



KUNDEN - INFORMATION

Ausgabe 01/17 Januar / Februar 2017

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die nachfolgenden Informationen beruhen auf gründlichen Recherchen des Herausgebers. Das Ziel der Publikation ist es, die neuen Erkenntnisse der mitochondrialen Medizin einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Herausgeber:

Nutrition-World in Zusammenarbeit mit SMMA Schweiz, Cellpro GmbH Schweiz und Cellpro Patzen KG Österreich

Erscheinungsweise:

Deutsche Ausgabe: 6 mal jährlich

Themen:

Gesundheitsinformationen, -Tipps und Produktempfehlungen zur Erhaltung und Steigerung der Lebensqualität.

Website / Shop: www.cellpro.ch

Mailadresse: cellpro@cellpro.ch

Themen:

- Editorial: Autophagie – Jungbrunnen für die Zellen
- Was ist eine Autophagie
- Intermittierendes Fasten – wie es funktioniert
- Intermittierendes Fasten – wie es wirkt
- Weiterbildungsseminare „Mitochondriale Medizin“

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Traditionell nehmen sich viele von uns Vorsätze für das kommende Jahr. Auch ich nehme mir immer wieder vor mein Leben so zu gestalten, dass ich mich körperlich und geistig weiterhin wohl fühlen darf. Wie bei den meisten ist auch bei uns die Weihnachtszeit traditionell mit gutem Essen verbunden - da schlagen auch wir schon mal über die Stränge. Das ist grundsätzlich auch kein Problem, denn unser Körper benötigt gerade während der kalten Jahreszeit etwas mehr Energie, um den Wärmehaushalt auf Niveau zu halten. Problematisch wird es erst, wenn der aufgekommene Trägheit und dem Dauergusto nach Süßem und Deftigem auch nach den Feiertagen nachgegeben wird. Bekanntlich sind ja nicht die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr das Problem, sondern die Tage zwischen Neujahr und Weihnachten! In diesem Sinne sollte man auch erst gar keinen Schlendrian einreissen lassen, denn das Gute ist, dass die Kilos noch nicht alt sind. Der Speck, der erst seit wenigen Wochen auf den Hüften sitzt, geht auch schnell wieder weg, aber nur bei denjenigen, die jetzt auch die Kurve kratzen.

Meistens ist nach einer Phase guten Essens das chemische Gleichgewicht gestört und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Wir übersäuern, Schlacken sammeln sich in den Körperzellen an, der Darm wird träger und das auf-

genommene Fett wird nicht mehr zeitnah und vollständig verbrannt, so können sich die Fette als unangenehme Polster an unseren Hüften festsetzen.

Aber nicht nur das Essen kann unseren Körper stressen und verschlacken, auch die oft über Festtage auftretenden Streitigkeiten im familiären Umfeld können unsere innere Balance stören. Ärger und Stress können unser zelluläres Milieu verändern und Gesundheitsstörungen begünstigen. Dagegen können wir präventiv Massnahmen ergreifen. Mentalem Stress geht man am besten aus dem Weg, wenn man sich aus den kniffligen Gesprächen und Situationen entzieht und über freudige Themen und Anlässe redet.

Entsäuern, entschlacken und die angegessenen Pfunde wieder abbauen hilft unserem Körper Gesundheitsstörungen keine Chance zu geben. Das entspannt unseren Körper und unseren Geist und nach dem Abnehmen und Entschlacken fühlt man sich besser. Was können wir also konkret tun um Zellen und Körper ins Gleichgewicht zu bringen und uns damit gesund zu erhalten?

