

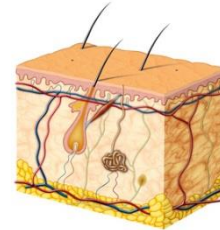
Newsletter April

Praxisteam Dr. POLO LEON



Hautalterung (Torka- im Mai Hormonhaushalt Schilddrüse)

Alterserscheinungen der Haut ist ein natürlicher Vorgang der beeinflusst wird von unserem Alter und von der Umwelt. Die makellose Baby Haut verschwindet für die pubertäre Akne und geht über in die beginnende Faltenbildung bis hin zu Altersflecken. Dies sind Veränderungen im normalen Sinne und hängen von einigen Faktoren ab. Der normale Alterungsprozess wird durch das Individuum bzw. durch die Gene beeinflusst. Im Alter wird die Haut meist trockener und dünner. Ursachen für Faltenbildung und sichtbare Blutgefäße. Dieser Prozess lässt sich nicht wirklich aufhalten, anders als es uns die Kosmetikindustrie verspricht.



Anders ist es bei den umweltbedingten Altern.

- Sonne lässt die Haut schneller altern. Die UVB –Strahlen sorgen für den Vitamin-D-Ausgleich, jedoch auch für die Hautbräunung, ein Übermaß ist deshalb zu vermeiden, da es die Zellen der Oberhaut zerstört und krebsauslösend sein kann.
- UVA Strahlen haben weniger Energie dringen aber tief in die Lederhaut und begünstigen daher die Hautalterung.
- Nikotin u. Alkohol, sowie Fehlernährung können sich ebenso negativ auswirken. Daher viel und richtige Flüssigkeit zu sich nehmen, das ist das A und O für eine gesunde und schöne Haut. Sie hält sie feucht und ebenmäßig und hilft dem Körper, giftige Stoffe auszuschwemmen.
- * Wasser ist das Lebenselixier unserer Zellen. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sollten Sie auf jeden Fall zu sich nehmen.
- * Beta Carotin unterstützt die Gewebbildung und- reparatur und dient als natürlicher Sonnenschutz von innen. Vor allem Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Spinat, Aprikosen und grüne Paprika enthalten das Pro-VitaminA.
- Altersflecken, Atherom bzw. Talgdrüsen, Blutschwemme, Feuermale und Warzen sind normale Veränderungen der Haut, die lediglich Schönheitsfehler sind.

Frohe Ostern

*und alles Gute
wünscht Praxis
Dr. med. PoloLeon*



*Frühling ist die
Musik der Natur.*

Kleiner Tipp für die Feiertage (A.Kwiatkowska)

Eier gefüllt und gebraten

Zutaten:

- 4 Ei(er), hart gekocht
- 1 Ei(er), roh
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 30 g Butter, weich
- 2 EL Kräuter, gemischt, , evtl. 3, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse
- 3 EL Semmelbrösel Butterschmalz, zum Braten



Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

Hart gekochte Eier schälen, halbieren. Das rohe Ei trennen. Gekochtes Eigelb mit rohem Eigelb, Salz, Pfeffer, Senf, Butter und Kräutern verkneten. In die Eihälften füllen, mit der Schnittfläche in das verquirlte Eiweiß geben, anschließend in die Semmelbrösel drücken. Im erhitzten Butterschmalz knusprig braten und mit Salat servieren.



Newsletter April

Praxisteam Dr. POLO LEON



Blutdruckmessung an beiden Oberarmen (C.Konnerth)

Der kleine Unterschied des Blutdrucks am linken und rechten Arm ist normal und ungefährlich. Wenn die Werte an beiden Armen sich jedoch stark unterscheiden, könnte das auf eine Gefäßverengung hinweisen. Durch beidseitige Blutdruckmessung können schneller Risiken erkannt und Behandlungsmaßnahmen getroffen werden. Deshalb messen wir hier in unserer Praxis den Blutdruck an beiden Armen gleichzeitig.



Gedächtnis (Dr. POLO LEON)

Das Konzept Gedächtnis ist gerade aus seinem nebulösen Verständnis etwas schlicht klarer geworden. Eine Studie an Epilepsiepatienten (Curr Biol 2017 online 16.März) zeigt, dass spezialisierte Konzeptneurone im Temporallappen (Seitenteile) des Gehirns für das Gedächtnis verantwortlich sind. Diese Zellen feuern immer an, wenn sie mit bestimmten Bildern, Objekten oder Namen gezeigt worden sind und später erneut konfrontiert wurden.

