



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Jahresbeginn-Ausgabe 2024-01-1

Ernährung & mentale Gesundheit! Ernährung als Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit! AMM Beitrags-Tipp (Teil 1 von 3) vom 06.07.2022!

"Der Mensch ist, was er isst."
(Philosoph Ludwig Feuerbach)

Wie unsere Ernährung unsere Psyche beeinflusst:

„Gerade die Ernährung wird in diesem Zusammenhang jedoch oft unzureichend beachtet, da die wenigsten wissen, welch enormen Einfluss sie auf unseren Geist und unsere Seele hat. Während sich eine ungesunde Nahrungszufuhr in der Regel recht deutlich in Form von Über- oder Untergewicht an unserem Körper zeigt, leidet unsere Psyche zunächst im Stillen, wenn sie falsch ernährt wird. Die australische Wissenschaftlerin Felice Jacka prägte den Begriff der Ernährungs-Psychiatrie, um diese Zusammenhänge zu erforschen und leitet das Food & Mood Centre an der Deakin University. Eine besonders wichtige Rolle nimmt bei all dem unser Gehirn ein. Obwohl unsere grauen Zellen nur 2 Prozent unserer Körpermaße ausmachen, verbrauchen sie ein Viertel der gesamten Energie, die uns zur Verfügung steht. Dabei erfüllt unser Gehirn nicht nur kognitive Leistungen und ruft Erinnerungen ab, das menschliche Gehirn ist überdies auch eine hochkomplexe Chemiefabrik.“

Unser Bauchgehirn: Auch das Mikrobiom entscheidet über unser Seelenleben:

„Doch unser Gehirn ist längst nicht das einzige Organ, welches über unseren Gemütszustand entscheidet. Die Forschung hat erkannt, welch lebenswichtige Rolle die Milliarden Bakterien, Viren, Mikroben und Pilze in unserem Darm für uns einnehmen. Dieses komplexe Zusammenspiel unzähliger Mikroorganismen bezeichnet die medizinische Wissenschaft als Mikrobiom, oder auch [Darmflora](#). Längst zeigen Untersuchungen, dass ein Ungleichgewicht unseres Mikrobioms auch unsere Psyche ins Wanken bringen kann. Über den [Vagusnerv](#) sendet unser „Bauchgehirn“ Informationen direkt ins Oberstübchen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der Darm-Hirn-Achse. Es verwundert daher nicht, dass Stress im Darm somit zu Stress im Kopf führt. Entspanntes Gleichgewicht breitet sich ebenso im ganzen Körper aus. Es ist wenig überraschend, dass gerade in unserem Verdauungstrakt unsere Ernährung maßgeblich darüber entscheidet, ob wir uns im stetigen Stress befinden oder wohligh fühlen.“

Weitere Infos erfahrt Ihr in der nachstehenden Quellen-Angabe:

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2022/07/06/ernaehrung-psyche-wenn-die-seele-falsch-ernaehrt-wird/>)

Zum o.g. Thema habe ich u.a. am 02.11.23 ein Video gedreht: MS, heilbar?! Vitalstoffmangel! Welche Auswirkungen hat er auf die Psyche, bei MS? AMM Beitrags-Tipp!: <https://youtu.be/0kC7VTJy-ig?si=53KuLcXZO59XsyRO>.

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 2024-01-2

Aminosäuren! Wie wichtig sind sie für unsere Gehirngesundheit; unser Immunsystem u.v.m.? Beitrags-Tipp von der NährstoffAllianz!

*"Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern."
(Sebastian Kneipp 1821 - 1897)*

Was sind Aminosäuren genau?

„Aminosäuren, die Grundbausteine von Proteinen, sind nicht nur einfache Moleküle, sondern regelrechte Alleskönner in unserem Körper. Jede einzelne Aminosäure erfüllt spezifische Aufgaben, seien es der Muskelaufbau, die Immunabwehr und die Bildung von Enzymen oder die Unterstützung von Stoffwechselprozessen. Ein harmonisches Zusammenspiel der Aminosäuren ist daher essenziell für eine optimale Funktionsweise unseres Organismus.“

Welche Funktionen haben sie?

- Bildung der Proteine
- Aufbau von Haut und Haaren
- Signalübertragung im Gehirn
- Synthese der Muskulatur
- Nährstofftransport und -speicherung
- Regulation des Herz-Kreislauf-Systems und des Zell- und Knochenaufbaus
- Steuerung der Hormonproduktion
- Erhaltung des Immunsystems

(Quelle: AMM-Newsletter vom 30.11.2023)

Nähere Informationen findet Ihr auf der Website von der NährstoffAllianz unter folgendem Link:

<https://naehrstoffallianz.dsgip.de/naehrstoff/protein/>

Zum o.g. Thema habe ich am 27.01.2024 ebenfalls ein Video gedreht: MS heilbar?! Aminosäuren! Wie wichtig sind sie für unsere Gehirngesundheit? AMM Beitrags-Tipp u.v.m.: <https://youtu.be/mjRBIkGgh5A?si=I4KuprVCRmBvbCBj>.

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 2024-02-1

Schmerzen (chronische)! Schmerzlinderung dank CBD-Öl - auch Hanföl genannt! Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin!

*"Sei Du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben."
(Be yourself; everyone else is already taken.)
(Oscar Wilde)*

Was ist Cannabidiol und wie kann es zur Schmerzlinderung beitragen?

„Cannabidiol (CBD) ist eine natürliche Substanz der Hanfpflanze. Im Gegensatz zu Tetrahydrocannabinol (THC), dem wohl bekanntesten Wirkstoff, verursacht es keine psychoaktiven Effekte. Das Endocannabinoid-System (ECS) ist ein biologisches Netzwerk im menschlichen Körper und trägt zur Balance und Regulierung verschiedener physiologischer Prozesse bei, beispielsweise Schmerzempfinden und Schlafverhalten.“

Bei welchen Krankheitsbildern und Symptomen kann CBD helfen? Beispielsweise bei...

„Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung, die durch Entzündungen im Nervensystem gekennzeichnet ist. Sie geht mit Schmerzen, Muskelkrämpfen und Schlafproblemen einher. Diese Symptome können durch CBD deutlich verbessert werden. Gleichzeitig kann Cannabidiol dabei helfen, Entzündungen besser einzudämmen und ein Abklingen zu ermöglichen. Betroffene berichten zudem, dass die mit der Krankheit einhergehende Müdigkeit und Kraftlosigkeit durch die Einnahme des Hanföls verbessert werden kann.“
(Quelle: AMM-Newsletter vom 15.02.2024)

Nähere Informationen findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link:

<https://spitzen-praevention.com/tag/cannabidiol/>

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 2024-02-2

Langlebigkeit! Ernährung – Vitalstoffe – Supplements im Fokus bei der Forschung! Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin vom 20.02.2024!

*"Wer sich dem Notwendigsten widmet, geht überall am sichersten zum Ziel."
(Johann Wolfgang von Goethe – Quelle: www.zitate.de)*

Welchen Einfluss hat u.a. unsere Ernährung?

„Die Langlebigkeitsforschung hat in den letzten Jahrzehnten bedeutende Fortschritte gemacht, wobei der Einfluss von Ernährung, Vitalstoffen und Supplementen auf die Gesundheit und Lebensdauer zunehmend in den Mittelpunkt rückt. Eine optimierte Ernährung, reich an spezifischen Mikronährstoffen und die gezielte Supplementierung könnten potenziell die Lebensspanne verlängern und die Lebensqualität im Alter verbessern. Die Forschung hat verschiedene Ernährungsweisen identifiziert, die mit einer erhöhten Lebensspanne und einer Verringerung chronischer Krankheiten assoziiert sind. Besonders hervorstechende Ernährungsstile sind die mediterrane Diät und die Ernährungsweisen der Blue Zones.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/02/20/longevity-ernaehrung-vitalstoffe-supplemente/>)

Was bedeutet eigentlich genau die Ernährung in den "Blue Zones"?