Nach neuesten wissenschaftlichen Studien des Nobelpreisträger Yoshinori Ohsumi und Wissenschaftlern der Universität Graz steht uns mit sogenanntem „Intermittierendem Fasten“ ein einfaches wie wirkungsvolles Instrument zur Verfügung. Das funktioniert, indem wir für eine gewisse Zeit auf die Ernährungsgewohnheiten unserer Urnen umstellen. So kann unser Körper entsäuern, entschlacken und wir verlieren überschüssige Pfunde. Durch diese Therapie lösen wir in unseren Zellen eine „Autophagie“ aus. Ein natürlicher Prozess in unserem Körper um die Zellen gesund und leistungsfähig zu halten. Mit der Autophagie bauen unsere Körperzellen eigene unbrauchbare Bestandteile, wie fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellbestandteile ab. 2012 hat eine Arbeitsgruppe um Dr. Valter Longo, Professor für Gerontologie und biologische Wissenschaften an der University of Southern California, festgestellt, dass das intermittierende Fasten mithilft, bestehende Krebszellen zu vernichten respektive schon gar nicht entstehen zu lassen. Wie so ein intermittierendes Fasten abläuft und was der Prozess der Autophagie für unsere Gesundheit bedeutet wollen wir in dieser Kundeninformation thematisieren.

Ich und mein Team wünsche Ihnen allen von Herzen ein gutes, erfolgreiches und gesundes neues Jahr. Den Gesunden wünschen wir weiterhin gute Gesundheit, den gesundheitlich angeschlagenen vor allem gute Genesung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Peter Patzen

Autophagie der zelluläre Erneuerungsprozess

Die Autophagie ist einer der wichtigsten Prozesse im menschlichen Körper um die Zellen gesund und leistungsfähig zu halten. Die Autophagie oder Autophagozytose ist evolutionäres Selbstverdauungsprogramm das die Zellen reinigt und entgiftet. Mit der Autophagie bauen unsere Körperzellen eigene unbrauchbare Bestandteile, wie fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellbestandteile ab. Unsere Zellen verwerten diese, um neue Bausteine zu generieren, bzw. nutzen diese als Brennstoff, ähnlich der Energiegewinnung aus Fettreserven bei einem Kaloriendefizit. Ohne Autophagie lagert sich dieser zelluläre Müll in der Zelle ab und behindert die reibungslose Funktionsweise der Zelle. Das führt zu Übergewicht und Krankheiten.

Für die Entdeckung dieses lebenswichtigen Recycling-Systems erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi den diesjährigen Nobelpreis für Medizin.

Die Erklärung für eine gestörte Autophagie ist folgende:

Das häufige Essen in kurzen Abständen, der Konsum von Zucker und vielen Kohlehydraten ist aus Sicht der Evolution völlig unnatürlich. Unser Körper ist erst seit relativ kurzer Zeit in der Menschheitsentwicklung damit konfrontiert. Der Mensch als Jäger und Sammler hatte immer kürzere oder längere Perioden des Nichtessens, in denen er oft viele Kilometer zurücklegen musste, um wieder auf Nahrung zu stossen. Unser Stoffwechsel und

Verdauungsapparat ist auf diese Lebensweise ausgerichtet – Bewegung kombiniert mit immer wiederkehrenden Phasen des Nichtessens. Unter diesen Umständen kann die Selbstreinigung vollzogen werden und „Verschlackung“ sowie Übergewicht haben keine Chance. Zu häufiges Essen hemmt den Selbstreinigungsprozess der Zelle. Die Zelle „vermüllt“ regelrecht, wenn die Autophagie durch ständigen Energienachschub von aussen verhindert wird. Der konstant erhöhte Insulinspiegel ist dabei das Hauptthema. Insulin fördert die Speicherung von Nährstoffen in körpereigene Energiereserven (Körperfett). Bei dauernder Insulinausschüttung erhält der Körper ständig das Signal, dass ausreichend Energie von aussen zugeführt wird und somit keine Selbstverdauung notwendig ist. Die Energiereserven werden nicht angezapft, sondern bleiben erhalten. Es kommt zur Anhäufung von Schadstoffen, was umgangssprachlich oft als „Verschlackung“ bezeichnet wird und es besteht ein sehr hohes Risiko für Übergewicht.

Es ist ganz einfach die Autophagie wieder zu aktivieren.

Eine kleine Veränderung im Essrhythmus während wenigen Wochen, und die Ergänzung defizitärer Nährstoffe, lassen uns gesund alt werden, das Gewicht regulieren, stärken das Immunsystem und schützen uns u.a. vor Krebs, Diabetes und Rheuma.

