewirken. Auch sie sind lebensnotwendig, jedoch hat sich das Gleichgewichtsverhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 in den letzten Jahren drastisch zugunsten der Omega 6-Fettsäuren verschoben.“ (Quelle: <https://naehrstoffallianz.dsgip.de/naehrstoff/omega-3/>)

Physiologische Wirkung von Omega 3:

„Die Wirkung von Omega-3 ist vielfältig. Neben den entzündungshemmenden Eigenschaften kann das vegetative Nervensystem auf einen beruhigenden Pol stabilisiert werden und ermöglicht eine antidepressive Wirkung. Zudem wird Omega-3 eine demenzvermindernde Wirkung um 2/3 bis zu 3/4 zugeschrieben. Es ist krebsprotektiv und lindert bzw. schützt vor Rheuma, Asthma und Neurodermitis. Seine regenerierende Wirkung hilft bei Muskelkater und dessen Überwindung. Die Koordination wird verbessert, Verletzungen des Gehirns bei Sport (Kopfball, Kampfsport, Eishockey usw.) werden geschützt. Zudem ist der Schutz vor plötzlichem Herztod bis zu 10mal höher, als ohne Omega 3.“ Weitere Infos erfahrt Ihr in der nachstehenden Quellen-Angabe.

(Quelle: <https://naehrstoffallianz.dsgip.de/naehrstoff/omega-3/>)

Zum o.g. Thema habe ich u.a. am 16.08.23 ein Video gedreht: MS, heilbar?! Vitamin D & Omega-3-Fettsäuren bei MS, NEUE Erkenntnisse! SonnenAllianz Beitrags-Tipp!: <https://youtu.be/qYz0PIBRPXU?si=zKj4JyBsAr8R-6q4>.

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy - MS-Help-for-Self-Help** anschauen (YouTube-Link ist ebenfalls auf meiner Homepage). Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute, viel Glück, Gesundheit & Energie für das Jahr 2024 wünscht Euch

Eure Tanja Riechers

<https://www.feelgoodhealthy.com/>