„Die Blue Zones Studien, initiiert von Dan Buettner und unterstützt von National Geographic, bieten faszinierende Einblicke in die Lebensstile von Menschen, die in Regionen mit einer hohen Konzentration an Hundertjährigen leben. Die Menschen in den Blue Zones folgen keiner strikten Diät, sondern einem Lebensstil, der reich an pflanzlichen Lebensmitteln und arm an verarbeiteten Produkten ist, was zu ihrer bemerkenswerten Langlebigkeit beitragen dürfte. Ernährung, körperliche Aktivität, soziale Einbindung und andere Lebensstilfaktoren wirken hier synergistisch zusammen.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/02/20/longevity-ernaehrung-vitalstoffe-supplemente/>)

Nähere Informationen findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link:

<https://spitzen-praevention.com/2024/02/20/longevity-ernaehrung-vitalstoffe-supplemente/>

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 2024-03-1

Ethno-Medizin! Was ist sie genau und wie hilft sie u.a. bei chronischen Entzündungen?
Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin vom 11.04.2023!

*"Wenn Du schnell gehen willst, dann gehe alleine. Wenn Du weit gehen willst,
dann musst Du mit anderen zusammen gehen."
(Afrikanisches Sprichwort – Quelle: www.aphorismen.de)*

Ursprünge und Konzepte der Ethnomedizin

„Die Ethnomedizin basiert auf dem traditionellen Wissen und den Praktiken verschiedener Kulturen. Diese medizinischen Ansätze beruhen oft auf der Nutzung natürlicher Ressourcen wie Pflanzen, Mineralien und tierischer Produkte zur Behandlung von Krankheiten und zur Förderung der Gesundheit. Das zugrunde liegende Konzept ist, dass jede Kultur ihre eigenen einzigartigen Heilmethoden und -mittel besitzt, die an die spezifischen Bedürfnisse und Umgebungen ihrer Gemeinschaft angepasst sind.“
(Quelle: AMM Newsletter vom 07.03.2024)

Anwendungsbereiche und Wirksamkeit

„Ethnomedizin wird heute weltweit angewendet, sowohl in Entwicklungs- als auch in Industrieländern, und hat sich als wirksam erwiesen bei der Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen, darunter chronische Entzündungen, rheumatische Erkrankungen, gastrointestinale Probleme und sogar Krebs. Studien haben gezeigt, dass viele der traditionellen Heilpflanzen tatsächlich pharmakologisch aktive Verbindungen enthalten, die eine therapeutische Wirkung haben können. Darüber hinaus bieten diese natürlichen Therapien oft eine ganzheitliche Behandlungsweise, die nicht nur die körperlichen Symptome, sondern auch die psychische und emotionale Gesundheit berücksichtigt.“
(Quelle: AMM Newsletter vom 07.03.2024)

Den gesamten Beitrag mit u.a. den Themen: "Nahrung zur Erhaltung von Kraft, Gesundheit und Selbstheilung bei den Massai"; "Heilmittel der Massai" u.v.m. findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link:
<https://spitzen-praevention.com/2023/04/11/ethnomedizin-ein-blick-ueber-den-tellerrand/>

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 2024-03-2

Entgiftung & Stärkung des Immunsystems! Mikroben mit großer Wirkung – Die erstaunlichen Vorteile effektiver Mikroorganismen für Eure Gesundheit! Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin vom 30.06.2023!

"FRÖHLICHE OSTERZEIT "

Effektive Mikroorganismen (EM)

„EM sind eine faszinierende Entdeckung im Bereich der Mikrobiologie, die sich als äußerst vorteilhaft für die menschliche Gesundheit erwiesen hat. Diese winzigen Lebewesen können auf natürliche Weise in der Umwelt vorkommen oder gezielt kultiviert werden, um zahlreiche gesundheitliche Vorteile zu nutzen.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/06/30/effektive-mikroorganismen-mikroben-mit-grosser-wirkung/>)

Stärkung des Immunsystems

„Eine gesunde Darmflora ist eng mit einem starken Immunsystem verbunden. Effektive Mikroorganismen können das Immunsystem stärken, indem sie die Produktion von Immunzellen fördern und die Immunantwort auf Krankheitserreger verbessern. Ein gut funktionierendes Immunsystem kann dazu beitragen, Infektionen abzuwehren und das Risiko von Allergien und Autoimmunerkrankungen zu verringern.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/06/30/effektive-mikroorganismen-mikroben-mit-grosser-wirkung/>)

Entgiftung des Körpers

„EM haben die Fähigkeit, Schadstoffe im Körper zu binden und auszuleiten. Sie können helfen, giftige Substanzen wie Schwermetalle und Pestizide zu reduzieren und somit die Belastung des Körpers zu verringern. Eine effektive Entgiftung kann zur allgemeinen Gesundheit und Vitalität beitragen.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/06/30/effektive-mikroorganismen-mikroben-mit-grosser-wirkung/>)

Den gesamten Beitrag: "Mikroben mit großer Wirkung – Die erstaunlichen Vorteile effektiver Mikroorganismen für Ihre Gesundheit" findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link: <https://spitzen-praevention.com/2023/06/30/effektive-mikroorganismen-mikroben-mit-grosser-wirkung/>

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 2024-04-1

Genetik & Schlaf! Gesunder Schlaf - in Verbindung mit unseren Selbstheilungskräften! Schlafstörungen im genetischen Spiegel: Der Weg zu erholsameren Nächten! Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin vom 04.04.2024!

„Schlaf ist die goldene Kette, die unser Befinden und unseren Körper zusammenschweißt.“

(Zitat: Thomas Dekker - elisabethanischen Dramatiker)

In einer Welt, die niemals zu ruhen scheint

„...und in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, nehmen Schlafprobleme bedauerlicherweise zu und werden gleichzeitig, vor allem in der Arbeitswelt, oft als eine Art von Luxusproblem abgetan. Doch die Realität ist weit davon entfernt, denn die Auswirkungen von Schlafstörungen auf unsere Gesundheit können verheerend sein.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/04/04/genetik-schlaf-weg-zu-erholsameren-naechten/>)

Die Folgen von Schlafstörungen

„...sind vielfältig und reichen von akuter Müdigkeit und verminderter Konzentration bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Herzkrankheiten, Depressionen und einem geschwächten Immunsystem. Darüber hinaus erhöhen sie das Risiko für Unfälle im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz, was nicht nur die betroffene Person betrifft, sondern auch andere Menschen gefährden kann.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/04/04/genetik-schlaf-weg-zu-erholsameren-naechten/>)

„Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Schlafstörungen als ernsthaftes Gesundheitsproblem anzuerkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Ursachen zu verstehen und effektive Behandlungen zu entwickeln. In diesem Kontext gewinnt die Bestimmung des Chronotyps über genetische Analysen zunehmend an Bedeutung, da sie personalisierte Ansätze zur Verbesserung der Schlafqualität ermöglicht.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/04/04/genetik-schlaf-weg-zu-erholsameren-naechten/>)

Den gesamten Beitrag findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link: <https://spitzen-praevention.com/2024/04/04/genetik-schlaf-weg-zu-erholsameren-naechten/>

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 2024-04-2

Pflanzenstoffe und Gehirn-Gesundheit: Ihre Rolle bei der Vorbeugung von Alterungsprozessen! Beitrags-Tipp von der Akademie für menschliche Medizin vom 09.04.2024!

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

(Zitat: Franz Kafka)

Was sind Pflanzenstoffe?

„Pflanzenstoffe sind chemische Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und für ihre Farbe, ihren Geschmack und ihren Duft verantwortlich sind. Sie dienen nicht nur der Pflanze selbst als Schutz vor Umwelteinflüssen, sondern haben auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile für den Menschen. Zu den bekanntesten Pflanzenstoffen gehören Quercetin, Polyphenole, Carotinoide und Phytoöstrogene.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/04/09/pflanzenstoffe-fuers-gehirn-schutz-vor-alterung/?utm_campaign=amm-2024-kw15&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Gehirn-Gesundheit und Langlebigkeit (Longevity): Die Verbindung!