Der Prozess der Autophagie beginnt bei einem Kalorienverzicht von 14-16 Stunden. Nach dieser „Essenspause“, darf man wieder ganz normal essen. Die ersten spürbaren Veränderungen, wie mehr Energie und grösseres Wohlbefinden, treten bereits einige Tage nach Beginn des intermittierenden Fastens ein. Fasten Krisen, wie sie von anderen Fastenkuren bekannt sind (vollständiger Verzicht auf kalorienhaltige Nahrung für mindestens 5 Tage bis zu mehreren Wochen), treten beim intermittierenden Fasten nicht auf. Das liegt daran, dass der Organismus die Art der Energiegewinnung nicht umstellt, so lange regelmässig Nahrung eintrifft, auch wenn diese wie beim intermittierenden Fasten in grösseren Zeitabständen eintrifft.

Mitotrope Substanzen aktivieren die Autophagie

Um während der Fastenphase ein Nährstoff-Defizit zu verhindern und um die Autophagie in Gang zu setzen, empfehlen wir während des Intermittierenden Fastens auf Zucker und Kohlehydrate zu verzichten. Damit bleiben auch die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig und der Körper gewinnt vermehrt Energie aus der Verbrennung von Fetten. Der ideale Zeitpunkt für die Ergänzung der wichtigen Antioxidantien und Nährstoffe ist jeweils nach der Mahlzeit. Dann können die Nährstoffe gut vom Darm resorbiert werden. Danach können die mitotropen Substanzen ungestört die Zellen und das Gewebe entgiften, sowie Schäden an den Zellmembranen und am Erbgut reparieren. Folgende „mitotrope Substanzen“ werden empfohlen:

- Q10 Ultrasome
- Astaxanthin
- Vitamin C
- Selen-Methionin
- Omega-3 Fischöl

Einnahme- und Dosierungs-Empfehlung.

Nährstoff:	morgens	mittags	abends
Q10 Ultrasome-Plus	1 Kaps.	---	---
Vitamin C coated	1 Kaps.	---	1 Kaps.
Selen-Methionin	---	---	1 Kaps.
Omega-3 Fischöl	1 Kaps.	---	---
<i>Für die optimale Nährstoffaufnahme, sollte der pH-Wert im Morgenurin den Wert von 6,4 nicht unterschreiten</i>			

Bei einem reduzierten Immunsystem empfehlen wir, die Nährstoffauswahl und die Dosierung anzupassen. Gerne stehen wir Ihnen beratend zur Seite.

Zucker und Kohlehydrate behindern die Autophagie

Die Wissenschaftler der Universität Graz empfehlen auch während des intermittierenden Fastens auf Zucker und Kohlehydrate zu verzichten. Damit bleiben die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig und der Körper gewinnt vermehrt Energie aus der Verbrennung von Fetten.

Kaffee aktiviert zusammen mit mitotropen Substanzen die Autophagie

Eine neue Studie der Universität Graz hat herausgefunden, dass Kaffee zusammen mit mitotropen Substanzen wie Q10, Astaxanthin, Vitamin C, Selen und Omega3-Fettsäuren, eine positive Wirkung auf unseren Körper haben soll, indem er unsere Zellen zu einem kleinen Frühjahrsputz animiert. Kaffee wird noch immer zu Unrecht von vielen verteufelt. Doch tatsächlich ist er weit besser als sein Ruf. Immer wieder hört man, Kaffee entziehe deinem Körper Wasser oder unterstütze die Bildung chronischer Erkrankungen. In der Studie konnte beobachtet werden, dass innerhalb von einer bis vier Stunden nach dem Konsum von Kaffee die Autophagie in allen untersuchten Organen (Leber, Skelettmuskulatur und Herz) stark beschleunigt wurde. Grund dafür sind Polyphenole die im Kaffee enthalten sind. Allerdings gibt es dabei einen kleinen Haken! Denn um die Vorzüge der Autophagie optimal nutzen zu können, sollten Sie Ihren Kaffee schwarz, also ohne Milchprodukte, geniessen.

