

NEWSLETTER

Praxisteam Dr. POLO LEON

Mai 2018

ARZTPRAXIS ALLGEMEINMEDIZIN

Dr.med. Napoleon POLOLEON

Fleischmannstr. 24, 90419 Nbg
0911 33 55 69 Fax 0911 378 66 77
arztpraxis@drpololeon.de

www.hausarzt-pololeon.de



Frühjahrs Müdigkeit: Der Frühling ist da, die Natur erwacht, die Sonne scheint und wir fühlen uns einfach nur schlapp und müde. Was sind die Symptome bei Frühjahrsmüdigkeit und was kann man dagegen tun? Symptome können sein: -erhöhtes Schlafbedürfnis -fast ständige Müdigkeit -Abgeschlagenheit -Schwindel -Gereiztheit -Kreislaufstörungen Was tun gegen Frühjahrsmüdigkeit? -Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Gehen Sie täglich spazieren, damit viel Sonne und damit Sonnenlicht getankt wird. -Kalt-warme Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf an. -Auf gesunde Ernährung achten, essen sie viel Obst und Gemüse. -Trinken Sie viel – am besten Wasser oder Tee. Schon nach wenigen Wochen ist die Frühjahrsmüdigkeit besiegt und Sie können den Frühling genießen. Wenn Symptome über einen längeren Zeitraum andauern, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt um Rat fragen. (C.Konnerth)

Hund, Katze & Co: Wie viele andere bin auch ich ein Tierfreund. Bereits als Kind wuchs ich mit einem Kater auf, mit dem ich liebend gerne Zeit verbrachte. Es folgten Meerschweinchen, Hamster und auch Wellensittiche. Vor wenigen Jahren noch hatte ich ebenfalls einen Kater. Für ihn zu sorgen, ihn zu streicheln und meine Freizeit mit ihm zu verbringen, machte mich glücklich. Sein weiches, warmes Fell löste zu jeder Zeit Glücksgefühle in mir aus. Sein sanftes Schnurren beruhigte mich ungemein. Wenn ich traurig war und mich etwas bedrückte war es, als ob er es wahrnehmen konnte und mir Trost spenden wollte. Und das tat er auch! Tiere machen glücklich! Oft liest man von den positiven Wirkungen, die ein Haustier auf seinen Halter in psychischer, sowie physischer Hinsicht hat. Das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das beim Streicheln ausgeschüttet wird und dadurch wiederum Stress reduziert. Reduzierter Stress wirkt sich in Folge positiv auf Blutdruck und Herz-Kreislauf aus. Hundehalter bewegen sich davon abgesehen mehrmals täglich an der frischen Luft, egal ob Sonne oder Regen, was wiederum das Immunsystem stärkt. Meinen Kater habe ich leider nicht mehr. Für ein Haustier fehlt mir aktuell die Zeit. Aber der Wirkung eines Tieres auf den Menschen bin ich mir voll bewusst. Eine ganz besondere Bindung innerhalb derer wir unseren kleinen Lieblingen viel geben, aber auch viel zurückbekommen! (L.Hübner)



Im- und Export



Plastikmeer



Tag der Arbeit, zum 1. Mai! Gegen die Kriegsvorbereitungen. Für eine neue Friedensbewegung

Kuss: Forscher beobachteten bei der Maus, dass männlichen Duftstoffen bestimmte Nervenzellen stimulieren, die das Molekül Kisspeptin produzieren. Dieses aktiviert einen Schaltkreis, der die Aufmerksamkeit des Weibchens erhöht. Das Kisspeptin wird auch an Zellen geleitet, die den Neurotransmitter NO (Stickstoff-monoxid) produzieren, damit wird die sexuelle Bereitschaft stimuliert. Das Kisspeptin scheint das Zaubermolekül für Fruchtbarkeit und sexuelle Anziehung zu sein.