„Die Gehirn-Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität im Alter. Mit dem Älterwerden steigt das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson. Forschungsergebnisse legen nahe, dass eine Ernährung, die reich an Pflanzenstoffen ist, das Risiko solcher Erkrankungen reduzieren kann. Einige Pflanzenstoffe haben antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Zellschäden im Gehirn zu reduzieren und die neurologische Funktion zu verbessern.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/04/09/pflanzenstoffe-fuers-gehirn-schutz-vor-alterung/?utm_campaign=amm-2024-kw15&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Pflanzenstoffe und ihre potenziellen Auswirkungen auf die Gehirn-Gesundheit:

„**1.) Antioxidative Eigenschaften:** Pflanzenstoffe wie Quercetin und Polyphenole wirken als Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren können, die Zellschäden im Gehirn verursachen und zur Entwicklung von neurodegenerativen Erkrankungen beitragen können. **2.) Entzündungshemmende Wirkung:** Chronische Entzündungen im Gehirn spielen eine Rolle bei der Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer. Einige Pflanzenstoffe, insbesondere Quercetin, besitzen entzündungshemmende Eigenschaften, die die Gesundheit des Gehirns unterstützen können.“ u.v.m. (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/04/09/pflanzenstoffe-fuers-gehirn-schutz-vor-alterung/?utm_campaign=amm-2024-kw15&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Den gesamten Beitrag findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin unter folgendem Link: https://spitzen-praevention.com/2024/04/09/pflanzenstoffe-fuers-gehirn-schutz-vor-alterung/?utm_campaign=amm-2024-kw15&utm_source=newsfeed&utm_medium=email

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 2024-05-1

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

„Als Genom wird die Gesamtheit aller genetischen Informationen bezeichnet, die in den Chromosomen einer Art oder eines einzelnen Individuums enthalten sind. Dabei enthält jedes Genom eine vollständige Bauplananleitung für die biologische Entwicklung und Funktionsweise eines Organismus.“

(Quelle: <https://www.studysmarter.de/schule/biologie/genetik/genom/>)

Einleitung von der AMM zum o.g. Beitrag vom 07.05.2024 / Epigenetik-Reihe der AMM:

„In dieser Artikelreihe ermöglichen wir Ihnen einen Überblick und das grundlegende Verständnis dazu, warum aus unserer Sicht die Kenntnis der epigenetischen Zusammenhänge in unserem Körper Grundlage und Schlüssel der Prävention und Gesundheit, insbesondere bei chronischen Erkrankungen darstellt. Wir versuchen Sie dabei, so weit wie möglich, von bio-medizinischem Fachjargon zu verschonen und stellen Zusammenhänge auf dieser Ebene ggf. vereinfacht dar. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen erhellende und gesundmachende Erkenntnisse.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/05/07/epigenetik-von-a-z-imprinting/?utm_campaign=amm-2024-kw19&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Grundlagen des Imprinting:

„Imprinting oder genomische Prägung ist ein epigenetischer Mechanismus, bei dem bestimmte Gene abhängig von ihrer elterlichen Herkunft unterschiedlich exprimiert werden. Dies bedeutet, dass von einem spezifischen Gen nur die Kopie eines Elternteils aktiv ist, während die andere Kopie inaktiv bleibt. Dieser Prozess ist unabhängig von der Mendel'schen Vererbung.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/05/07/epigenetik-von-a-z-imprinting/?utm_campaign=amm-2024-kw19&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Beeinflussung des Imprinting durch Umwelt- und Lebensstilfaktoren:

„Das genomische Imprinting kann durch externe Faktoren verändert werden. Umwelteinflüsse wie Ernährung, chemische Schadstoffe und andere Umweltfaktoren können die DNA-Methylierungsprägungen leicht stören, was zu epigenetischen Veränderungen oder "Epimutationen" führt, die sich auf die geprägte Genexpression auswirken und nachteilige Auswirkungen auf den Phänotyp haben können. Dies unterstreicht die dynamische Natur der genomischen Prägung, die anfällig für Umwelteinflüsse ist, die sich auf die epigenetischen Markierungen auswirken können, die die Genexpression regulieren.“ u.v.m. (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/05/07/epigenetik-von-a-z-imprinting/?utm_campaign=amm-2024-kw19&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Den gesamten Beitrag findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) unter folgendem Link:

https://spitzen-praevention.com/2024/05/07/epigenetik-von-a-z-imprinting/?utm_campaign=amm-2024-kw19&utm_source=newsfeed&utm_medium=email

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 2024-05-2

Aus meiner „Epigenetik“-Reihe! In diesem Zusammenhang heute ein weiterer Artikel (Ausschnitt) von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Epigenetik von A – Z: Genetik versus Epigenetik“

„Epigenetik ist eine neue Disziplin innerhalb der Genetik. Sie erforscht jene Eigenschaften von Genen, die nicht durch die DNA selbst, sondern durch deren Ablesebereitschaft in Erscheinung treten. Usw.“

(Quelle: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/epigenetik-essgewohnheiten-schlagen-sich-im-erbgut-nieder-3319.php>)

Einleitung von der AMM zum o.g. Beitrag vom 31.08.2023 / Epigenetik-Reihe der AMM:

„Wir alle kennen den Spruch: "Die Gene bestimmen, wer wir sind." Doch jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass dies nur die halbe Wahrheit ist. Die Epigenetik, ein spannendes Forschungsfeld der Genetik, enthüllt, wie unser Lebensstil die Aktivität unserer Gene beeinflussen kann. Über die biochemischen Grundlagen haben wir schon in vergangenen Artikeln dieser Reihe berichtet. Die Epigenetik untersucht, wie Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten die Aktivität unserer Gene ohne Veränderung der DNA-Sequenz beeinflussen. Einfach ausgedrückt: Es geht nicht nur darum, welche Gene wir haben, sondern auch darum, wie sie "gelesen" werden.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/08/31/epigenetik-von-a-z-genetik-versus-epigenetik/>)

Bedeutung der Darmgesundheit

„Eine gesunde Darmflora ist nicht nur für die Verdauung wichtig. Sie beeinflusst auch unser Immunsystem und sogar unsere geistige Gesundheit. Forschungen zeigen, dass eine gestörte Darmflora die Funktion unseres Gehirns beeinträchtigen kann. Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen lassen grüßen.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/08/31/epigenetik-von-a-z-genetik-versus-epigenetik/>)

Bewegung und Gesundheit

„Regelmäßige körperliche Aktivität hat zahlreiche Vorteile für unsere Gesundheit. Sie kann nicht nur das Risiko für viele Krankheiten reduzieren, sondern auch die Aktivität bestimmter Gene beeinflussen, die mit Entzündungen und Stoffwechselprozessen in Verbindung stehen.“

u.v.m. (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/08/31/epigenetik-von-a-z-genetik-versus-epigenetik/>)

Den gesamten Beitrag findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) unter folgendem Link:

<https://spitzen-praevention.com/2023/08/31/epigenetik-von-a-z-genetik-versus-epigenetik/>

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 2024-06-1

Zahngesundheit! Besteht ein Zusammenhang zwischen Zähnen & Körper? Nachstehend ein Artikel (Ausschnitt) von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) über „Amalgam“ – 171 000 Studien totgeschwiegen“ vom 06.10.2016

„Nicht nur die TCM kennt Bezüge zwischen Zähnen und Psyche. Auch der Arzt Ruediger Dahlke, der sich seit vielen Jahren den Bezügen von Krankheiten/Organen und Psyche widmet, beschreibt psychosomatische Entsprechungen der Zähne bzw. des Zahnbetts. Diese spiegeln sich zum Teil in Redewendungen wie „sich an etwas die Zähne ausbeißen“ oder „etwas verbissen sehen“ wider.“

(Quelle: <https://www.sanfte-ganzheitliche-zahnheilkunde.de/ganzheitliche-sanfte-zahnheilkunde/psyche-und-zaehne/>)

Einleitung von Prof. Jörg Spitz zum o.g. Beitrag der AMM

„Dr. medic-stom Klemeth berichtet kritisch-ironisch welche harten und eindeutigen Fakten in Deutschland von obersten Behörden bezüglich (Zahn)Gesundheit totgeschwiegen werden. Nicht nur für Ärzte und Zahnmediziner ist dies ein interessantes und hochbrisantes Thema. Dr. Klemeth erläutert außerdem die wichtigen Zusammenhänge zwischen chronischen Erkrankungen und Zahngesundheit. Er fordert eine allgemeinmedizinische Ausbildung für Zahnärzte und umgekehrt eine zahnärztliche Ausbildung für Allgemeinmediziner in Deutschland!“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2016/10/06/amalgam-171-000-studien-totgeschwiegen/>)

Zähne + Körper – besteht hier etwa ein Zusammenhang?