Unsere kostenlose Beratungshotline:

Tel.: 081 / 650 20 80 Mail: cellpro@cellpro.ch

Intermittierendes Fasten – wie es funktioniert

Das intermittierende Fasten beschreibt nicht eine spezielle Form des typischen Fastens. Das intermittierende Fasten bezeichnet nur einen bestimmten Essrhythmus. Man isst dabei – im Vergleich zum echten Fasten – sehr wohl, aber nur zu bestimmten Zeiten. Vor allem in bestimmten Zeitabständen. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Die Risiken für altersbedingte Krankheiten werden dadurch massiv reduziert, das Abnehmen gelingt leichter und man lebt länger. Für uns moderne Menschen ist es normal, ein kontinuierliches Nahrungsangebot zur Verfügung zu haben.

Es gibt im Supermarkt zu jeder Zeit alles, was unser Herz begehrt - und das im Überfluss. Für unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war das natürlich nicht der Fall. Bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es immer wieder Tage, an denen keine feste Nahrung zur Verfügung stand. Das klingt in unseren heutigen verwöhnten Ohren ziemlich dramatisch. Doch schadeten diese unfreiwilligen Fastentage keineswegs. Im Gegenteil. Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Fastentage entlasten und verbessern die Gesundheit

Obwohl Überernährung bekanntermassen kardiovaskuläre Erkrankungen fördert und mit einer erhöhten Krankheits- und Sterberate in Verbindung gebracht wird, fällt es vielen Menschen schwer, ihre Nahrungsaufnahme zu kontrollieren oder auch nur zu reduzieren. Aus diesem Grund ist die Ernährungsweise unserer Urahnen wieder in den Mittelpunkt zahlreicher Forschungen gerückt. Man möchte herausfinden, ob gesundheitsfördernde Effekte diätetischer Lebensweisen auch ohne eine reduzierte Nahrungsaufnahme mög-

lich sind. Dabei kommen verschiedene Studien zum Schluss, dass allein ein alternierender (abwechselnder) Rhythmus in der Nahrungsaufnahme kardiovaskuläre Risikofaktoren minimieren, vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems schützen und in vielerlei Hinsicht die Gesundheit verbessern kann – und genau dieser alternierende Rhythmus in der Nahrungsaufnahme wird intermittierendes Fasten genannt.

Intermittierende Fasen / Intervallfasten

Stellen Sie sich vor, Sie würden 12, 16 oder sogar 24 Stunden nichts essen. Würden Ihre Muskeln schwinden? Der Ernährungshaushalt ausser Kontrolle geraten und der gut trainierte Body schneller Gewicht zulegen? Ganz im Gegenteil: Für eine festgelegte kurze Zeit auf Essen zu verzichten, ist eine der effektivsten Strategien, unnötiges Körperfett schmelzen zu lassen, den Muskelaufbau zu stärken und die Lebensdauer zu verlängern. Diese Ernährungsmethode, bei der einzelne Mahlzeiten gezielt vom Speiseplan gestrichen werden, nennt man „intermittent Fasting“ – oder „intermittierendes Fasten“.

Warum funktioniert Intermittierendes Fasten?

Wir wissen, dass viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt nicht hilfreich sind, wenn wir versuchen, Gewicht zu verlieren, da der Körper ständig mit dem Stoffwechsel der neuen Nahrung beschäftigt ist. Umso weniger Mahlzeiten wir also zu uns nehmen, und je länger die Pausen zwischen den Mahlzeiten sind, desto mehr Zeit hat der Körper und kann die aufgenommenen Stoffe optimal verarbeiten. Wenn über mehrere Stunden keine neuen Nährstoffe aufgenommen werden, baut der Körper überschüssigen Blutzucker ab und ist dann direkt bereit für die Fettverbrennung. Sobald der Blutzucker abgebaut wurde, sinkt mit dem niedrigeren Bedarf an Insulin auch das Diabetesrisiko und der Körper zieht seine Energie aus den Fettreserven.

Wie funktioniert Intervallfasten in der Praxis?

Die Wissenschaftler der Universität Graz empfehlen eine Form des intermittierenden Fastens, welche sich ohne Einschränkung der Lebensqualität praktizieren lässt. Wichtig ist, man soll sich dabei in jeder Phase des intermittierenden Fastens wohl fühlen.

