STANDPUNKTE AUS DEM BACKSTAGE LVIII

Der Sondernewsletter zur Corona-Affäre 60

27.6.2020

In eigener Sache:

Wird neuerdings aus irgendeinem Grund ein Sars-Cov2-Test bei jemanden eingefordert, ist er für den Betroffenen kostenlos. Wir haben zum Thema «Testing» ein youtube-Video gedreht:

LINK ZUM VIDEO: DIE 2. WELLE: SIE BAUEN DIE PANIK WIEDER AUF!

https://youtu.be/2qeKBE8Rd7c

Videobeschrieb: In der Schweiz ist der Corona-PCR-Test neuerdings gratis. Das bedeutet, es wird noch mehr drauf los getestest, so dass wir langsam definitiv zur Ziehung der Infektionszahlen übergehen können. Die Zusatzzahl ist dann die Summe der IQs aller selbsternannten Panikexperten.

Wetten, dass die Zahlen an positiven Tests steigen werden? Natürlich wird man uns nicht kommunizieren, dass auch die Testzahlen explodieren. Aber ohne diesen Zahlenterror würden wir ja denn Impfterror vergessen. Einigen würde es sogar in den Sinn kommen, wieder einigermassen unbeschwert zu leben. Wie verwerflich!

Liebe Freunde

Leider wird immer noch nicht verstanden, dass positiv getestet noch nicht bedeutet: Ich bin krank. Es bedeutet auch nicht, ‘ich bin auf jeden Fall so infektiös, dass ich jemanden so infisziere, dass die Person (ernsthaft) erkrankt’. Die Studie der Universität Innsbruck zum Hotspot Ischgl hat das deutlich aufgezeigt.

Obschon fast 43% der «Ischgler» klinisch nachweisbare Antikörper gegen Sars-Cov2, haben 85% nichts von einer Krankheit gemerkt.

Es gab ganze 9 Hospitalisationen. Fühlt sich jemand gut, ist davon auszugehen, dass er bestenfalls eine minimale Viruslast hat. Er kann zwar theoretisch jemanden infiszieren, aber nur mit einer «Minidosis» an Viren. Mit der wird ein Immunsystem dergestalt fertig, dass der oder die Angesteckte kaum etwas verspürt. Halten wir uns doch etwas an Paracelsus:

«Nichts ist Gift, alles ist Gift, die Dosis macht's!»

Darum ist es auch ein Irrsinn, dass Gesunde nun plötzlich Masken tragen sollen...

Und noch etwas: Wenn jemand richtig hustet, mit entsprechendem Hustenstoss, dann halten diese Gesichtslumpen, teilweise in erbärmlichen Zustand sich befindend, genannt Mund-und Nasenschutz, Viren zuletzt ab. Die spazieren durch das Textilgewebe wie durch die Löcher eines Emmentalers.

Wir setzen um des guten Schlafs Willen unsere kleine Serie heute fort.

Einen schönen Sonntag!

Marco Caimi

4. ANZEICHEN, DASS DU SCHLECHT SCHLÄFST (SCHLAF IV)

Nicht nur ausreichend Schlaf, sondern vor allem eine gute Schlafqualität ist wichtig für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine gesamte Leistungsfähigkeit. Du fühlst dich manchmal einfach erschöpft und weißt nicht warum? Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität können der Grund sein.

Wie wir heute leben, unterscheidet sich radikal vom Lebensstil unserer Vorfahren. Unsere Art und Weise den Alltag und die Nächte zu meistern, stört unseren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Oft ist die Arbeit hier der Bösewicht: Schichtarbeit, Jetlag, Bürotage die zu früh anfangen und zu spät enden. Das Schlafhormon Melatonin sorgt eigentlich dafür, dass wir perfekte Schlafbedingungen bekommen.

Allerdings wird bei uns heutzutage die natürliche Produktion z.B. durch starken Stress auf der Arbeit, durch Sport am Abend, durch zu laute Geräuschpegel oder künstlichen Lichteinfall am Abend reduziert. Alle diese Faktoren sorgen dafür, dass die Melatonin Produktion gehemmt wird und wir dadurch oftmals schlechter schlafen.

Hier kommen die 5 häufigsten Merkmale, an denen du erkennst, dass du nicht genug Schlaf bekommst und am Abend eventuell eine Stunde früher ins Bett gehen solltest.