„Für viele Allgemeinmediziner, Spezialisten und Zahnärzte lautet die Antwort auf diese Frage erst einmal: „Nein“. Wirklich Glück haben Sie, wenn Ihr Arzt bei Unsicherheit ein ehrliches „vielleicht, aber da kann ich leider nicht weiterhelfen“ äußert. Genau hier setzt die Forderung von Dr. Klemeth an: Zahnmedizin sollte wie in anderen Ländern (z. B. Rumänien und Österreich) zur Ausbildung eines Mediziners dazu gehören! Wie kann sonst ein Bild vom Gesamtsystem Mensch entstehen? Insbesondere bei chronischen Erkrankungen wird bei Missachtung der Zahngesundheit ein beachtenswerter Kausalfaktor von Anfang an ausgeblendet. Dies kann für den Patienten unnötiges Leiden, vermeidbare Schmerzen und ein Verlust von Lebensqualität bedeuten.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2016/10/06/amalgam-171-000-studien-totgeschwiegen/>)

Amalgam – wie gefährlich ist es wirklich?

„Die Diskussion rund um die Risikobewertung von Amalgam ist ein Schwerpunktthema des Vortrages von Dr. Klemeth.“ u.v.m. (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2016/10/06/amalgam-171-000-studien-totgeschwiegen/>)

Den gesamten Beitrag nebst Link auf YouTube zum Vortrag (inkl. Inhaltsverzeichnis) von Dr. Klemeth findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) unter folgendem Link: <https://spitzen-praevention.com/2016/10/06/amalgam-171-000-studien-totgeschwiegen/>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy – Tanja Riechers** 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 2024-06-2

Nährstoffe – im Speziellen "MIKRONährstoffe"! Was zählt alles zu ihnen; wofür benötigen wir sie u.v.m.? Nachstehend Ausschnitte von Beiträgen einzelner Web-Portale zum Thema!

„Der menschliche Körper kann Mikronährstoffe nicht selbst herstellen. Für einen funktionierenden Stoffwechsel muss er sie daher mit der Nahrung aufnehmen. Sie spielen zum Beispiel eine entscheidende Rolle bei der Zellteilung, bei wichtigen Enzymreaktionen, der Weiterleitung von Nervenreizen oder der Bildung von Botenstoffen.“

(Quelle: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mikronaehrstoffe-id213371/>)

Was sind genau Nährstoffe? „Nährstoffe sind im Allgemeinen alle vom menschlichen Körper für eine normale Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Gesundheit benötigten Stoffe. Darüber hinaus bezeichnet der Begriff zwei Gruppen unterschiedlicher Nahrungskomponenten: Zum einen gibt es die Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiße) und Lipide (Fette). Diese Makronährstoffe können in der Zelle aber nur verarbeitet und verwertet werden, wenn die Nahrung zusätzlich weitere Nährstoffe, die sogenannten Mikronährstoffe, enthält.“ (Quelle: <https://gesundheitspraxis-lechner.at/mikronaehrstoff-coach/>)

Was zählt alles zu Mikronährstoffen? „Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine (Vitamine A, B, C, D, E und K), Mineralstoffe (wie Kalzium oder Magnesium), Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink, Selen und Mangan), sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide), essenzielle Fettsäuren (v. a. Fischöle) und Aminosäuren – Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und unter anderem vor freien Radikalen schützen. Mikronährstoffe sind im Gegensatz zu den Makronährstoffen Stoffe, die der Stoffwechsel lebender Organismen in der Nahrung aufnehmen muss, ohne dass sie selbst Energie liefern. Sie dienen zum Beispiel zum Aufbau von Makromolekülen oder als Kofaktor für essenzielle Enzymreaktionen. Andere Mikronährstoffe haben antioxidative Wirkung. Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichen Nahrungsbestandteilen. Ohne sie könnten zahlreiche Normalfunktionen wie Wachstum oder Energieproduktion nicht stattfinden. Fehlen einer oder mehrere dieser Stoffe, so entwickeln sich Mangelerscheinungen.“ (Quelle u.a.: <https://www.apotheke-marienhilf.com/naehrstoffe/>)

Mikronährstoffe in Lebensmitteln: Obst und Gemüse enthalten viele Mikronährstoffe – aber leider nur im frisch geernteten Zustand. Durch Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen werden viele dieser wertvollen Mikronährstoffe zerstört. Ein Kopfsalat kann zum Beispiel innerhalb von drei Tagen bis zu 60 Prozent an Vitamin C verlieren, Spinat bis zu 95 Prozent. Über die tägliche Nahrung ist daher die Aufnahme von Mikronährstoffen zumeist unzureichend. (Quelle – Hinweis vom 14.08.2023: In diesem Beitrag bei z.B. Kopfsalat sogar bis zu 75 %: <https://www.tagesanzeiger.ch/so-retten-sie-die-vitamine-ihres-gemueses-873688226288>)

Unter nachfolgendem Link (PDF-File) erhaltet Ihr weiteres wertvolles Wissen, wie viel die einzelnen Gemüsesorten pro Tag an Vitaminen verlieren, bei unterschiedlicher Handhabung u.v.m.: <https://www.sge-ssn.ch/media/Vitamine.pdf>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy – Tanja Riechers** 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 2024-07-1

Der Vagusnerv – unser Selbstheilungs-nerv! Was ist er genau, warum ist er so wichtig für uns & unser Gehirn u.v.m.? Nachstehend Ausschnitte von Beiträgen einzelner Web-Portale zum Thema!

*„Nervennahrung :-): Schokolade ist Glück, das man essen kann.“
(Quelle: Google/Spreadshirt)*

Welche Funktion hat der Vagusnerv & welche Körperfunktionen steuert er? „Der Vagusnerv ist der zehnte und längste unserer zwölf Hirnnerven und hat seinen Ursprung im Stammhirn, also in einer Region des Gehirns, die die überwiegende Mehrheit der automatisch ablaufenden Funktionen des Körpers wahrnimmt, verarbeitet und steuert. Der Vagus verläuft durch den Hals, verästelt sich zu den Ohren hin und in den Kehlkopf, erstreckt sich im Brustraum und spaltet sich in den linken und rechten Vagus. Verästelungen führen zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm und weiteren Organen im Bauchraum. Er steht mit allem, was wichtig ist, in Verbindung – über Zehntausende von Nervenfasern.“ (Quelle: <https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheits-themen/vagus-selbstheilungs-nerv.php#toc>)

Wie funktioniert unser vegetatives Nervensystem? „Unser vegetatives Nervensystem funktioniert autonom, folglich ohne unser Zutun. Gleichwohl können wir Einfluss nehmen – eben über den Vagusnerv. Denn er steuert das parasympathische Nervensystem und wirkt auf nahezu sämtliche unbewusst ablaufende Körperfunktionen ein wie z.B. Herzfrequenz und Verdauung, Atmung, Schwitzen, Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Magen- und Gallenflüssigkeit, Nierenfunktion und Speichelfluss.“ (Quelle: <https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheits-themen/vagus-selbstheilungs-nerv.php#toc>)

Der Selbstheilungs-nerv in Aktion – Wie unser Vagusnerv-System uns heilen kann:

„Ob bei übermäßigem Stress, Traumata, ADS, Autismus, Burnout oder auch Schlafstörungen – ein erweitertes Bewusstsein über unser Vagusnerv-System kann uns helfen, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Im Folgenden wird die spannende Erforschung unseres Nervensystems nachgezeichnet und aufgezeigt, welche Therapieansätze sich daraus ableiten lassen.“ „...„Wenn ein Mensch in die Lage versetzt wird, die Grundstruktur seines Autonomen Nervensystems und der dort abgespeicherten (Notfall-)Programme zu verstehen und zusätzlich lernt, sein Nervensystem gezielt zu steuern und zu regulieren sowie seinen Mitmenschen ko-regulierend zur Seite zu stehen, erhält er mitunter die Möglichkeit eine völlig andere Bewusstseinssebene zu erreichen. Dies ist freilich ein sehr facettenreicher Prozess, der sowohl gezielte Top-Down-Prozesse, also vom Bewusstsein ausgehende Handlungen, als auch situatives Bottom-Up-Gewahrsein, also Körperwahrnehmungen vor allem im Kontext entsprechender Lebenssituationen, beinhaltet [3].“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2021/07/05/vagusnerv-in-aktion/>)

Den gesamten Artikel (Gastbeitrag) findet Ihr auf der Website von der Akademie für menschliche Medizin vom 05.07.2021 unter: <https://spitzen-praevention.com/2021/07/05/vagusnerv-in-aktion/>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy – Tanja Riechers** 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 2024-07-2

Ethnomedizin – inwieweit können wir von anderen Kulturen lernen? Nachstehend Ausschnitte aus einem AMM-Beitrag & Buch-Tipps!