1. Die Vorbereitungsphase

- Am einfachsten ist es, in den ersten drei Tagen eine Pause von acht Stunden zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, zum Beispiel von 12.00 Uhr mittags bis 20.00 Uhr.
- Steigern lässt sich das Intervallfasten, indem die „nahrungslosen Zeitfenster“ vergrössert werden. Beispielsweise kann von Tag zu Tag an einem festgelegten Tag das Fenster immer um eine bis zwei Stunden erweitert werden.

2. Die aktive Fastenphase

- Die Ernährungspause jetzt für ca. 1 Woche auf 16 Stunden ausdehnen. Nach einer Nacht mit acht Stunden Schlaf ist schon das meiste geschafft. Wenn das Frühstück nun noch ein bisschen nach

hinten geschoben wird (etwa von 8.00 Uhr auf 10.00 Uhr), hat man sich den 16 Stunden schon gut genähert. In dieser Zeit darf dann nur Wasser, Tee und Kaffee getrunken werden.

- Steigern Sie die Zeit ohne Essen und die 24 Stunden erscheinen gar nicht mehr so schwer erreichbar. Und an allen Nicht-Fasten-Tagen darf sowieso ganz normal gegessen werden.

Dieser Rhythmus sollte so lange beibehalten werden, bis die gewünschten Fastenziele erreicht sind. In der Regel hat man das Wunschgewicht erreicht, fühlt man sich besser oder zeigen die Blutbilder, dass alles wieder im Lot ist, können die Fastentage wieder seltener werden. Um den guten Zustand zu halten empfehlen wir einen wöchentlichen Fastentag.

Ist intermittierendes Fasten das richtige für mich?

Natürlich reagiert nicht jeder Körper gleich auf Ernährung, Fasten und Diätpläne. So sollte auch beim Intervallfasten zuerst gecheckt werden (am besten mit einem Arzt), ob sich die Methode mit der eigenen Gesundheit und dem Lifestyle vereinbaren lässt. Bei einem niedrigen Blutdruck, einer Schwangerschaft, Diabetes oder einer Essstörung sollte intermittent Fasting nur in Begleitung eines Therapeuten durchgeführt werden.

Intermittierendes Fasten – wie es wirkt

Heilfasten zerstört Krebszellen

Schon im Jahr 2012 hat eine Studie der Arbeitsgruppe um Dr. Valter Longo, Professor für Gerontologie und biologische Wissenschaften an der *University of Southern California*, in Medizinerkreisen für grossen Wirbel gesorgt. Das Forscherteam entdeckte, dass sich das Fasten auf Krebspatienten äusserst positiv auswirken kann. Das Tumorwachstum verlangsamte sich und die Gefahr einer Metastasierung konnte mithilfe des Fastens um 75 Prozent verringert werden. Überdies zeigte sich in Longos Studien, dass die Kombination aus Heilfasten und Chemotherapie effektiver ist als die alleinige Behandlung mit einer Chemotherapie. Die Versuche wurden im Zusammenhang mit verschiedensten Krebsarten durchgeführt, darunter Brustkrebs, Eierstockkrebs und Gehirntumoren. Fünf der acht getesteten Krebsarten reagierten sogar allein auf das intermittierende Fasten, also ohne dass eine Chemotherapie durchgeführt wurde. Dr. Longo zerstreut somit auch die Bedenken in Bezug auf intermittierendes Fasten und erklärt, dass es keinerlei Hinweise auf negative Auswirkungen gäbe. Stattdessen lägen überzeugende Beweise dafür vor, dass das Fasten äusserst vorteilhaft sei. Allenfalls könne es zu einer vorübergehenden Schwäche oder kurzfristigen Erhöhung der Leberwerte kommen. Anhand seiner Studien konnte Dr. Longo auch erste Hinweise darauf geben, warum sich das intermittierende Fasten bei Krebspatienten derart positiv auswirkt: Gesunde Zellen fallen beim fastentypischen Nährstoffmangel in einen "Energiespar-Modus". Dieser Umschalt-Prozess wird bei Krebszellen jedoch durch deren Krebsgene (auch Onkogene genannt) verhindert. Die Umstellung der Zelle von Sauerstoffatmung auf Gärung sowie die Krebsgene sind u.a. für das ungebremste Tumorwachstum verantwortlich. Eine Krebszelle kann daher bei Nährstoffmangel nicht in den Ruhezustand wechseln, so wie das gesunde Zellen tun. Sie ist auf grenzenloses Wachstum programmiert.