SuperMänn (Dr. POLO LEON)

Schriftsteller, selbsternannte Denker tummeln sich zurzeit und werden weiter gehäuft auftreten aufgrund der aktuellen Entwicklungen in der Biotechnologie. Sie melden sich mit Hiobsbotschaften, Schreckgespenste bis Alpträume über Spezies drifting mit grenzwertigen marktschreierisch Methoden, als Meister von Nihilismus und Skeptizismus. Eine dieser Blüten ist das Buch `Homo Deus Eine Geschichte von Morgen` von Y.N. Harari. Gleich zu seinem Fazit, das keine Satire ist: Wir werden Götter sein. und das Buch sei in 2014 zum Bestseller geworden. Gehen wir der Reihe nach:

1) These: Der Mensch wird sich im 21. Jahrhundert neuen Zielen zuwenden, weil er seine drei größten Feinde in den Griff bekommen hätte, nämlich Krieg, Krankheiten und Hunger. Antithese: Er fragt sich aber nicht über die Ursachen. Der Mensch ist keine Einheitsinstanz, ist nicht isoliert, sondern in einem sozialen Kontext zu verstehen. Die Probleme des Menschen ist systemimmanent mit ihren allen Facetten, politisch, wirtschaftlich und mit einer Denkweise verbunden.

2) These: Mehr Menschen sterben an Übergewicht und seine Folgen, als durch Katastrophen. Antithese: Die Schlussfolgerung ist immer die menschenfeindliche Behauptung, der Mensch ist schuldig. Sie vergessen die Profitinteressen der Industrie und die mangelnde wissenschaftliche Aufklärung der Staaten.

3) These: Die Arbeiter seien in der Zukunft weg von der Bildfläche. Die neue Visionen sollte vom Silicon Valley kommen. Antithese: Wir sind gespannt, wenn es nur noch Denker gebe. Das Problem ist ihre verschroben elitär-nihilistisches Verständnis der mühsamen Arbeit. Die Arbeit ist, was dem Menschen gemacht hat. Wenn die Erde nicht vorher durch die Profitinteressen unbewohnbar gemacht wird, wird die Arbeit schöpferisch, sein Wesen entsprechend, und wird immer die Existenz des Menschen prägen.

4) These: Die Welt verändert sich mit einem immer höheren Tempo, wie zum Beispiel das Internet, die Freiheit des Menschen beraubt und kein demokratisches Souverän mehr geben wird. Antithese: Gut gehört, souverän. Antithese: Heute von Souveränität zu sprechen ist die größte Farce.

5) These: Heute fehlen grundlegenden Gewissheiten für die Zukunft, wie Lebensunterhalt, soziale Geschlechter? Beschaffung menschliche Körper? Antithese: zuerst sollten sich diese selbsternannte Denker sich Gedanken machen über die Verursacher der Gewalt, dass Millionen von Menschen aus ihrer Heimat fliehen, nicht weil sie böse Wesen sind, sondern weil durch die imperialistischen Interessen ihre Länder bombardiert werden, usw.

6) These: Religionen. a) er hat Recht, wenn er meint dass Religionen eine stete Fluchtbewegung vor dem Fortschritt kennzeichnen, dass Religionen in der Geschichte ihr Fantasieangebote angepasst haben, wie das Leben nach dem Tod, was die Wissenschaft noch nicht abdecken kann.

7) Hauptthese These: Ein Begriff Homus deus. Gemeint sind, Menschen mit Fähigkeiten der Götter. Er meint, dass im 21. Jh. künstliches Leben erschaffen wird mit Körper, Gehirn und Bewusstsein. Dazu gäbe es drei Wege Biotechnologie, cyborgs und anorganisches Leben. a) Biotechnologie sei auf organisches Leben beschränkt, Evolution auf Turbomodus, siehe Umschreibung der Gencodierung. b) Cyborgs kombiniert organisches Leben mit anorganischen Apparaten. c) Das Organische soll komplett hinter sich gelassen, intelligente Software durch neuronale Netzwerke ersetzt werden.

Mit der These 7 werden wir uns in Mai auseinandersetzen. In dem Rahmen unsere Newsletter können wir solche Themen leider nur im Ansatz angehen.