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)

Was ist „Ethnomedizin“ genau? „Ethnomedizin beschäftigt sich mit traditionellen Heilmethoden, die auf dem Wissen und den Praktiken verschiedener Kulturen basieren. Diese Ansätze umfassen die Nutzung von Pflanzen, Meditationstechniken und anderen natürlichen Heilmethoden, die über Generationen hinweg überliefert wurden. Die Ethnomedizin stellt eine Schatzkiste wertvollen und gereiften Wissens dar, das oft im Einklang mit der Natur steht und viele Jahrtausende überdauert hat.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/07/23/einblicke-ethnomedizin-traditionelle-heilmethoden/?utm_campaign=amm-2024-kw30&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Kulturelle Heilmethoden und ihre Einzigartigkeit

„Jede Kultur hat ihre eigenen Heilmethoden entwickelt, die oft auf den spezifischen Bedingungen und Bedürfnissen dieser Kultur basieren. In Tibet beispielsweise wird viel Wert auf Meditationstechniken gelegt, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern. Die tibetische Medizin nutzt auch spezifische Kräutermischungen, um den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. In anderen Kulturen, wie bei den Aborigines, spielen Heilpflanzen und Kraftplätze eine zentrale Rolle, um die Verbindung zur Natur zu stärken und Heilung zu fördern.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/07/23/einblicke-ethnomedizin-traditionelle-heilmethoden/?utm_campaign=amm-2024-kw30&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Moderne Anwendungen der Ethnomedizin

„Mit den modernen wissenschaftlichen Methoden wird zunehmend erforscht, welche Bestandteile in Heilpflanzen für ihre Wirksamkeit verantwortlich sind. Hochdosierte Extrakte von Pflanzen wie Traubenkernen oder Kurkuma zeigen vielversprechende Ergebnisse und bieten eine ernstzunehmende Alternative zur Schulmedizin. Prof. Michalsen von der Charité in Berlin ist ein starker Befürworter dieser Ansätze und sieht in ihnen das Potenzial, bis zu 80 % der konventionellen Medizin zu ersetzen.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/07/23/einblicke-ethnomedizin-traditionelle-heilmethoden/?utm_campaign=amm-2024-kw30&utm_source=newsfeed&utm_medium=email)

Den gesamten Artikel vom 23.07.2024 mit u.a. Tibetischen Heilmethoden u.v.m. findet Ihr unter: https://spitzen-praevention.com/2024/07/23/einblicke-ethnomedizin-traditionelle-heilmethoden/?utm_campaign=amm-2024-kw30&utm_source=newsfeed&utm_medium=email sowie die nachstehenden Buchtipps (keine Affiliate-Links!):

1. **Ethno Health Apotheke - Kompakt: Die 50 besten Naturmedizinrezepturen der Welt** - <https://amzn.eu/d/04VuYu67>
2. **Mantra Medizin: Die heilsame Kraft der Mantras zur Stärkung der inneren Ausrichtung – Altes Wissen neu entdeckt – Mit einem Vorwort von Deva Premal**: <https://amzn.eu/d/02Mct1tp>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy – Tanja Riechers** 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 2024-08-1

(Nacht-)Schichtarbeit! Besteht hier ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für MS und, inwieweit fördert es die Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen? Nachstehend Ausschnitte aus einzelnen Beiträgen (u.a. Zentrum der Gesundheit) zum Thema und die ebenfalls Hilfe zur Selbsthilfe anbieten (bspw. Ernährungstipps mit Angaben von optimalen Essenszeiten; welche (Mikro-) Nährstoffe supplementiert werden sollten u.v.m.)!

„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden freiwillig.“
(Buddha)

Wer bereits vor dem 20. Lebensjahr im Schichtdienst arbeitet, hat ein doppelt so hohes Risiko, an Multipler Sklerose zu erkranken, ermittelten schwedische Forscher. Dieses geht aus einem Artikel des Portals „Amsel.de – Das Multiple Sklerose Portal“ vom 19.10.2011 hervor. Hiernach „haben Umweltfaktoren Einfluss auf das MS-Risiko. Daher widmete sich ein schwedisches Forscherteam um Anna Karin Hedström der Frage, wie das mit Schichtarbeiten aussieht, veröffentlicht in der aktuellen Ausgabe der "Annals of Neurology". (Quelle: <https://www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/schichtarbeiter-mit-hoherem-ms-risiko/>)

Ebenfalls zu diesem Thema gibt es auf dem Portal „aerztezeitung.de“ einen Artikel vom 24.10.2011 mit dem Titel: MS-Risiko durch Schichtdienst?

STOCKHOLM (hub). Forscher aus Schweden haben herausgefunden, dass bei Menschen, die nachts oder im Schichtdienst arbeiten, die MS-Rate verdoppelt ist, wenn sie jünger als 20 Jahre alt sind - verglichen mit Gleichaltrigen, die tagsüber arbeiten. Die Vermutung: Der Eingriff in die zirkadiane Rhythmik wirkt sich bei jungen Menschen besonders gravierend aus, so die Herausgeber der Annals of Neurology. (Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/MS-Risiko-durch-Schichtdienst-262636.html>)

Als Hilfe zur Selbsthilfe zu diesem Thema nachstehend ein Artikel vom Zentrum der Gesundheit vom 02.08.2024 mit dem Titel: Nachtschicht - Die richtige Ernährung!

Hier werden folgende Themen behandelt: 1. Welche gesundheitlichen Risiken die Arbeit in der Nacht mit sich bringt; 2. Welche Herausforderungen es bei der Ernährung für Nachtschichtarbeiter gibt; 3. Wie unser Tag-Nacht-Rhythmus durch die Nachtschichtarbeit gestört wird; 4. Welche Folgen es bei einem gestörten Biorhythmus gibt; 5. Durch welche Maßnahmen man den schädlichen Folgen entgegenwirken kann und 6. Ein Essensplan für die Nachtschicht mit tollen & schmackhaften Rezepten! Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/lebenshilfe/nachtschicht>

Weitere interessante Gesundheitsthemen & Hilfe zur Selbsthilfe bei MS könnt` Ihr auf meinem YouTube-Kanal **FeelGood Healthy – Tanja Riechers** 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 2024-08-2

Schwangerschaft! Welche Nährstoffe hier wichtig sind & warum diese Nährstoffe gerade während der Schwangerschaft eine Rolle spielen! AMM Beitrags- & Video-Tipps + Buch-Tipp!