Krebszellen werden beim Fasten immer aktiver und versuchen verzweifelt, die im Blut vorhandenen Nährstoffmängel zu kompensieren, was schliesslich zum Tod der Krebszelle führt, wie Dr. Longo berichtet. Intermittierendes Fasten schützt überdies nicht nur vor Schäden am Immunsystem – so die Forscher – sondern leitet auch die rasche Regeneration des Immunsystems in die Wege.

Intermittierendes Fasten stärkt das Immunsystem

Die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) gelten als die Wächter des Immunsystems. Sie haben mitunter die Aufgabe, Tumorzellen zu bekämpfen. Bei Krebspatienten ist der Wert der Leukozyten häufig zu niedrig, oft ausgelöst durch die Strahlentherapie oder Antikrebs-Medikamente. Das Immunsystem ist somit sehr geschwächt. Eine klinische Studie mit Krebspatienten, die eine Chemotherapie erhielten, zeigte, dass eine längere Fastenperiode die Regeneration des Immunsystems initiiert, indem verstärkt Stammzellen zur neuen Leukozytenbildung aktiviert werden.

Weniger Chemo-Nebenwirkungen durch Fasten

Eine andere Studie liess erkennen, dass Krebspatienten, die Fastenperioden in ihre Krebstherapie integrierten, weniger Nebenwirkungen durch die Chemotherapie erlitten. Darüber hinaus reduziert Fasten den Proteinkinase-A-Spiegel. Dabei handelt es sich um ein Enzym, das mit einem erhöhten Krebsrisiko und mit verstärktem Tumorstadium in Verbindung steht.

Intermittierendes Fasten reguliert den Blutzuckerspiegel

Die günstigen Einflüsse des intermittierenden Fastens auf die Gesundheit beruhen auf komplizierten biochemischen Prozessen. Das intermittierende Fasten führt zunächst einmal zu den bereits erwähnten verminderten Blutzucker- und Insulinwerten, was schon allein ein unbeschreiblicher gesundheitlicher Fortschritt darstellt. Denn ein aus dem Ruder geratener Blutzuckerspiegel kann derart viele negative Folgen für die Gesundheit haben, dass damit Bücher gefüllt werden könnten. Ob Akne, Krebs, Hormonstörungen, Depressionen, chronische Entzündungen oder was auch immer – in den allermeisten Fällen sind Blutzuckerschwankungen am Problem beteiligt.

Intermittierendes Fasten senkt Bluthochdruck

Im Verlauf des intermittierenden Fastens pendelt sich ausserdem in sehr vielen Fällen ein zu hoher Blutdruck wieder ein. Ein zu hoher Blutdruck gehört gemeinsam mit zu hohen Blutzucker- und Insulinwerten zu den wichtigsten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Infarkte. In Versuchen mit Nagetieren und anderen Spezies, die seit Beginn des 20. Jahrhunderts durchgeführt wurden, konnte wiederholt bestätigt werden, dass intermittierendes Fasten zur Verbesserung all dieser Werte führt. Einheitliche Studien am Menschen sind bisher nicht in demselben Mass durchgeführt worden, jedoch konnten bei stichprobenartigen Untersuchungen fastender Menschen ähnliche Beobachtungen gemacht werden.

Intermittierendes Fasten reguliert den Cholesterinspiegel

Vergleichend herangezogen werden auch Untersuchungen, die bei fastenden Muslimen während dem Fastenmonat Ramadan gemacht wurden. Hierbei handelt es sich ja im Grunde ebenfalls um eine Art intermittierendes Fasten. Man isst nur nach Sonnenuntergang, womit sich die Zeit der Nahrungsaufnahme – hier zwar aus religiösen und weniger aus gesundheitlichen Gründen – auf nur wenige Stunden pro Tag beschränkt. So konnten bei den Fastenden reduzierte Werte der potentiell gefässschädigenden LDL-Cholesterine bei gleichzeitigem Anstieg der gefässprotektiven HDL-Cholesterine gefunden werden. Dies legt den Schluss nahe, dass neben den oben genannten Werten (Blutzucker und Blutdruck) auch die Blutfettwerte durch das intermittierende Fasten günstig beeinflusst werden können.

