ICH *schlaf* MICH GESUND!

- HINTERGRUNDWISSEN -
AUS FORSCHUNG & WISSENSCHAFT

at-home
Institut für Gesundheitsstudien

INHALTSVERZEICHNIS:

DIE 5 SÄULEN . . . 03
Dr. med. Freiherr von Rosen

INTERNATIONALER ÄRZTEAPPELL 03
10 Jahre nach dem Freiburger Appell

FREIE RADIKALE 05
Dr. med. Reinwald

DAS WUNDER-HORMON MELATONIN 07
Dr. med. Hans-Christoph und Ana Scheiner

GESUNDER SCHLAF:
5 SÄULEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

DAS FUNDAMENT FÜR GESUNDHEIT

DIE WICHTIGSTE SÄULE:

Ein gesunder Schlaf, frei von technischen und natürlichen Störstrahlungen!

Aufgestellt von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen (Chefarzt der Schlosspark Klinik Gersfeld)
Quelle: Reformrundschau Aug.2000

INTERNATIONALER ÄRZTEAPPELL 2012
10 JAHRE NACH DEM FREIBURGER APPELL:

MOBILFUNK GEFÄHRDET GESUNDHEIT. ÄRZTE FORDERN ÜBERFÄLLIGE VORSORGEMASSNAHMEN!

Er wurde in viele Sprachen übersetzt. 36.000 Menschen aus aller Welt haben seine Warnung vor den Gefahren des Mobilfunks unterstützt. Heute, zehn Jahre später, wenden wir uns als Ärzte und Wissenschaftler mit einem internationalen Appell erneut an Kolleginnen und Kollegen, an Bürgerinnen und Bürger, aber auch an die politisch Verantwortlichen in aller Welt.

Trotz aller Warnungen werden immer neue Funk-Techniken in unsere Lebenswelt eingeführt: Handy-Netze, TETRA, LTE, Schnurlostelefone, WLAN, Babyphone, Funkablesegeräte, digitales Radio und Fernsehen u. a. m. Alle diese Funk-Techniken überlagern die biophysikalische Organisation des Lebens mit einer wachsenden Dichte und Vielfalt elektromagnetischer Felder.

Das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen wird von natürlichen elektromagnetischen Feldern (EMF) und Signalen gesteuert. Technisch erzeugte Felder können mit ihren sehr niedrigen bis sehr hohen Frequenzen die biologischen Stoffwechsel- und Kommunikationsvorgänge der Zellen tiefgreifend stören. Mit Hilfe von fein abgestimmten Regulationsmechanismen können die Selbstheilungskräfte des Organismus solche Störungen anfangs ausgleichen. Bei anhaltendem elektromagnetischem Stress kann es jedoch zu einer chronischen Schädigung dieser biologisch sinnvollen Organisation des Lebens und daraus folgend zu Erkrankungen kommen.

Die Folgen dieser grundlegenden Störung der Selbstregulation sind wissenschaftlich vielfach bestätigt. erhöhte Durchlässigkeit der schützenden Blut-Hirn-Schranke, Veränderung der Hirnströme, Störungen der Ausschüttung von Nervenbotenstoffen und Hormonen (insbesondere der Anstieg von Stresshormonen), Schädigung von Immunsystem und Erbinformation und Minderung der Fruchtbarkeit, um nur einige der auffälligsten Beispiele zu nennen. Als ein zentraler Wirkmechanismus der Strahlungseinwirkung zeichnet sich immer deutlicher oxidativer Zellstress ab, eine Hauptursache vieler Krankheiten.

Wir Ärzte beobachten, dass psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout-Syndrom, Schlaf-, Angst- und Panikstörungen besorgniserregend zunehmen.
Das gilt auch für eine ganze Reihe weiterer Krankheiten: Schlaganfälle bei jüngeren Menschen, degenerative neurologische Erkrankungen (z.B. frühzeitiger Ausbruch dementieller Syndrome), Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Autismus, Lern-, Konzentrations- und Verhaltensstörungen (ADHS), um nur die auffälligsten Symptome und Erkrankungen zu nennen. Unsere Beobachtungen sprechen dafür, dass auch die Zunahme der Funk-Strahlungen zu den bestimmenden Umweltfaktoren zählt, die für einen kontinuierlichen Anstieg von Allergien, Hautkrankheiten, Schmerz-Syndromen, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Stoffwechselentgleisungen und Multisystemerkrankungen mit verantwortlich sind.