Dieser Newsletter richtet sich nicht nur an Frauen im gebärfähigen Alter, sondern auch an alle anderen Frauen, die dieses wertvolle Wissen auch an ihre Kinder oder junge Menschen aus ihrem Umfeld weitergeben können. Denn, „die richtige Nährstoffversorgung während der Schwangerschaft ist entscheidend für das Wohlbefinden der werdenden Mutter und die gesunde Entwicklung des Fötus und des Babys.“ (Quelle: AMM-Newsletter vom 15.08.2024)

Lt. der Akademie für menschliche Medizin (AMM) sind folgende Nährstoffe in der Schwangerschaft wichtig:

- ★ **Folat (5-MTHF):** Folat ist besonders im ersten Trimester essenziell und sollte in einer Dosis von 800mcg pro Tag eingenommen werden. Es unterstützt die Zellteilung und trägt zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten bei.
 - ★ **Jod:** Jod ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion und die geistige Entwicklung des Fötus und des Babys. Eine tägliche Zufuhr von mindestens 150mcg wird empfohlen.
 - ★ **Omega-3-Fettsäuren:** Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, unterstützen die Gehirnentwicklung des Fötus und des Babys. Achten Sie auf hochwertige, schwermetallfreie Omega-3-Präparate.
 - ★ **Magnesium:** Magnesium hilft bei der Muskelentspannung und kann Schwangerschaftsbeschwerden wie Wadenkrämpfe lindern. Es sollte durchgehend bis zur Geburt eingenommen werden.
 - ★ **Eisen:** Eisenmangel kann zu Müdigkeit und Anämie führen. Eisen (insbesondere in Form von Bisglycinat) sollte nach Bedarf und ärztlicher Absprache supplementiert werden.
 - ★ **Kalium, Natrium und Darmgesundheit:** Kokoswasser und Aloe-Vera-Saft liefern einen Kaliumboost, während Meersalz den Natriumbedarf deckt. Gerstengrassaft kann die Eisenaufnahme verbessern und unterstützt die Darmgesundheit.
- (Quelle: AMM-Newsletter vom 15.08.2024)

Ebenfalls zu diesem Thema gibt es auf dem AMM YouTube-Kanal nachfolgende Videos:

- 🌟 Mikronährstoffe in der Schwangerschaft - Apotheker Uwe Gröber vom 26.06.2019:
<https://youtu.be/1P2ZVrP323k?si=Jd0sAQMLEwQiew0M>
- 🌟 Omega 3 Fettsäuren EPA + DHA in der Schwangerschaft - Dr. Volker Schmiedel - Tatort Schwangerschaft vom 27.07.2019:
<https://youtu.be/hKMjIG2W0-I?si=WEk-FRferEw7BXyv>
+ Buchtipp - Autorin: Maren Kujath - Titel: Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft:
<https://spitzen-praevention.com/buchempfehlung/kujath-ernaehrung-schwangerschaft/>

Weitere interessante Gesundheitsthemen findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung 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 2024-09-1

Ölziehen! Gegen Entzündungen – zur Entgiftung – Erhaltung der Zahngesundheit & bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen! Warum durch das (regelmäßige) Ölziehen Zahnstein nicht nur vorgebeugt sondern auch reduziert werden kann; es zur Vorbeugung von Karies dient & auch reduziert werden kann; welches Öl hier empfohlen wird u.v.m. Beitrags-Tipps!

Unsere Zähne!

Sie sind nicht nur lebendes Gewebe, sondern haben auch -wie alle anderen lebenden Gewebe in unserem Körper- Selbstheilungskräfte. „Selbst ein stark verrotteter Zahn kann sich wieder mit Mineralien anreichern, wenn die Infektion beseitigt wird und die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden.“ (Quelle: Fachliteratur – Titel: Gelenkschmerzen: Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen – Auto: Dr. Bruce Fifes, S. 112).

Was heisst eigentlich „Ölziehen“ genau?

Bekanntlich stammt die Methode des „Ölziehens“ aus der ayurvedischen Medizin Indiens. Die Methode besteht darin, dass man den Mundraum mit einem Esslöffel Pflanzenöl ausspült (ähnlich wie bei einem Mundwasser). Der Unterschied: Der Mundraum wird mit diesem Öl 15 – 20 Minuten ausgespült. Danach wird es ausgespuckt (wichtig: nicht gurgeln & nicht herunterschlucken, da die Mischung aus Öl & Speichel eine Vielzahl an Bakterien, Giftstoffen, etc. enthält!). Für eine genaue Anleitung habe ich für Euch die u.g. Quellen/Websites recherchiert.

Wirkung des Ölziehens

Das Öl zieht Mikroorganismen aus Zähnen & Zahnfleisch. Studien belegen, dass das Ölziehen viel effektiver Zahnstein reduziert und Zahnfleisch-Entzündungen vorbeugt (2 – 7 Mal effektiver als antiseptisches Mundwasser - Studie: Amith, H.V., et al., Effect of oil pulling on plaque and gingivitis. JOHCD 2007; 1: 12-18). Die Ölziehkur soll nicht nur einen großen Effekt auf die Infektionsbekämpfung im Mundbereich haben, sondern ebenfalls beim Abtöten schädlicher Mikroorganismen im gesamten Körper wirksam sein! (Quelle: Fachliteratur – Titel: Gelenkschmerzen: Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen – Auto: Dr. Bruce Fifes – S. 109).

Nachstehend meine Recherche-Tipps für Euch:

- 🌸 Lieblings-Zahnarzt – Bericht von Frau Dr. Christin Steinbach vom 02.05.2024:
<https://www.lieblings-zahnarzt.de/lieblings-blog/oelziehen-gut-fuer-zaehne-und-zahnfleisch/#die-besten-oel-zum-oelziehen>
- 🌸 Biogena - Bericht von Mag. Margit Weichselbaum vom 15.12.2021:
https://biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/oelziehen_bba_82055
- 🌸 Utopia – Bericht von Lea Hermann vom 24.08.2023:
https://utopia.de/ratgeber/oelziehen-wirkung-und-korrekte-anwendung-einer-oelkur_87123/

Weitere interessante Gesundheitsthemen findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung 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 2024-09-2

Diabetes überwinden! AMM Beitrags-Tipp (Ausschnitt) vom 27.08.2024 sowie AMM Video-Tipp + Buch-Tipp!

„Dankbarkeit ist der Schlüssel, der die Tür zu allem Guten öffnet.“

(Buddha)

In diesem AMM-Beitrag geht es um umfassende Strategien zur Überwindung von Diabetes. Wie eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die richtige Vitamin-D-Supplementierung helfen können, Diabetes zu kontrollieren oder sogar zu verhindern. Ferner welche Rolle Zucker und künstliche Süßstoffe spielen und wie Stressmanagement zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen kann.

Vitamin D und seine Wirkung auf die Glukosehomöostase

„Vitamin D ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Glukosehomöostase, das Gleichgewicht des Blutzuckerspiegels im Körper. Es wird angenommen, dass Vitamin D die Insulinempfindlichkeit verbessert, indem es direkt auf die insulinproduzierenden Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse wirkt. Diese Zellen haben Vitamin-D-Rezeptoren, was bedeutet, dass sie auf Vitamin D reagieren können. Durch die Bindung an diese Rezeptoren kann Vitamin D die Insulinausschüttung verbessern und somit den Blutzuckerspiegel senken ([SonnenAllianz](#)).“

Der Einfluss von Zucker und künstlichen Süßstoffen auf die Entstehung von Diabetes

„Zucker und künstliche Süßstoffe spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Verschlimmerung von Typ-2-Diabetes. Der übermäßige Konsum von Zucker, insbesondere von zugesetztem Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln, trägt wesentlich zur Entwicklung von Insulinresistenz bei, die ein Vorläufer von Typ-2-Diabetes ist.“

Den gesamten Artikel findet Ihr unter: https://spitzen-praevention.com/2024/08/27/diabetes-ueberwinden-praevention-ganzheitliche-ansaeetze/?utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_campaign=amm-2024-kw35

Ebenfalls zu diesem Thema gibt es auf dem AMM YouTube-Kanal nachfolgende Videos/Playlist (19 Videos!):

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Diabetes überwinden! - Video 01/19: Kongress für menschliche Medizin 2020 vom 13.04.2020: <https://youtu.be/NFXAPAbYTEg?si=WfUatvZh3F2QMGZ7>

+ Buchtipp: Autor Dr. Jason Fung - Titel: Diabetes rückgängig machen: Das Ernährungsprogramm, um Diabetes Typ 2 natürlich zu heilen vom 05.11.2018: <https://amzn.eu/d/1aojAjl>

Weitere interessante Gesundheitsthemen findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung 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 2024-09-2

Therapeutisches Fasten als Lösung, um Diabetes zu überwinden? AMM Beitrags-Tipp
(Ausschnitt) vom 30.08.2024!

"Jeden Morgen werden wir wieder geboren. Was wir heute tun, zählt am meisten."
(Buddha)

Therapeutisches Fasten

„Wird oft auch als Heilfasten bezeichnet, ist eine freiwillige, zeitlich begrenzte Entsagung von fester Nahrung und Genussmitteln. Dieser Ansatz unterscheidet sich vom Hungern und zielt darauf ab, durch gezielte Ernährungspausen positive Effekte auf den Stoffwechsel zu erzielen.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/08/30/therapeutisches-fasten-bei-diabetes/>).