Geheimnis des Jungbrunnens: Zuerst, Pleiotrophie ist ein Prozess des Alterns: Die Evolution hat Gene selektiert die vorteilhaft in der Jugend sind, aber negative Auswirkungen im Alter haben. Das ist wie ein Recyclingprozeß. Dann, Autophagie das ist ein Prozeß genetisch programmiert, die beschädigte oder nicht mehr funktionsfähige Zellen oder Zellenbestandteile abbaut. Bei dem Fadewurm *Caenorhabditis elegans* von etwa 20.000 Genen wurden 30 Genen gefunden, die sich nach dem Pleiothrophieprinzip verhalten. Damit ist ein Weg zur Erforschung des Alterns frei. (IMB Uni-Mainz 2017)

Das Denken einfrieren?: Die Firma Nectome plant Gehirne von Menschen zu lagern. Zuerst werden die Blutgefäße mit einem einbalsamierenden Stoff gefüllt, dann mit einem Frostschutzmittel auf den absoluten Gefrierpunkt von 125 Grad tiefgefroren. Dazu 1) Der Mensch ist ein Zeitwesen. Entstand aus seiner Arbeit, seiner Schöpfung. Der Mensch mit seinem Gehirn ist aus der Natur entstanden. Die Steuerungsorgane der einfachen Tiere entsprechen in seiner Vollkommenheit bei Menschen dem Gehirn. Der Mensch mit seinem Gehirn ist die höchste Stufe der Entwicklung der Lebewesen auf der Erde. Das Gehirn ist ein Teil des menschlichen Organismus. Das Denken aufgrund seiner Immaterialität erscheint uns abgekoppelt von dem Körper selbst. Das ist der Grund der phantasierenden Wesen des Menschen, aber es gibt uns Menschen die Möglichkeit des Denkens. Das menschliche Leben gestaltet sich, vollzieht sich in der Natur, in der Gesellschaft und in unserem Denken, damit ist der Mensch der Kreativität, der Schöpfung, der schöpferischen Arbeit, der Wissenschaft befähigt und aufgrund des gesellschaftlichen Lebens auch der Moral, und aus der Ohnmacht die Fülle des Lebens zu verstehen, somit der Religion. Trotzdem sind wir Zeitwesen. Wenn das Leben vom menschlichen Körper vergeht, dann vergehen auch alle Funktionen des Organismus samt Gehirn, Herzschläge, Atmung und Denken. Wenn irgendwie ein Gehirn tiefgefroren erhalten bleiben würde und nach x-Jahren wieder ins Leben gebracht wäre, wären die Gedanken leer und wenn, spekulativ gedacht, wären die erhaltenen Gedanken sinnlos. Die Nostalgiker des Todes sollten lieber ihre Mühe auf die Erforschung des Gedächtnisses Akzent setzen, dann noch im Leben auf einem tragbaren Gerät und mit ins Grab setzen. Fraglich ist, wofür? Phantome zu erwecken? Mitnichten. Allenfalls sich der Lächerlichkeit Preis zu geben.

Intertitium- Neuer Körperteil: Forscher haben ein Netzwerk, das den ganzen Körper durchzieht entdeckt. Es besteht aus miteinander verbundenen Hohlräumen, zusammen genommen wäre eins der größten Organe im Körper. Die Forscher vermuten, dass sich durch sie sich im Körper etliche Stoffe verbreiten, wie Hormone, aber auch Krebs. Diese Kanäle dienen gleichzeitig als Puffer, der den Organismus Elastizität verleiht. Aufgrund der chemischen Fixierung für die Untersuchung der Gewebe, die dadurch die Hohlräume kollabieren, blieben diese Strukturen unentdeckt. Nun mit der sogenannten konfokalen Lasermikroskopie konnte dieses Gewebe auf die Spur kommen. Die Erkenntnis dieser Intertitialflüssigkeit kann ein wichtiges Mittel für Diagnose und Therapie werden. (Scientific Reports 2018)

Dieselmotoren: Abgase von Dieselmotoren enthalten hauptsächlich Rußpartikel, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Aldehyde a) Rußpartikel lagern sich in der Lunge ab und können zu Bronchitiden und Lungenkrebs führen. b) Benzol kann das Blutbild verändern und Leukämien hervorrufen c) Stoffe wie Formaldehyd reizen die Schleimhäute von Nase und Augen und sollen Krebs erzeugen. Die größte Gefahr unter den Luftschadstoffen geht von Feinstaub aus. Außerdem sind die Stickstoffdioxidwerte weit überschritten. Laut Umweltbundesamt sind Diesel-Pkw im innerstädtischen Bereich für 73% der Stickstoff-Emissionen (NO_x, NO₂) des Verkehrs verantwortlich und damit die größte Quelle. Stickstoffdioxid (NO₂) als Reizgas reizt die Schleimhaut von Nase, Augen und Lungen. Stickstoffmonoxid (NO) dringt tiefer in den Körper und greift unter anderen die Blutgefäßspannung an. (DÄ 9.3.18)