Immer häufiger und deutlicher erhärtet der beobachtbare zeitliche und räumliche Zusammenhang zwischen dem Auftreten dieser Erkrankungen und Symptome und dem Beginn einer Funkbelastung (z.B. im Gefolge der Installation einer Mobilfunkanlage oder intensiver Handynutzung) die Annahme einer kausalen Beziehung. So ist der Zusammenhang zwischen dem Gebrauch von Handys/Schnurlostelefonen und dem Anstieg von Gehirntumoren längst deutlich genug belegt, um Maßnahmen der Vorsorge zu fordern.

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet. Gehirntumore sind nach Leukämie die zweithäufigste Krebserkrankung bei Kindern. Die Zuwachsrate für ältere Teenager liegt europaweit bei 1.5 Prozent pro Jahr. In England stiegen die Stirn- und Schläfenlappentumore bei Kindern von 1999 bis 2009 signifikant. Ein suchtartiges Verhalten im Umgang mit Handys und anderen Online-Geräten schreitet weiter voran. Zahlreiche Appelle und Resolutionen fordern deshalb besondere Maßnahmen zum Schutz der Kinder und Jugendlichen, so z. B. im Herbst 2011 auch die Europäische Umweltagentur. Die Zahl der unter Elektrohypersensibilität leidenden Menschen nimmt ständig zu. Unmittelbar oder auch erst nach Stunden reagieren sie auf die Belastung durch technische Felder mit teilweise schweren Symptomen.
Wir Ärzte begrüßen, dass Schweden die Elektrosensibilität als Behinderung anerkennt. Wir weisen mit Nachdruck auch darauf hin, dass das Europaparlament die Mitgliedstaaten aufgefordert hat, „dem Beispiel Schwedens zu folgen", auch dass Gouverneure in den USA die negativen Auswirkungen der Elektrohyper-sensibilität öffentlich bewusst machen. Das Beispiel der Österreichischen Ärztekammer, die eine Leitlinie zur Abklärung und Therapie EMF-bezogener Beschwerden und Krankheiten verabschiedet hat, sollte auch in anderen Ländern Schule machen.
Die von Ärzten weltweit gesammelten Beobachtungen sind konsistent und werden durch Erkenntnisse der Wissenschaft bestätigt. Diese belegen z.T. schon seit Jahrzehnten schädigende Effekte elektromagnetischer Felder und die damit verbundene grundsätzliche Beeinträchtigung biologischer Regelkreise weit unterhalb der aktuellen Grenzwerte. Bekannt ist der Report der internationalen ‚BioInitiative Working Group' (2007), der in Auswertung von über 1500 vorliegenden Studien mannigfaltige Schädigungen und Gefährdungen dokumentiert. Zahlreiche jüngere Studien bestätigen die beunruhigenden Ergebnisse seither und zeigen gleichzeitig die Untauglichkeit der geltenden Grenzwerte, die nur Schädigungen durch thermische Wirkungen für möglich halten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Mai 2011 Handystrahlung aufgrund des Anstiegs des Hirntumorrisikos bei mehrjähriger intensiver Handynutzung als möglicherweise krebserregend eingestuft. Und marktführende Handyhersteller erhärten den Zusammenhang, wenn sie Patentanträge mit dem Argument der Krebsgefährdung begründen.