- **1. Du bist launisch, unausgeglichen, dünnhäutig und anfälliger für Stress**

  Schlaf und ein gutes Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Schon ein kurzfristiger Schlafentzug, zum Beispiel von einer durchgemachten Nacht, kann sich negativ auf dein Wohlbefinden auswirken.
  Häufig leidet deine Stimmung und du könntest gereizt und unausgeglichen sein. Wird dir dein Schlaf geraubt, regierst du auch empfindlich auf Kritik und Stress. Das macht dich weniger belastbar in anspruchsvollen Situationen, so eine Studie der Stony Brook Universität in New York.
  Die Kombination aus Stress und schlechtem Schlaf ergibt ein unangenehmes, drittes Produkt. Die Angst vor dem schlechten Schlaf.
  Diese Angst befördert nur weiter die schlechte Schlafqualität und eine noch geringere Belastbarkeit in stressigen Situationen.
  Ein Teufelskreis. Auch psychische Erkrankungen und Schlaf stehen häufig miteinander in Verbindung. Laut einer Studie der Harvard Medical School leiden Patienten mit Angst und Depression häufig an chronischer Schlaflosigkeit.

2. Deine Produktivität und Leistungsfähigkeit bricht ein

Bekommst du schlechten, bzw. zu wenig Schlaf, leiden zahlreiche deiner kognitiven Funktionen. Dazu zählt deine Konzentrationsfähigkeit, das Treffen von rationalen Entscheidungen und sogar deine Fähigkeit, Sätze zu formulieren verschlechtert sich.
Besonders für deine Leistungen im Beruf ist das verheerend. Die Harvard Medical School hat sich mit den Folgen von schlechtem Schlaf auseinandergesetzt. Der Verlust an Leistung und Produktivität sorgt im Durchschnitt für einen Verlust von 11,3 Arbeitstage im Jahr pro Person.
Das klingt doch danach, als wäre es manchmal besser die Arbeit ruhen zu lassen, um am nächsten Tag wieder mit voller Konzentration durchstarten zu können.
Denn auch wenn häufig die besten Absicht dahinter stehen, ist regelmäßiger und guter Schlaf eine der wichtigsten Zutaten für deine Leistungsfähigkeit.
Der Schlaf kann darüber hinaus noch mehr. Im Traum verarbeitest du die wichtigsten Geschehnisse des Tages, schöpfst neue Kreativität und festigst das am Tag Gelernte.
Dein Gehirn wird gewissermaßen resettet. Eine Studie des Center for Sleep

and Cognition fand heraus, dass schon kurze Powernaps am Tag dabei helfen können, dein Erinnerungsvermögen zu verbessern und neue Energie zu tanken.

3. Du nimmst an Gewicht zu

Wer schlecht und zu wenig schläft wird langfristig an Gewicht zunehmen. Egal wie gesund er oder sie sich ernährt bzw. wie viel Sport getrieben wird. Menschen die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, haben ein ganz anderes Problem.
Bei akutem Schlafmangel fangen deine Hormon an, verrückt zu spielen. Das appetithemmende Hormon Leptin wird in zu geringen Mengen gebildet, dafür aber mehr von dem Hunger-stimulierenden Hormon Ghrelin.
Eine Studie des Wisconsin Sleep Cohort ergab, dass damit auch unkontrollierte Essattacken erklärt werden können, die mancher vielleicht von einem Jetlag kennt.
Bei einem Jetlag verkraftet dein Körper die kurzweilige Ausnahmesituation. Langfristig solltest du dich aber um guten und regelmäßigen Schlaf kümmern, deinem gesunden Körper zuliebe.

4. Dein Urteilsvermögen schwindet

Hier kommt wieder der größte Leidtragende ins Spiel: Dein Gehirn. Neben deiner Leistungsfähigkeit, schwindet auch dein Urteilsvermögen drastisch. Sowohl im sozialen, als auch im beruflichen Kontext musst du häufig Entscheidungen treffen, für die du die Fähigkeit deines Gehirns benötigst, um Emotionen zu verarbeiten.
Unter Schlafentzug werden gewisse Gehirnareale deaktiviert, um andere überlebenswichtige Funktionen am Laufen zu halten.
Auch der präfrontale Kortex, dein Rechenzentrum in dem Emotionen verarbeitet werden, wird gewissermaßen ausgestellt. Es ist bewiesen, dass Mitarbeiter die unter Schlafentzug leiden, nicht nur irrational, sondern auch hinterhältig agieren und beispielsweise anfangen zu pfuschen.
Neben dem Urteilsvermögen sinkt auch die moralische Hemmschwelle und die Selbstkontrolle. Sowohl privat als auch beruflich nicht so wünschenswert, oder?

