

GESUND JETZT



Liebe Leser(innen) unseres Gesundheitsnewsletters,

zunächst beschäftigen wir uns mit praktischen Tipps mit dem sehr wichtigen Thema Gesunder Schlaf:

Tipps für einen guten und erholsamen Schlaf

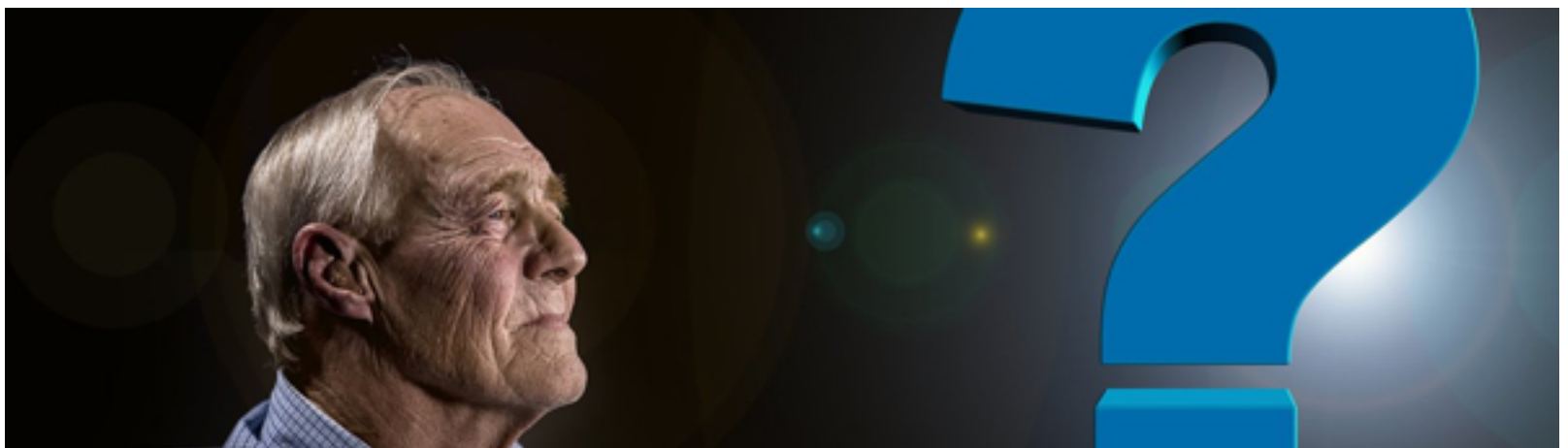
Die Zahl der Menschen in Deutschland, die schlecht ein- oder durchschlafen können, nimmt zu. Das zeigt ein aktueller Report der DAK-Gesundheit. Seit 2010 sei die Zahl der Berufstätigen mit Schlafstörungen um 66 Prozent angestiegen. Unter besonders schweren Schlafstörungen leidet demnach jeder zehnte Arbeitnehmer – ein Anstieg von 60 Prozent seit 2010. Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben - von Umgebungslärm in der Nacht über Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie bis hin zu einem generell falschen Umgang mit Schlaf. Essen und Trinken können den **Schlaf** ebenso beeinflussen. Möglicherweise hilft es auch, die Lebensgewohnheiten ein klein wenig umzustellen oder das Schlafzimmer mal umzuräumen - schließlich soll die Nacht erholsam sein und nicht ein Anlass, sich zu ärgern. **Kaffee** und Cola sowie schwarzer oder grüner **Tee** machen wach. Denn Koffein und Teein stimulieren Herz und Kreislauf. Bei empfindlichen Menschen sogar bis zu 14 Stunden lang. Möglicherweise gehören Sie zu diesen Menschen. Probieren Sie, auf diese Getränke ab mittags zu verzichten. als pdf ein Artikel über die Dematerialisierung uns-

res Lebens. Unter Dematerialisierung versteht man, dass Prozesse, die bisher nur mit einem materiellen Gegenstand möglich waren, zum Beispiel das Aufschließen eines Autos, nun von einer Software erledigt werden. Das spart Ressourcen. Andererseits entwickeln sich auch völlig neue Berufsfelder und andere Fabriken müssen schließen. Im Gesundheitswesen ist eine Anwendung zum Beispiel die Diagnose oder OP Unterstützung über das Internet. Hier spart man sich natürlich Wege. Ausserdem wird es plötzlich möglich auf Expertenwissen auch in entlegenen Orten zuzugreifen. Gleichzeitig muss das aber auch organisiert werden, an die entsprechenden Orte kommen und entschieden werden, wem das zu gute kommt. Lesen Sie in unserer Pdf für Abonnenten selbst die ersten Grundlagen zu diesem gesellschaftsbestimmenden Trend [...mehr](#)