In zahlreichen Appellen und Resolutionen der letzten Jahre haben immer mehr Wissenschaftler und Ärzte auf die Gesundheitsrisiken des Mobilfunks hingewiesen. Die russische Strahlenschutzkommission RNCNIRP warnt 2008 vor folgenschweren und irreparablen Auswirkungen durch elektromagnetische Strahlung vor allem auf Kinder und verschärft ihre Warnung 2011 noch einmal. Die Europäische Umweltagentur mahnt 2009 dringend Maßnahmen der Vorsorge an. Dafür setzt sich 2009 auch das Europaparlament ein. 2011 fordert der Europarat in einem einstimmigen Beschluss das Ende einer Funk-Politik, die in ihrer gegenwärtigen Form nicht als zukunftsfähig gesehen wird.

Quelle:http://freiburger-appell-2012.info/media/Internationaler_Aerzteappell_2012_11_21.pdf

AGGRESSIVE STOFFWECHSELSCHÄDLINGE: DIE FREIEN RADIKALE

WAS SIE HIER ERWARTET:

- Was sind Freie Sauerstoff-Radikale oder ROS (Reactive Oxygen Species)?
- Weshalb sind Freie Radikale so aggressiv und gefährlich?
- Wie entstehen Freie Radikale?

WAS SIND FREIE RADIKALE?

Viele Wissenschaftler und Mediziner sehen Freie Radikale als Hauptursache für Alterungs- und Degenerationsprozesse und damit als eine grundsätzliche „Gefahr" für die Gesundheit.

Dr. Müller-Wohlfahrt, einer der bekanntesten Sportärzte Deutschlands, hat diesem Thema ein ganzes Buch gewidmet und schreibt unter Berufung auf aktuelle wissenschaftliche Studien: „Während sich in Amerika Ärzte und Patienten schon geraume Zeit gegen Frei Radikale wappnen, die hinter 80 Prozent aller schweren Erkrankungen stecken, hat man hierzulande das Risiko allzu lange ignoriert.

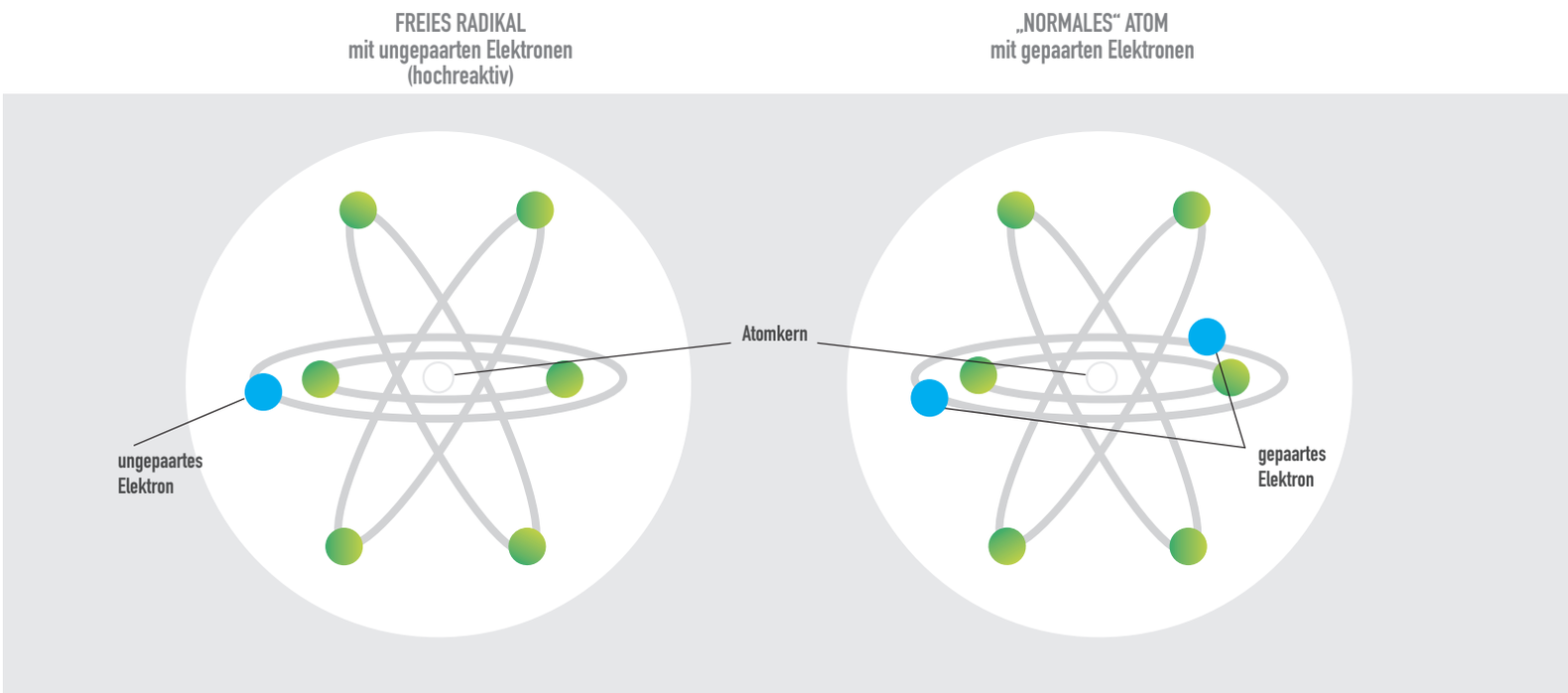
Freie Radikale greifen massiv in unseren Zellstoffwechsel ein und schädigen unsere Gewebe und Organe. Sie sind zur Gesundheitsbedrohung Nummer 1 geworden, denn sie sind verantwortlich für die häufigsten Todesursachen: Herzerkrankungen, Krebs, Alzheimer."