Metabolische Veränderungen durch Fasten

„Dr. Wittrock erläutert, dass Fasten tiefgreifende Veränderungen im Stoffwechsel hervorruft, die wissenschaftlich gut untersucht sind. Während des Fastens stellt der Körper auf alternative Energiequellen um, wodurch beispielsweise die Ketogenese angeregt wird. Hierbei werden Fettsäuren in Ketonkörper umgewandelt, die dann als Energiequelle, insbesondere für das Gehirn, dienen. Studien zeigen, dass bis zu 70% der Energieversorgung des Gehirns während des Fastens durch Ketonkörper gedeckt werden kann, was den Insulinbedarf erheblich reduziert.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/08/30/therapeutisches-fasten-bei-diabetes/>).

Den gesamten Artikel inklusive Erläuterungen unterschiedlicher Fastenformen findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/2024/08/30/therapeutisches-fasten-bei-diabetes/>

+ AMM Video-Tipp

„Dieses Video ist ein Ausschnitt des Vortrages „Diverse Formen des Fastens von Dr. med. Henning Wittrock“ vom Kongress für menschliche Medizin zum Thema "Diabetes überwinden" vom 30.08.2024: <https://youtu.be/hKx87QA3Aes?si=GC0IVvdd1shIek0C>

Weitere interessante Gesundheitsthemen findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers

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



FeelGood Healthy News

Vitamin D & Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2024-10-1

Kokosöl & Gehirngesundheit – zur Prävention und Therapie von Alzheimer! Hype oder Hope? AMM Beitrags-Tipp (Ausschnitt) vom 08.06.2022!

"Der Baum steht für die meisten Menschen als Symbol für das Leben. Er spiegelt Fruchtbarkeit, Wachstum, Entwicklung, Heilung und Unsterblichkeit wider."

(Google)

Kokospalme – Baum des Lebens!

„Die Kokospalme (cocos nucifera), die auch als „Baum des Lebens“ bekannt ist, liefert viele wertvolle Nahrungsmittel – das bekannteste ist das Kokosnussöl oder kurz Kokosöl. In den letzten Jahren boomte der weltweite Verbrauch von Kokosöl aufgrund der versprochenen gesundheitlichen Vorteile.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2022/06/23/kokosoel-zur-praevention-und-therapie-von-alzheimer-hype-oder-hope/>)

Bringt der Verzehr von Kokosöl auch wirklich Vorteile für die Gesundheit oder schadet er eher?

„Kokosöl wurde nach den ersten positiven Berichten gerne als „Wundermittel“ angepriesen. In der Fachpresse wird es hingegen oft als „Teufelszeug“ schlecht gemacht, weil es fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren besteht, was sich nachteilig auf die Arteriengesundheit auswirken könnte. Doch in jüngster Zeit mehren sich die Beweise für die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, die auf das Vorhandensein von mittelkettigen Fettsäuren (mit einer Kettenlänge von maximal 12 Kohlenstoffatomen) und anderen wertvollen Substanzen zurückzuführen sind. Auch ist sich die Fachwelt mittlerweile darüber einig, dass die Laurinsäure mit 12 Kohlenstoffatomen, die den Hauptanteil der Fettsäuren in Kokosöl ausmacht, auch zu den mittelkettigen Fettsäuren zählt. Denn es werden mehr als 70% der Laurinsäure wie mittelkettige Fettsäuren verstoffwechselt: sie gelangen ohne Umweg über die Blutzirkulation über den direkten Weg zur Leber, wo sie in Ketone umgebaut werden (1). Diese einzigartige chemische Zusammensetzung von Kokosöl führte in den letzten Jahren zur intensiveren Erforschung seiner ernährungsphysiologischen und therapeutischen Einflüsse.“ (Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2022/06/23/kokosoel-zur-praevention-und-therapie-von-alzheimer-hype-oder-hope/>)

Den gesamten Artikel findet Ihr unter: <https://kompetenz-statt-demenz.dsgip.de/kokosoel-zur-praevention-und-therapie-von-alzheimer-hype-oder-hope/>

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers

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



FeelGood Healthy News

Vitamin D & Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2024-10-2

Sekundäre Pflanzenstoffe! Bedeutung für unsere Gesundheit; Reduzierung von stillen (chronischen) Entzündungen u.v.m. AMM Beitrags-Tipp (Ausschnitt) vom 01.10.2024!

"Kräuter gegen Zipperlein u.v.m. - Website-Tipp:

<https://www.planet-wissen.de/natur/pflanzen/kraeuter/index.html>"

Gesund essen, besser leben! „In einer Zeit, in der Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs auf dem Vormarsch sind, rückt die Frage nach der richtigen Ernährung zunehmend in den Mittelpunkt. Ein entscheidender Bestandteil einer gesunden und auf Krankheitsprävention ausgerichteten Ernährung sind sekundäre Pflanzenstoffe. Diese natürlichen Verbindungen, die in Obst, Gemüse, Kräutern und Getreide vorkommen, haben vielfältige gesundheitliche Vorteile, die weit über die reine Nährstoffversorgung hinausgehen. Insbesondere ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften spielen eine zentrale Rolle in der Vorbeugung und Bekämpfung chronischer Erkrankungen.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/10/01/sekundaere-pflanzenstoffe-entzuendungen-regeneration/?utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_campaign=amm-2024-kw40#Die_stille_Gefahr_Chronische_Entzuendungen)

Was genau sind eigentlich „sekundäre Pflanzenstoffe“ und welche Bedeutung haben sie für unsere

Gesundheit? „Sekundäre Pflanzenstoffe sind bioaktive Substanzen, die in Obst, Gemüse, Kräutern und Getreide vorkommen. Sie haben eine nachweislich positive Wirkung auf die Gesundheit und tragen zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen bei. Sogar die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat darauf hingewiesen, dass der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko für Krebserkrankungen, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Bluthochdruck senken kann.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/10/01/sekundaere-pflanzenstoffe-entzuendungen-regeneration/?utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_campaign=amm-2024-kw40#Die_stille_Gefahr_Chronische_Entzuendungen)

Die stille Gefahr – chronische Entzündungen! „Ein zentrales Thema im Zusammenhang mit sekundären Pflanzenstoffen ist die stille Entzündung. Im Englischen als "silent inflammation" bezeichnet, handelt es sich dabei um chronische, niedriggradige Entzündungen im Körper, die oft unbemerkt bleiben, aber langfristig zu schweren Erkrankungen führen können. Diese Entzündungen sind eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer.“ (Quelle: https://spitzen-praevention.com/2024/10/01/sekundaere-pflanzenstoffe-entzuendungen-regeneration/?utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_campaign=amm-2024-kw40#Die_stille_Gefahr_Chronische_Entzuendungen)

Den gesamten Artikel findet Ihr unter: https://spitzen-praevention.com/2024/10/01/sekundaere-pflanzenstoffe-entzuendungen-regeneration/?utm_source=newsfeed&utm_medium=email&utm_campaign=amm-2024-kw40#Die_stille_Gefahr_Chronische_Entzuendungen

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers

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



FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

In dieser Ausgabe 2024-11-1

Natürliche Immunstärkung im Winter mit Pflanzenkraft! AMM Beitrags-Tipp (Ausschnitt)
vom 05.12.2023!

"Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen."

(Pfarrer Sebastian Kneipp)

Welche Kräuter/Pflanzen stärken im Winter unser Immunsystem?

„Eine bewährte Strategie, um den Abwehrkräften einen Boost zu verleihen, liegt in der Nutzung der vielfältigen Kräfte der Natur. Insbesondere ausgewählte Pflanzenextrakte und Natursubstanzen können dabei eine Schlüsselrolle spielen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die immunstärkenden Eigenschaften von Meerrettich, Kapuzinerkresse, Meerrettichbaum, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Thymian, Oregano, Schwarze Johannisbeere und Cranberry. Ihr hoher Gehalt an Senfölen, Allicin, Gerb- und Bitterstoffen sowie Vitamin C und Anthocyanen macht sie zu wertvollen Verbündeten im Kampf gegen winterliche Gesundheitsrisiken. Zusätzlich gehen wir auf die Bedeutung von Vitamin C, Vitamin B12 und Zink ein, um einen umfassenden Überblick über die natürlichen Unterstützungsmöglichkeiten für unser Immunsystem zu geben.“(Quelle: s.u.)