Die eigene Beurteilung des Schlafverhaltens war eine der Meilensteine bei der Entwicklung unsere App NODA. Kostenloser Download bei Android und im Appstore.



Unsere 3-Tages Feedback in der App entstand, weil ich schlechten Schlaf innerhalb von drei Nächten wieder kompensieren kann, ohne die Zellen des Körpers und des Gehirns zu schädigen, wenn ich es schaffe wieder eine „grüne Nacht“ mit gutem Schlaf nach längstens drei Tagen zu erhalten. Unsere App hilft Dir in der Dokumentation und dem Tagesfeedback hier, Deinen Körper optimal gesund zu erhalten.



Mit einem ganz spannenden Thema beschäftigen wir uns im zweiten Teil des Newsletters und zwar mit dem Thema Alzheimer. Dazu veröffentlichen wir eine hochinteressante Seite einer israelischen Forscherin als Pdf für Abonnenten.

Zunächst ein paar Fakten und eine Definition der Alzheimer Erkrankung:

Was ist Alzheimer?

Alzheimer ist eine Erkrankung des Gehirns, die vorrangig vom fortschreitenden Verlust des Gedächtnisses geprägt ist. Im Verlauf der Erkrankung verlieren die Erkrankten aber nach und nach auch andere geistige Fähigkeiten wie z. B. ihr Orientierungsvermögen oder das Sprachverständnis. Ärzte sprechen von einer Demenz. Die Erkrankten werden hilfloser und sind zunehmend auf Betreuung angewiesen.

Der Name der Erkrankung geht auf den deutschen Arzt Alois Alzheimer zurück, der im Jahr 1906 erstmals die für die Erkrankung typischen Ablagerungen im Gehirngewebe beschrieb. Ärzte bezeichnen die Erkrankung oft auch als Morbus Alzheimer (das lateinische Wort Morbus bedeutet Krankheit), Alzheimer'sche Krankheit, Alzheimer-Demenz oder Demenz vom Alzheimer-Typ.

Alzheimer tritt vor allem im fortgeschrittenen Alter auf. Die meisten Patienten sind über 80 Jahre alt. In seltenen Fällen kommt die Krankheit aber auch schon bei 50-Jährigen vor. Die genaue Ursache ist trotz großer Forschungsanstrengungen noch immer nicht bekannt. Sicher ist jedoch, dass die Erkrankung zur Zerstörung von Nervengewebe im Gehirn führt und den Informationsaustausch zwischen den intakten Zellen behindert. Alzheimer ist bisher nicht heilbar. Der Verlauf der Krankheit kann aber mit Medikamenten, geeignetem Training und anderen Begleitmaßnahmen verzögert werden. Die Erkrankten und ihre Angehörigen gewinnen dadurch wertvolle Lebenszeit. So schwer die Diagnose Alzheimer also auch wiegt, es können noch viele erfüllte Jahre vor den Erkrankten und ihren Angehörigen liegen.

(Definition adaptiert nach www.alzheimer.de)

Da in dem Artikel über die israelische Alzheimer Forscherin das Protein SIRT6 die entscheidende Rolle spielt, wollen wir zunächst auf dieses Protein eingehen:

SIRT6

(Aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Sirtuin-6 (SIRT6) ist ein auf Stress reagierendes Protein-Deacetylase- und Mono-ADP-Ribosyltransferase-Enzym, das durch das **SIRT6**-Gen kodiert wird. SIRT6 funktioniert auf verschiedenen Wegen des Alterns, einschließlich **DNA**-Reparatur, **Telomer**-Erhaltung, **Glykolyse** und **Entzündung**.