Freie Radikale sind also sehr aggressive und reaktionsfreudige Stoffwechselschädlinge, die irreversible Schädigungen wichtiger Zellstrukturen verursachen können. Nehmen die Schäden überhand, können sie selbst von körpereigenen Reparaturmechanismen nicht mehr aufgefangen werden. Lt. Prof. R.S. Sohal (Southern Methodist University, Dallas, USA) ist die Schädigung unseres Erbmaterials (DNA und RNA) eine der Hauptursachen für die Zellalterung. Bei irreversiblen Veränderungen (Mutationen) kann es fortan zu „Kopierfehlern", also mutagenen und cancerogenen Prozessen kommen, die die Entstehung von Krebs fördern können.

WESHALB SIND FREIE RADIKALE SO AGGRESSIV?

Elektronen treten in stabilen Molekülverbindungen immer paarweise auf. Freie Radikale dagegen sind Stoffwechselmoleküle, denen ein Elektron fehlt. Sie sind deshalb plus-geladen, instabil und überaus reaktiv. Um zur Stabilisierung ihre Außenschale mit einem fremden Elektron zu besetzen, ist ihre Bindungstriebkraft so groß, dass sie in Sekundenbruchteilen mit allem reagieren, womit sie in Berührung kommen.

Wenn Moleküle aus den Körpergeweben dazu gezwungen werden, ihre Elektronen an Freie Radikale abzutreten, erleiden ihre Zellen Schaden. Die Folge können u.a. Schäden an DNA und RNA im Zellinneren, an der Zellmembran und an vielen anderen wichtigen Molekülen in der Zellumgebung sein. Dies kann zu vorzeitigem Altern als auch zu Dysfunktion und zur Ausprägungen von Krankheiten führen.



DIE FREIEN RADIKALE:

Das Ausmaß der täglichen Angriffe ist immens. Der menschliche Körper besteht aus etwa 70 Billionen Körperzellen. Jede einzelne unserer Körperzellen soll mindestens 10.000-mal pro Tag von Freien Radikalen angegriffen werden. Diese Zahl gilt allerdings als „günstig".

Bei Menschen, die einer erhöhten Berufs- oder Umweltbelastung (Elektrosmog, Wohnraumgifte, Lösungsmittel) ausgesetzt sind oder die etwa rauchen, regelmäßig Alkohol trinken oder Medikamente einnehmen, oder auch alle Menschen die ein erhöhtes Stresspotential haben, kann sich diese Zahl etwa bis auf das Achtfache erhöhen. Das würde bedeuten, dass jede Zelle etwa 1-mal pro Sekunde angegriffen würde. Bei 70 Billionen Körperzellen wären das etwas 5,6 Trillionen Angriffe pro Tag.