Ach, Philosophen: Etwas niedlich (Precht) 1) Ein Fernsehstar und erfolgreicher Buchautor sinniert über Silicon Valley. Nur nebenbei erwähnt, dass es nachvollziehbar ist, dass Menschen Angst von dem Verlust ihrer Heimatgefühle haben, dass die Vergangenheit, Teil ihrer Identität ist, aber er geht nicht an diese Sache weiter, **das hat Methode**, denn einfach so in der Welt setzen, denn es geht ja um das Silicon Valley. Dieses strebe nur um die Zukunft. Durch die Globalisierung gehe die Heimat verloren, die Digitalisierung beschleunige sie, das Leben fragmentiert sich. Ängste seien ja irrational, aber biologisch vernünftig. Die Digitalisierung wälzt das Leben um. Gut, Selbstverständlichkeiten. **Nun aber:** Wir müssen nicht nur mitmachen, sondern gestalten. **Wie?** So wie die Aufklärung besagt, der Mensch ist frei und soll den Verstand benutzen. Die Digitalisierung, Kybernetik, besage, dass jedes Wesen vorhersehbar und steuerbar ist, es gehe nicht mehr um Entscheidungen, sondern um Problem und deren Lösungen. 'Wir schaffen es nicht, trotz gewaltiger Überproduktionen die Weltbevölkerung zu ernähren. Wir schaffen es nicht, die Kriege auszurotten. Wir schaffen es nicht, mehr internationale Solidarität zu zeigen.' Das **Warum**, sagt er leider nicht. Jetzt kommt seine Botschaft: Der Mensch soll nicht zu Mensch-Maschine werden. Silicon Valley wirkt auf Menschen künstlich und mit Gewalt, wie im Sozialismus, wo der Mensch geändert oder optimiert werden soll: Es läge nahe als bei seinen 'freiheitlichen Demokratien'. Damit entpuppt sich die **obskure Kante** unseres Philosophen, als plumper Antikommunist. Nun **phantasiert er über die Arbeit:** Es muss früher oder später ein Grundeinkommen, damit werden die Menschen sich aussuchen die Arbeit, die sie wollen, ein Zugewinn an Freiheit. **Tolles:** es wird damit 'im Vergleich zu heute weniger um Geld und Karriere gehen, sondern um gemeinschaftliche Werte'. **Der Mensch aus einer anderen Welt** sagt: 'es wird eine zentrale Aufgabe des Staats sein...dass wir nicht in einer Zweiklassengesellschaft zerfallen', **der Mann lebt im Paradies.**

Brutalo (Safranski): 2) Er empfiehlt die Rechtsradikalen nicht zu Rechtsradikalen zu machen, das Erwachen des Konservativen, die Gewaltenteilung. Die Wirtschaft soll durch den Staat eingeschränkt werden(!). Gegengewalt sei notwendig, weil die Wirtschaft, Wissenschaft, Ethik, Religion und Technik nicht automatisch Menschenmaß generiert(!). Die Herstellung von Balance soll durch domestizierende (!) Gegengewalten möglich sein. Das soll Konservatives sein. Die Rechtsparteien sollten nicht mit Hetze überzogen werden. Es soll nicht mit Gleichsetzungsdelirien kommen und die Konservativen als Rechte nennen. Es muss Interesse bestehen dem Konservativen zu helfen, seriös zu sein und damit die Rechte nicht verwahrlosen oder in die Spur kommt, sollte man seriös mit ihr umgehen. Oh, weh! Dann NSU vergessen, die nur paar hunderte von Türken ermordet haben, auch noch lieb mit den Rechten sein, bis sie mit ihren wütenden Horden stürmen, auf die Macht kommen, auf alle die anderes denken, überfallen und die Gesellschaft martialisch trimmen. Schon in Entwurf, **hören wir laut, was er sagt:** Es gibt aber keine Pflicht zur Fremdenfreundlichkeit.