5. Du wirst schnell müde

Dies scheint ziemlich offensichtlich, aber viele überhören einfach die Erschöpfungssignale des Körpers, die als natürliche Alarmzeichen eingerichtet sind. Ständiges Gähnen, viel zu viel Kaffee und das kurze Einnicken während einer Sitzung sind schon unangenehm genug.

Wirklich schädlich für deine Gesundheit wird das Ganze dann aber in der Öffentlichkeit. Jeder Dritte leidet in Deutschland unter Ein- bzw. Durchschlafschwierigkeiten und ist damit häufig übermüdet. In der Schweiz sind die Zahlen ähnlich.
Viele davon fahren trotzdem noch Auto und bewegen sich unsicher durch den Straßenverkehr. Durchschnittlich werden dabei pro Jahr 3000 Mensch verletzt und die Dunkelziffer ist vermutlich noch deutlich höher.
Aber was tun gegen die Müdigkeit? Da hilft nur eins: Klar, schlafen! Ein Erwachsener benötigt 7-8 Stunden pro Nacht, um optimal leistungsfähig zu sein.
Kommst du einmal nicht auf die besagte Stundenzahl, ist das auch nicht weiter dramatisch. Der Schlafmangel hat nur langfristig schädigende Wirkung.

Treffen diese 5 Merkmale auf dich zu, solltest du deine Schlafqualität langfristig verbessern.

Bloss wie? Vor allem ohne von einem Schlafmittel abhängig zu werden?

5. TIPPS, UM BESSER ZU SCHLAFEN (SCHLAF V)

Wie zum Beispiel eine Studie der Harvard Medical School herausfand, kann dein Handy oder Laptop beim Einschlafen ein großer Feind sein. [1] Geräte, die blaues Licht ausstrahlen, können die Einschlafzeit verzögern und die Schlafqualität mindern.

Wir empfehlen

1. Magnesium sorgt für erholsamen Schlaf

Mit einer ausreichenden Magnesiumversorgung kannst du deine Schlafqualität auch deutlich verbessern. Menschen mit gefülltem Magnesiumspeicher schlafen besser durch und schneller ein. Früher bezeichnete man Magnesium als «Salz der inneren Ruhe»!

Aber was genau ist Magnesium eigentlich und wofür brauchst du es? Erst einmal: Magnesium ist für dich lebensnotwendig. Es ist wichtig für die Gesundheit deiner Knochen und Zähne verantwortlich sowie für das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

Dein Körper kann es aber selber nicht herstellen, weshalb du es mit deiner Nahrung aufnehmen musst. Für einen erholsamen Schlaf ist Magnesium einer der wichtigsten Mineralstoffe und ein Magnesiummangel kann Schlafprobleme verursachen.
Es stimuliert vor allem die Rezeptoren des inhibitorischen (=hemmenden) Neurotransmitters γ-Aminobuttersäure (Englisch: gamma-aminobutyric acid, abgekürzt: GABA). Das sind Transmembranproteine in den Nervenzellen, welche diesen Neurotransmitter binden, damit er seine Wirkung entfalten kann.

Take-Home-Message #1: Indem du täglich genügend Magnesium zu dir nimmst, kannst du deine Schlafqualität und somit auch dein alltägliches Durchhaltevermögen steigern. Wir empfehlen 250-500 mg täglich. Magnesium ist nämlich essentiell für die Funktion von GABA-Rezeptoren, ohne die du unausgeglichen und wach bleiben würdest:
Merke: Magnesiummangel kann zu Schlafstörungen führen

Okay, Magnesium ist wichtig, soviel weißt du jetzt. Wie kannst du aber feststellen ob deinem Körper Magnesium fehlt? Magnesiummangel kann sich durch eine Vielzahl an Symptomen äußern. Hier siehst du eine Liste von Auffälligkeiten, die für eine zu geringe Menge an Magnesium in deinem Körper sprechen und ihm schaden können:

- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen und generell schlechter Schlaf
- Verspannte Nacken- und Rückenmuskeln
- Muskelkrämpfe
- Nervosität, Stressgefühl und innere Unruhe
- Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit

Solltest du eins oder mehrere dieser Symptome aufweisen, wäre es empfehlenswert einen Untersuchung machen zu lassen. Diese kann einen Magnesiummangel feststellen. Ist dies der Fall, solltest du ihn möglichst rasch behandeln, da der Magnesiummangel auch deinen übrigen Mineralhaushalt negativ beeinflussen kann. Vorsicht: Nur etwa 1-2% deines Gesamtmagnesiums befinden sich im Blut. Darum sollte der Magnesium-Blutspiegel entsprechend hoch sein. Wer regelmässig Alkohol trinkt, sollte erst recht auf seine Magnesium-Zufuhr achten, Alkohol ist ein Magnesium»rausschmeisser»!

Magnesium ist für die normalen Körperfunktionen, besonders auch für einen regelmäßigen Herzschlag sehr wichtig. Auf Dauer kann ein Magnesiummangel also weitreichende Folgen für deinen Körper haben.

2. CBD für eine tiefe Entspannung

CBD ist ein Cannabinoid aus dem weiblichen Hanf und neben THC eines der Hauptwirkstoffe von Cannabis. *Im Gegensatz zum THC wirkt CBD aber nicht psychoaktiv.* Produkte aus CBD, zum Beispiel CBD-Öl (Hanfsamenöl), enthalten darüber hinaus Vitamine wie B1, B2 und E, Proteine sowie verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Natrium, Phosphor und Zink.

Legales CBD enthält weniger als 0,2% THC. CBD gibt es in handelsüblichen Konzentrationen von 5-50%. Mit der Dosierung muss man ein bisschen wissen

wie...Die Einnahme erfolgt oral – Tropfenweise auf einen Kaffeelöffel geben. (Man kann es sogar rauchen, was wir aber nicht unbedingt empfehlen...) CBD macht nicht süchtig und hat keine Nebenwirkungen (WHO), ausser einer sehr angenehmen Tiefenentspannung. Wohl eine erwünschte Wirkung.

Wichtige Frage: Was ist, wenn ich von der Polizei oder an der Grenze kontrolliert werde? Nichts. CBD ist legal (weniger als 0,2% THC-Gehalt).

3. Die beruhigende Kraft der Zirbe (Zirbenöl)

In der Natur bilden Zirbelkiefern (Arven) oftmals die Waldgrenze, gemeinsam mit Lärchen, Alpenrosen und wilden Heidelbeersträuchern. Die teilweise massiven Wetterbäume (Lawinenschutz) erreichen oft ein biblisches Alter. Das duftende rötlich-braune Holz der Zirbe wird als auch Lichtholz bezeichnet: Erstens, weil die Bäume viel Licht zum Gedeihen brauchen, zweitens weil ihrem Holz aufgrund der gespeicherten Sonnenenergie viele positive Eigenschaften für unser Wohlbefinden zugeschrieben wird.

Der Duft der Zirbe ist unverwechselbar – frisch und süss zugleich, ein wenig harzig, eben nach Wald riechend. Eine schärfere Note wie beispielsweise beim Eukalyptus fehlt, während das herbe Aroma Atmung und vegetativem Nervensystem zugute kommt. Der Zirbenduft mobilisiert unsere körperlichen Abwehrkräfte und lässt uns seelisch auftanken. Das macht auch das aus der Zirbe gewonnene Öl zu einem wertvollen Heilmittel. Dieses wird entweder aus dem Kernholz oder den Zapfen, Nadeln und Zweigspitzen der Bäume durch Wasserdampf-Destillation gewonnen. Für 1 Liter Zirbenöl braucht man etwa 100 kg Pflanzenmaterial. Nein, dazu braucht es keine brasilianische Regenwald-Rodungen, man verwendet dafür Reste der Holzverarbeitung aus Sägewerken.