WIE ENTSTEHEN FREIE RADIKALE?

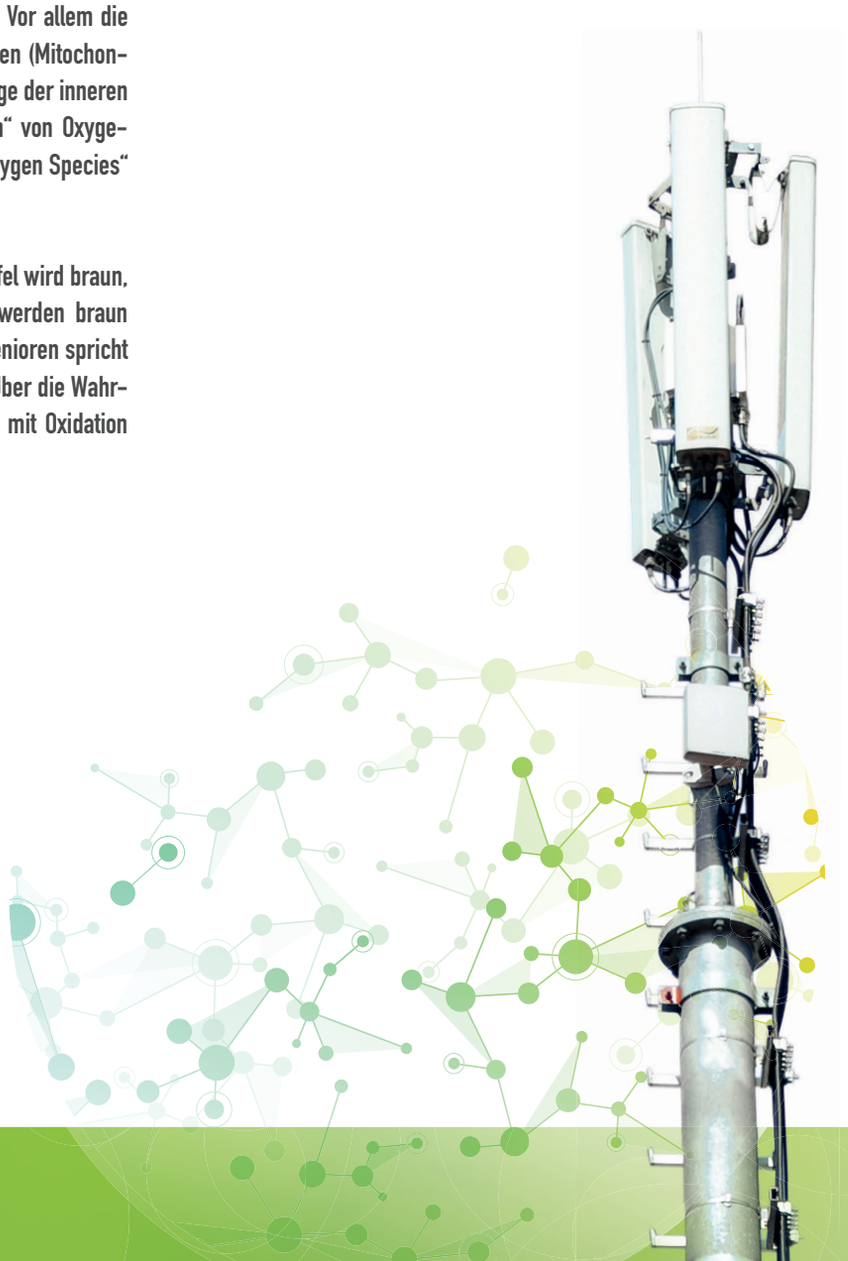
Freie Radikale entstehen in unserem Organismus durch fast alle Stoffwechselvorgänge, die mit Sauerstoff zu tun haben. Vor allem die Gewinnung unserer Lebensenergie in den Zellkraftwerken (Mitochondrien) erzeugt standardmäßig auch Freie Radikale im Zuge der inneren Zellatmung. Radikale werden deshalb auch „Oxidantien" von Oxygenium/ Sauerstoff oder im Fachjargon „ROS - Reactive Oxygen Species" genannt.