Vitamin C, Vitamin B12 und Zink als unterstützende Nährstoffe

„Neben den erwähnten Pflanzenextrakten und Natursubstanzen spielen auch bestimmte Nährstoffe eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. **Vitamin C** ist nicht nur in Schwarzer Johannisbeere und Cranberry enthalten, sondern auch in vielen anderen Obst- und Gemüsesorten.“
(Quelle: s.u.)

Den gesamten Artikel findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/2023/12/05/natuerliche-immunstaerkung-im-winter-mit-pflanzenkraft/>

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers



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



FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

In dieser Ausgabe 2024-11-2

Jod – Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel! AMM Buch-Tipp vom 14.04.2022 & Wissenswertes!

"Alles das, das der Mensch aus der Welt isset, dasselbige ist er selbst."
(Paracelsus)

Jod - kurz & bündig erklärt!

„Jod zählt zu den Spurenelementen. Es ist Bestandteil des Schilddrüsenhormons Thyroxin und besitzt damit eine zentrale Bedeutung für die Funktionsfähigkeit des Stoffwechsels. Alle Organsysteme des Menschen (insbesondere das Nervensystem) sind auf Jod angewiesen. Jod ist zudem für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sowie Teilung und Wachstum von Zellen wichtig. Eine Unterversorgung an Jod kann sich durch eine Vergrößerung der Schilddrüse als Kropf bemerkbar machen.“

(Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe/spurenelemente/jod.html>)

Buchtipps – kurze Erläuterung über den Inhalt von der AMM:

„Wer bei Jod nur an Schilddrüsenunterfunktion oder jodiertes Salz denkt, hat weit gefehlt. Alle unsere Körperzellen benötigen Jod – ganz besonders aber Gehirn, Brust und Eierstöcke. Das uralte Heilmittel wird gerade wiederentdeckt und von Wissenschaftlern vollkommen neu bewertet. Denn Jod leistet Erstaunliches für die Gesundheit und kann zur Prävention und Therapie vieler Erkrankungen beitragen. Dieses Buch räumt mit Mythen und falschen Behauptungen auf und erklärt Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen den Jodgehalt Ihrer Ernährung erhöhen und Ihre Gesundheit erheblich verbessern können. 60 köstliche Rezepte mit jodhaltigen Lebensmitteln unterstützen Sie dabei.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/buchempfehlung/jod-standardwerk-kauffmann/>)

Den o.g. Buchtipps findet Ihr unter: <https://spitzen-praevention.com/buchempfehlung/jod-standardwerk-kauffmann/>

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers



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



FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

In dieser Ausgabe 2024-12-1

Mit Pflanzenextrakten unser Immunsystem im Winter stärken! AMM Beitrags-Tipp (Ausschnitt) vom 05.12.2023 & Buch-Tipp!

"Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an."

(Marc Aurel)

Gut gerüstet durch den Winter: Natürliche Immunstärkung mit Pflanzenkraft!

„Mit dem Einzug des Winters steigt nicht nur die Vorfreude auf hoffentlich verschneite Landschaften, sondern auch die Herausforderung, das Immunsystem gegen die zahlreichen Erreger zu schützen, welche in der kalten Jahreszeit ihr Unwesen treiben. Eine bewährte Strategie, um den Abwehrkräften einen Boost zu verleihen, liegt in der Nutzung der vielfältigen Kräfte der Natur. Insbesondere ausgewählte Pflanzenextrakte und Natursubstanzen können dabei eine Schlüsselrolle spielen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die immunstärkenden Eigenschaften von Meerrettich, Kapuzinerkresse, Meerrettichbaum, Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, Thymian, Oregano, Schwarze Johannisbeere und Cranberry.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2023/12/05/natuerliche-immunstaerkung-im-winter-mit-pflanzenkraft/>)

Buchtipps – kurze Erläuterung über den Inhalt:

Titel: Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode: Mit dem Minimumgesetz fit und vital ohne Chemie – Ausgabe vom 12. Oktober 2015, Autor: Dr. med. Michael Spitzbart: „Grundlage des Gesundheitscodes ist das Minimumgesetz. Es stammt aus der Agrarwissenschaft und besagt, dass sich ein Organismus nur so weit entwickeln kann, wie es die knappste Ressource erlaubt...Die natürlichen Körperbausteine – Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine – spielen in der herkömmlichen Medizin keine Rolle. Dabei bestehen häufig Mangelzustände, die die Ursache für Müdigkeit, geringe Leistungsfähigkeit und Krankheit sind.“ (Infos über den Autor lt. Amazon.de: „Dr. med. Michael Spitzbart, spezialisierte sich nach dem Medizinstudium in den USA und Deutschland auf präventive und orthomolekulare Medizin sowie Akupunktur. Er hat ein Intensivtrainingsprogramm für Unternehmen, Führungskräfte und (Leistungs-)Sportler entwickelt und hält Seminare und Vorträge vor bis zu 1000 Zuhörern. Er lebt in Salzburg und Triesenberg/Liechtenstein. www.drspitzbart.de“)

Den o.g. Buchtipp (kein Affiliate-Link!) findet Ihr unter: <https://amzn.eu/d/hyYQHXy>.

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

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

Eure Tanja Riechers



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



FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

In dieser Ausgabe 2024-12-2

Zellgesundheit & unser Immunsystem - Wie hier NAC helfen kann!
Wissenswertes u.a. von der AMM!

"Für das neue Jahr soviel Glück wie Wassertropfen im Meer, soviel Liebe wie Sterne am Himmel und Gesundheit an jedem neuen Tag."

(Quelle: <https://www.pinterest.com/pin/339458890668908456/>)

Was bedeutet NAC eigentlich genau & welche Wirkung hat es?

„N-Acetyl-L-Cystein (NAC) ist die acetylierte, allgemein besser verträgliche, Form von L-Cystein. L-Cystein ist eine nicht essentielle Aminosäure, die aus Methionin hergestellt werden kann. L-Cystein und L-Methionin stellen als schwefelhaltige Aminosäuren die Ausgangssubstanzen für alle körpereigenen schwefelhaltigen Verbindungen dar. Schwefelhaltige Aminosäuren werden zur Herstellung von Geweben verwendet.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/produktempfehlung/natugena-nac-600/>)

„NAC werden verschiedene gesundheitsfördernde und antioxidative Effekte zugeschrieben und es wird insbesondere zur Unterstützung von Lunge und Leber eingesetzt. Dazu ist L-Cystein wichtig für den Aufbau eines gesunden Immunsystems sowie für die normale Übertragung von Informationen aus dem Gehirn.“

(Quelle: <https://www.lebenskraftpur.de/blogs/ratgeber/n-acetyl-l-cystein-nac-wirkung-und-anwendung>)

N-Acetyl-Cystein als direktes Antioxidans

„Primär wird N-Acetyl-Cystein für seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt und ist als starker Radikalfänger und in der Lage reaktive Sauerstoffspezies (ROS) zu neutralisieren.“

(Quelle: <https://www.lebenskraftpur.de/blogs/ratgeber/n-acetyl-l-cystein-nac-wirkung-und-anwendung>)

NAC und Glutathion sind wichtig für unser Immunsystem

„Als Glutathion-Baustein ist NAC ebenfalls wichtig für eine normale und effiziente Immunfunktion. Verschiedene Immunzellen sind funktionell von ausreichenden Glutathion-Werten abhängig und zeigen bei Glutathion-Mangel eingeschränkte Aktivität. Darüber hinaus kann Glutathion die Immunantwort modulieren und sie beispielsweise zugunsten der Abwehr viraler Erreger optimieren. Dadurch ist Glutathion besonders bei der Immunantwort gegenüber viraler Infekte von Relevanz^{6,8,9,10}.“

(Quelle: <https://www.lebenskraftpur.de/blogs/ratgeber/n-acetyl-l-cystein-nac-wirkung-und-anwendung>)

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie für das kommende Jahr 2025 wünscht Euch

Eure Tanja Riechers



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