Der Hauptwirkstoff ist Pinosylvin, der u.a. den Vagus-Nerv stimuliert, einen sehr effektiven Helfer, um zu unserer inneren Ruhe zu finden. Unser *Parasympathikus*, wozu auch unser Vagus-Nerv gehört, wird auch Ruhe-Abteilung innerhalb des vegetativen Nervensystems genannt. Durch ihn kann alles zur Ruhe kommen, wie in der Nacht - theoretisch. Oft überwiegen bei Sorgen und Ängsten aber auch nächtlich *sympathische* und nicht parasympathische Anteile in unserem vegetativen Nervensystem. Diese sympathischen Anteile werden oft beim nächtlichen Erwachen angeschaltet und beim «Studieren» weiter alimentiert: Gedankenkreisen (Die Inder sprechen vom «Affengeschnatter» im Gehirn, die Amerikaner vom Awfulizing – es wird immer schlimmer, je mehr wir grübeln und die Psychologen vom «inneren Dialog»...). Kleiner Tipp: Aufstehen und die Probleme listen (notieren). Dann ist es deponiert und tritt nicht mehr in diesen Dauer-Denkschlaufen auf. Am nächsten Tag die Liste Schritt für Schritt abarbeiten.

Der N.Vagus ist unser größter Gehirn-Nerv und reicht von unserem Hirn bis runter zum Zwerchfell. Das Zwerchfell sitzt unterhalb unserer Lungen. Durch eine tiefe Atmung (bewusstes Ein- und Ausatmen), einer Zwerchfell-Atmung, können wir ihn stimulieren. Der Vagus-Nerv ist mit fast allen Organen in unserem Körper verbunden. Durch seine Stimulierung gibt er an die Organe das Signal, dass alles in Ordnung ist. So kann sich der

Blutdruck senken, die Verdauung funktioniert störungsfrei, Tiefenentspannung tritt ein, Ruhemodus - Erholung.

Anwendung des Zirbenöls

Man kann sich ein Zirbenduftkissen beschaffen, leider verliert dieses den Geruch relativ schnell. Es genügt einige Tropfen des Zirbenöls auf das Kopfkissen zu träufeln. Wem das zu am Anfang zu waldig ist – wem hat schon das erste Bier geschmeckt? Eben. Nicht immer gleich aufgeben! Das Zirbenöl-Fläschchen nicht licht- und sonnenexponiert, eher kühl aufbewahren. Zirbenöl bitte nicht einnehmen – es ist wie beim Desinfektionsmittel....

Kleiner Zusatzhinweis: Wer zum Thema Wald und Holz und Holzbauweise mehr informieren möchte: Es gibt dazu einen sympathischen und wunderbaren Fachmann aus Österreich: Erwin Thoma. www.thoma.at

Hier noch ein beeindruckendes Interview mit ihm bei KenFM zum Thema Holz, Gesundheit und CO2-Produktion. Leider gibt es keine solchen intelligenten Politiker und v.a. Virologen und Epidemiologen

Das Interview mit dem Thema **«Strategien der Natur»:**

https://youtu.be/A0MQ0_d-vSg

4. Körperliche Aktivität

Sind wir nur geistig müde von endlosen Video-Konferenzen und Bildschirm-Starren schlafen wir zwar gleich ein (unter dem Buch, vor dem TV), aber wir erreichen keine vernünftige Schlafqualität. Haben wir unseren Körper über den Tag aber auch mal südlich des Kehlkopfes gebraucht, tritt eine grössere und tiefere «Bettschwere» auf.

Die Kombination macht's

Magnesium, das Salz der inneren Ruhe, ein Hanfpflanzenextrakt (Hanf ist und war seit vielen, vielen Jahren eine Heilpflanze!), der Duft des ätherischen Öls der Zirbe und körperliche Aktivierung führen nicht nur zu besserem Schlaf, sondern bauen auch Stresshormone ab, von denen viele von uns in solch hektischen Zeiten teilweise randvoll sind.

Dabei regenerierst du besser, fühlst dich wohler, wirst leistungsfähiger und fitter. Ohne Suchtpotential und Nebenwirkungen und sehr bezahlbar. Macht Spass. Gerne informieren wir dich noch detaillierter über diese Entspannungs- und Schlafkunst und zeigen dir die Anwendung der Produkte. Nicht einfach im Internet draufloskaufen!