Oxidationen erleben wir täglich: ein aufgeschnittener Apfel wird braun, Butter wird ranzig, Eisen rostet .... Auch wir rosten, werden braun (Altersflecken) und ranzig (saurer Körpergeruch). Bei Senioren spricht man sogar davon, dass sie zum „alten Eisen" gehören. Über die Wahrheiten des Volksmundes sollten wir in Zusammenhang mit Oxidation durch Freie Radikale und Zellalterung nachdenken ...

Stress (physisch und psychisch) gehört bei den meisten Menschen zum Alltag und lässt die Entstehung von Radikalen explosionsartig wachsen. Der Körper versucht Stress durch einen erhöhten Stoffwechsel zu kompensieren, welcher auf der einen Seite Vitamine, Mineralien, Basen und Pufferstoffe (Antioxidantien) verzehrt. Auf der anderen Seite werden durch die hohe „Drehzahl" mehr Stoffwechselabfälle, Homotoxine, Schlacken, Säuren und natürlich Radikale gebildet, die das Milieu mit plus-geladenen Molekülen belasten. Das gilt ebenso bei exzessiven sportlichen Betätigungen.

Ein weiterer Faktor ist unsere moderne Ernährung. Neben Junk-Food kommt überwiegend industriell verarbeitetes, prozessiertes und gekochtes Essen auf den Teller, das kaum noch funktionelle Inhaltsstoffe für eine gesunde Ernährung enthält. Statt dessen nehmen wir viele Nahrungsmittelzusatzstoffe und andere Chemikalien auf. Auch übermäßige Sonneneinstrahlung, Elektrosmog, verschmutzte Luft und verunreinigtes Wasser gelten als Ursachen für Freie Radikale. Wissenschaftler schätzen, dass wir täglich mit 60.000 - 80.000 Fremdsubstanzen in Berührung kommen.

Quelle: https://www.drreinwald.de/dr-reinwald-vital/ernaehrungswissen/radikale-oxidation.html



„MOBILFUNK – DIE VERKAUFTE GESUNDHEIT“

Auszug aus dem Kapitel 16 des Buches von Dr. med. Hans-Christoph und Ana Scheiner, Michaels-Verlag, Juli 2005

WENN SICH AUF GRUND VON MOBILFUNKSTRAHLUNG DAS „WUNDER-HORMON“ MELATONIN VERMINDERT...

Wenn wir nachfolgend mit dem verminderten nächtlichen Ausstoß des unseres Schlaf- und Abwehr-Hormons Melatonin unter Einfluss EMF-Feldern insbesondere des Mobilfunks befassen wollen, dann betreten wir eines der interessantesten Kapitel der Physiologie der Säugetiere und der Menschen.

Denn die Wirkung des Melatonins ist vielfältig und umfassend. Zugleich stellt seine EMF-bedingte Verminderung einen der wichtigsten „Rangierbahnhöfe“ mobilfunkbedingter Erkrankungsmechanismen dar. Denn dem Melatonin kommt eine zentrale Stellung nicht nur in Hinblick auf die Schlaf-Dauer und Tiefe sowie auf unsere Träume zu. Melatonin steuert direkt oder indirekt vielfältigste Funktionen unseres Körpers, sei dies nun psychisch, vegetativ oder organisch, von unserer Abwehrlage bis in jede Zellteilung, gleichsam on A bis Z, und ermöglicht uns so überhaupt erst das Überleben auf diesem Planeten.

16A. MELATONIN ALS ABWEHRHORMON UND MEHR!