Intermittierendes Fasten schützt vor Erkrankungen des Nervensystems

Studien haben überdies ergeben, dass das intermittierende Fasten (idealerweise in Verbindung mit einer Kalorienrestriktion) die Gesundheit des Nervensystems verbessern kann, indem grundlegende metabolische und

zelluläre Signalwege günstig beeinflusst werden. Durch die verminderten Blutzucker- und Insulinwerte während der Nahrungskarenz wird die Bildung von protektiven Proteinen und antioxidativ wirksamen Enzymen stimuliert. Sie alle helfen den Zellen dabei, besser mit dem heute allgegenwärtigen oxidativen Stress umzugehen. Das intermittierende Fasten fördert ferner die Ausschüttung von sogenannten neurotrophen Faktoren. Dabei handelt es sich um Proteine, die im zentralen Nervensystem von ausgereiften Nervenzellen ausgeschüttet werden. Ihre Aufgabe ist es, das Wachstum, die Differenzierung und die Gesundheit von neu entstehenden Nervenzellen zu kontrollieren. Nervenzellen, die krank oder nur wenig leistungsfähig sind, werden auf diese Weise von den neurotrophen Faktoren ausgemustert. Neurotrophe Faktoren sind also für die Qualität unserer Nervenzellen zuständig. Ohne neurotrophe Faktoren sind somit keine adäquaten Lernprozesse und auch keine Reparaturvorgänge im Nervensystem möglich. Das intermittierende Fasten führt über alle diese Mechanismen zum Schutz des Nervensystems, zum Schutz aller Zellmembranen und zum Schutz der DNA (Erbgut). Infolgedessen wird der natürliche Alterungsprozess massgeblich verlangsamt, und die Gefahr der Entstehung degenerativer Erkrankungen des Nervensystems, wie Alzheimer und Morbus Parkinson, wird reduziert.

Seminare für Therapeuten 2017

Die SMMA, bietet bis Ende Jahr folgende EMR anerkannte Seminare zum Thema „Mitochondriale Medizin“ an:

Basis-Seminar in Thalwil:	Donnerstag 27. April und	Freitag 28. April 2017
Basis-Seminar in Unterägeri:	Donnerstag 18. Mai und	Freitag 19. Mai 2017
Basis-Seminar in Lachen:	Donnerstag 5. Okt. und	Freitag 6. Okt. 2017
Basis-Seminar in Bad Horn:	Donnerstag 19. Okt. und	Freitag 20. Okt. 2017

Seminarthemen:

- Einführung in die mitochondriale Medizin. Ursprung und Geschichte.
- Oxidativer Stress durch freie Radikale als Ursache von chronisch-degenerativen Krankheiten.
- Verhindern mitochondrialer Myopathien.
- Die Bedeutung mitotroper Substanzen für eine gute Gesundheit bis ins hohe Alter.
- Studienergebnisse und ihre Bedeutung in der praktischen Anwendung.

Seminarkosten:

Fr. 275.--

Die Seminarkosten beinhalten 16 Ausbildungsstunden. Kursunterlagen in schriftlicher und elektronischer Form, Begrüssungskaffee, Getränke während des Seminars, Pausengetränke und Mittagessen (inkl. nichtalkoholische Getränke), an allen Kurstagen.

In den Seminarkosten nicht enthalten sind Übernachtungen (Spezialkonditionen für Seminarteilnehmer).

Anmeldung an:

CELLPRO GMBH, Via Sut Curt 3, CH-7402 Bonaduz
Mail: cellpro@cellpro.ch

Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Seminarbeginn.

Weitere Informationen finden / erhalten Sie:

Homepage: www.cellpro.ch
Mail: smma@cellpro.ch oder cellpro@cellpro.ch
Telefon: +41 81 650 20 80 oder +41 722 22 27
Fax: +41 81 650 20 81

NUTRITION-WORLD-GROUP