Funktion:

Studien an Mäusen haben gezeigt, dass Sirt6 für die postnatale Entwicklung und das Überleben wesentlich ist. Sirt6-**Knock-out-Mäuse**, in denen das für Sirt6 kodierende Gen zerstört wurde, weisen ein schweres progeröses oder vorzeitiges Alterungssyndrom auf, das durch Wirbelsäulenkrümmung, Vergrauung des Fells, **Lymphopenie** und niedrige Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Die Lebensdauer von Sirt6-Knock-out-Mäusen beträgt typischerweise ein bis drei Monate, abhängig vom Stamm, in dem das Sirt6-Gen deletiert wurde. Im Gegensatz dazu weisen Wildtyp-Mäuse, die die Expression von Sirt6 beibehalten, eine maximale Lebensdauer von zwei bis vier Jahren auf.

Mäuse, die **gentechnisch verändert** wurden, um Sirt6-Protein zu überexprimieren oder mehr zu produzieren, weisen eine verlängerte maximale Lebensdauer auf. Diese Lebensverlängerung von etwa 15-16 Prozent wird nur bei männlichen Mäusen beobachtet. Die reziproke Regulation zwischen **SIRT6** und **miRNA-122** reguliert den Lebermetabolismus und prognostiziert die Prognose des Hepatokarzinoms durch Untersuchung von Haim Cohens Labor mit Mäusen. Sie fanden heraus, dass **SIRT6** und **miR-122** die Expression des jeweils anderen negativ regulieren. Die Studie ergab, dass **SIRT6** als Tumorsuppressor wirkt, der den Warburg-Effekt in Krebszellen blockiert.[mehr](#)

Sitzen ist das neue Rauchen



Im dritten Thema wird Bewegung als das A und O für Deine Gesundheit erneut herausgestellt:

Viele von uns verbringen einen Großteil des Tages im Sitzen. Denn zum einen bestimmen Bürojobs das moderne Berufsleben, und zum anderen lassen sich etliche Tätigkeiten, die früher mit teils langen Wegen einhergingen, inzwischen per Mausklick erledigen. Das gilt etwa für den Einkauf von Lebensmitteln und Kleidern, aber auch für die Wohnungssuche und den Besuch von Ämtern. Anders als gemeinhin vermutet, verursacht beständiges Sitzen aber nicht nur Rückenschmerzen. Laut einer wachsenden Zahl von wissenschaftlichen Erkenntnissen begünstigt es außerdem die Entstehung von Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes und Krebs und erhöht obendrein das Risiko, an solchen Krankheiten zu sterben. Das gilt, wenngleich in geringerem Maße, selbst für Personen, die häufiger Sport treiben. Nicht ohne Grund heißt es daher auch, Sitzen sei das neue Rauchen. [...mehr](#)

Vollwertige Ernährung: die Ernährungspyramide

Essen Sie möglichst täglich
aus jeder Lebensmittelgruppe!

Lebensmittel weiter unten in der Pyramide: häufiger essen

Ernährungspyramide

Zum Schluss wollen wir mit den Grafiken zur Ernährungspyramide, die der Webseite www.zuckerkrank.de der Firma Astra Zeneca entnommen sind, ein Basisbewusstsein für gesunde Ernährung schaffen. Dabei wurde der Stellenwert von Brot und Vollkornprodukten zugunsten von Obst und Gemüse getauscht, die damit einen hohen und bevorzugten Rang in unserer Ernährung einnehmen sollen.



Bewegung, Ernährung und Schlaf sind essentielle Faktoren für Deine Gesundheit und ich und das Team hoffen mit unserem November Newsletter das verdeutlicht zu haben. Bis zum Dezember Newsletter, der sich passend zur Weihnachtszeit ausführlich mit dem Thema RUHE beschäftigen wird, wünschen wir Gesundheit und viel Freude am Leben!

Wir hoffen Ihnen wieder einige interessante Denkanstöße gegeben zu haben und freuen uns auf Ihre Rückmeldung unter info@gesund-jetzt.de.

Mit herzlichen Grüßen aus Konstanz,

Euer Karl Missel
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie
Geschäftsinhaber und CEO Firma M. I. Phar und gesund-jetzt.de
und das Team von gesund-jetzt.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: k-missel@gesund-jetzt.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

GESUND JETZT
Karl Missel
Peter-Thumb-Straße 48
78464 Konstanz
Deutschland

07531-8024480
info@gesund-jetzt.de
<http://gesund-jetzt.de>
CEO: Karl Missel