Wie bereits erwähnt, besitzt Melatonin als Hormon eine erstaunliche Wirkungsbreite, Bevor wir aber auf seine wichtige schlafförderndе Wirkung eingehen, wollen wir uns mit seiner vielfältigen nicht weniger wichtigen Abwehrstärkenden Wirkung befassen, freilich immer in dem Wissen, dass gesunder Schlaf- und Körperabwehr sowie die allgemeine Gesundheit vielfältigst in- und miteinander verwoben sind. Dabei lässt sich nach Prof. R. Reiter, einem der weltweit führenden Melatoninforscher, die gesundheitsstiftende Rolle des Melatonins wie folgt zusammenfassen (Reiter und Robinsohn, 1995).
(Reiter, Chen u.a. 1984, Halliwell u. Gutterridge 1986)

MELATONIN ALS RADIKALFÄNGER:

(Reiter, Chen u.a. 1984, Halliwell u. Gutterridge 1986)

Bekanntlich werden etwa 3% unserer Sauerstoffaufnahme und Zellatmung zur Bildung sogenannter „freien Radikale“ verwandt (Reiter et al). Dies sind äußerst reaktions-freudige, elektrisch aggressive, ungesättigte Moleküle wie OH-, H2O2, NO-, O2 und andere, die der menschliche Organismus Bakterien und Pilzsporen einsetzt. Zudem sind sie wichtig für die Entgiftung von körperfremden Chemikalien. Werden durch chemische Schadstoffe oder durch EMF wie Radio-, Fehrnseh-, Radar- sowie Mobilfunksignale zu viele freie Radikale gebildet (Phelan u.a. 1992), vermehren sich diese lawinenartig explosiv in einer Kettenreaktion, und attackieren die Zellmembranen, Körper-Proteine sowie die Zellkernsubstanz, insbesondere die DNS des Erbgutes.

Auf diese Weise werden aus „Radikal-Nützlingen“, „Radikal-Schädlinge“, die jetzt körpereigene Moleküle und Strukturen wie die DNS des Erbgutes und körpereigene Proteine anfallen und aufbrechen. Nun besitzen Körpermoleküle wie z.B. die Doppelspirale unseres Erbgutes der DNS auch eine räumliche Struktur- man nennt dies die „Tertiär-Struktur“. Nicht nur Hochfrequenzen mit ihren „Wring-Resonanzen“ (Verdrillungs-Resonanzen), greifen diese räumlichen Gebilde an. Dies geschieht auch durch die freien Radikalen.

Und hier tritt unsere „Wunderwaffe“ Melatonin auf den Plan: Um jene freien Radikalen abzufangen, vor allem nachts, wenn das Melatonin im Körper seine höchste Konzentration erreicht, dringt das Melatonin durch die Zellwände, gelangt selbst in die Kernsubstanz und bindet freie Radikale, um unsere DNS zu schützen! Insofern ist das Melatonin als „Antioxydans“ auch ein „Vitamin“, welches das Übermaß an „Oxidationsprozessen“ als „inneres Verrosten“ abfängt und somit vorzeitige Alterungsprozesse stoppt,

Da es auch die Blut-Hirnschranke durchdringt, fängt es auch in unserem Gehirn die freien Radikale, und schützt es so vor Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen. Dies ist auch deshalb für unser Gehirn so wichtig, weil wegen des hohen Eisengehaltes des Gehirns vermehrt OH Radikale produziert werden.

Melatonin ist der potenteste bekannte „Radikalfänger“ überhaupt, seine „antioxydativen“ Fähigkeiten sind doppelt so stark wie die des Vitamin E und 4-fach so stark wie die von Gluthathion!

ÜBER MELATONIN:

Dr. Ulrich Warnke Lehrbeauftragter der Universität des Saarlandes:

„Längerfristige Einwirkungen von magnetischen Wechselfeldern führen zu Regelstörungen im Organismus. Der Organismus wird in Unordnung gebracht. Der Kalzium-Haushalt wird gestört. Die Zelle kann nicht mehr optimal funktionieren. Das kann bis zur Krankheit für den Gesamtorganismus führen."

MELATONIN - BOSS DER HORMONE

Melatonin ist oft im Gespräch, wenn es um Elektrosmog und die Leukämie- und Krebsrisiken geht. Elektromagnetsiche Felder greifen direkt in den Melatoninhaushalt ein. In seinem Buch „Risiko Wohlstandsleiden" beschreibt Dr. Ulrich Warnke, Lehrbeauftragter der Universität Saarbrücken, wie das Homon funktioniert:

„In unserem Organismus gibt es ein Hormon, dass als Boss aller anderen Hormone fungiert: Das Melatonin. Wird viel Melatonin ausgeschüttet, dann trauen sich viele der anderen Hormone im Körper nicht, aktiv zu werden. Das brauchen sie normalerweise auch nicht, denn Melatonin wird nur nachts während des Schlafes ausgeschüttet.

Der Auslösereiz ist die Dunkelheit, das fehlende Tageslicht. Aber bereits bei Tageslicht mit geringer Intensität oder bei künstlicher Beleuchtung, die nie an die Intensität des Tageslichtes herankommt, wird Melatonin produziert."Der Melatonin-Ausstoß ist ab einer Lichtintensität von etwa 2000 Lux gemindert, 20.000 Lux bremsen bereits massiv.
„Melatonin hat als Bosshormon eine Reihe entscheidener Aufgaben: es unterhält die Schlafstadien, und -besonders wichtig- es hemmt wirkungsvoll das Krebswachstum. Wird die Ausschüttung von Melatonin nachts reduziert oder sogar gestoppt, dann wird Krebswachstum forciert. Das ist deshalb ein wichtiger Punkt, weil Melatonin nicht nur durch Licht gehemmt werden kann, sondern auch durch elektromagnetische Felder, wie sie im technischen Bereich vorkommen."

„Für die Krebsgenese kommt hinzu, dass schwache Magnetfelder in der Gegend von 50 Hz auch noch das Zellwachstum, auch das Krebszellenwachstum, anregen. So werden die zahlreichen epidemiologischen Ergebnisse plausibel, die ein erhöhtes Krebsrisiko in der Nähe von Hochspannungsleitungen und technischen Stromanlagen fanden. Voraussetzung für das erhöhte Krebsrisiko ist die Dauerexposition; die haben wir, wenn wir in der Nähe stark feldverursachender Geräte wie Heizdecken, Wärmedecken oder geheizten Wasserbetten schlafen."

Melatonin ist also ein natürliches Schlafmittel einerseits und ein natürliches Krebsheilmittel andererseits. Nächtlicher Elektrosmog stört den Melatoninhaushalt wie helles Licht. Einerseits fehlt dank Elektrosmog das Hormon, welches Krebszellen am Wachsen hindert, andererseits regen niederfrequente Felder das Krebszellenbwachstum an; dazu ist der für Regeneration und Selbstheilung wichtige Schlaf aus dem Lot, der perfekte Teufelskreis.

Fehlt das beruhigende Melatonin, dann kommen die anderen aktivierenden Hormone viel deutlicher zum Vorschein, was am Tage gut ist, nachts aber nicht passieren darf. Melatonin wird in der Zirbeldrüse gebildet. Nachts liegt die Ausschüttung um ein Zehnfaches höher als tagsüber. Neben der krebshemmenden Wirkung und der Steuerung der Wach-Schlaf-Tag-Nacht-Zyklen ist es zuständig für die Hauptpigmentierung, unsere Fortpflanzungsabläufe, die Freisetzung von Geschlechtshormonen, für viele Stoffwechselprozesse, das Immunsystem und andere physiologische Abläufe.
Quelle Wolfgang Maes „Stress durch Strom und Strahlung"

„Melatonin – tiefer Schlaf – Gesundheit.
Kein Melatonin – kein tiefer Schlaf – keine Gesundheit.
Es ist dem Mensch nicht möglich, gesund zu sein ohne Melatonin."

Dr.med. Dietrich Klinghardt
Experte für chronische Krankheiten & Umweltmedizin

at-home
Institut für Gesundheitsstudien
Tel: 02558.986522 I Fax: 02558.986523
Email: info@at-home.de I www.at-home.de

at-home®